

УДК 159.923

ЛИТВИНЕНКО І. С.

ДАНИЛОВА О. В.

Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ МОЛОДШИМ ШКОЛЯРАМ ЗІ СХОДУ УКРАЇНИ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ПСИХОТРАВМУ

У статті розглядаються особливості сучасного соціуму, в якому живуть діти. Акцентується увага на психотравмуючих ситуаціях (військові дії), в яких опинилися діти молодшого шкільного віку зі Сходу України, для яких несподівано змінився спосіб життя, місце проживання, картина світу тощо за незалежних від них причин і які пережили первинну травматизацію, оскільки були безпосередньо свідками й учасниками жахливих подій. Висвітлюються погляди вітчизняних та зарубіжних учених на феномен та процес переживання психічної травми. Наголошується, що психотравмуюча ситуація має надзвичайно широкий діапазон відреагування і залежить від того, яке суб'єктивне значення чи смисл надає їй особистість. Для надання психологічної допомоги цій групі школярів розроблена та впроваджена авторська програма «Зростаю і Розумію».

Ключові слова: авторська програма «Зростаю і Розумію», внутрішній світ, екстремальна, психотравмуюча ситуація, індивідуальні стратегії, молодші школярі, перехідний простір, практикуючий психолог, психічна травма, психологічна допомога, психологічний стрес.

Постановка проблеми. Як не прикро це констатувати, але сьогодні у багатьох людей складається враження, що історія відмотала плівку назад і ми переживаємо події початку першої половини ХХ століття. В активний словниковий запас людей і, що найгірше, сучасних дітей, які знаходяться у першому (дошкільному) і другому (молодшому шкільному) періодах Дитинства, у своєму «золотому часі життя» (В. В. Зеньковський) входять слова, насичені втратами, боєм як у фізичному, так і психологічному сенсі. Такі словосполучення, як «східний фронт», «діти війни», «воєнний стан», «донбаський синдром», «евакуйовані мирні мешканці», «масовані артобстріли», «лінія фронту», «внутрішні вимушені переселенці», «тимчасово переміщені особи», «зона

бойових дій», «загиблі люди», «поранені бійці», «зруйновані житлові квартали» тощо для маленьких мешканців зі Сходу нашої країни є страшною реальністю, про яку вони знають не з чуток – вони її бачили, відчули, пережили на собі. Ці діти стикнулися з такими феноменами, як життя і смерть, минулий, теперішній, майбутній час, живе і неживе у психотравмуючих ситуаціях (військові дії), усвідомлюючи їх значення, змістове наповнення у повному обсязі, під шквал гармат, плач, розпач, звуки вибухів, які розривали землю, залишаючи величезні вирви, а в душі дитини страшний рубець. Зрозуміло, що такі події не проходять безслідно для людської психіки, тим більше для дитячої, що формується. Вони мають могутній негативний вплив на становлення особистості дитини, оскільки зачіпають базові цінності відносно власного «Я», оточуючого світу, майбутнього і, що найгірше, вони забирають право дитини на її щасливе дитинство. Це означає, що порушується ціла низка важливих міжнародних, державних документів про охорону дитинства, зміцнення його статусу у суспільстві. Основні їх положення відбито у Конвенції ООН про права дитини, Національній програмі «Діти України», Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті, законах України «Про освіту», «Про охорону дитинства» та ін.

Державна політика нашої країни одним із своїх пріоритетних завдань вбачає збереження та зміцнення здоров'я (всіх його складових) кожної підростаючої особистості, забезпечення психологічно «комфортних умов розвитку на всіх вікових сходинках Дитинства, від немовляти до випускника школи» [7, с. 88]. Зрозуміло, що у процесі виховання дітей дорослі «готують їх до безкінечного щастя» [13, с. 84], і це природно, проте ідилія у цьому питанні недопустима, оскільки життя диктує свої права, і дорослі не раз у цьому переконувалися. Людське життя сповнене втратами, трагедіями, і про це не можна не думати, відвертатися від цього факту. Прийняття дорослими думки про те, що «життя відпочатково травматичне» [13, с. 84], а жити – означає «змінюватись і відбуватись, діяти і страждати, зберігатись і змінюватись» (С. Л. Рубінштейн), про те, що «як не можна людині прожити життя без синців, ран, так не можна прожити і без психологічних проблем» [17, с. 4], дозволяє якісно підготувати дітей до самостійного дорослого життя, оскільки, дивлячись правді в

очі, ми знаємо, що більшість, навіть «дорослих людей, виявляються неготовими до втрат, психотравм, а тому намагаються подолати їх самостійно, методом спроб і помилок, іноді фатальних» [13, с. 84], то що вже говорити про дітей, які тільки-но «стають на ноги» у своєму житті. Виховуючи дітей у тепличних умовах, ховаючи їх від сурової правди життя, навіть з добрих намірів, дорослі припускаються величезної помилки – «ведмежої послуги», оскільки діти не ізольовані – вони живуть повноцінним життям у соціумі. Така позиція дорослих по відношенню до підростаючої особистості є неприпустимою, оскільки вона заздалегідь робить дитину приреченою до помилок, невдач, розгубленості перед Життям, розчарування. Ще В. В. Зеньковський підкреслював, що перед дітьми «надто рано оголюються таємниці життя, надто рано відкривається його темний бік» [9, с. 46], і тому головна місія дорослих – навчити дитину сприймати життя з позиції добра, правди, краси, любові, не дивлячись на його складність, плинність часу, драматичність, рівняючись на слова Ш. О. Амонашвілі, як дороговказ: «Треба виховувати не дитину, а треба виховувати саме життя в дитині» [1, с. 53]. Тільки за таких умов, за нашим глибоким переконанням, ми зможемо виховувати зрілу особистість, яка за будь-яких обставин вирізнятиметься життєстійкістю, високими моральними цінностями, життєлюбством, яка буде вдячна дорослому світу за донесену розкрити правду життя (зрозуміло, відповідно віку, стану здоров'я, особливостям емоційної сфери, індивідуальності дитини), оскільки «душа людини схиляється, перш за все, перед правдою» [9, с. 225]. Саме у такому випадку ми можемо розраховувати на довіру дитини до дорослих, на її розуміння того, що «не краса рятує світ, а що красу треба рятувати» [9, с. 225]. Такий погляд переносить центр ваги на людину, на її відповідальність за світ, у якому вона живе, за життя, що дароване і є безцінним, а це, у свою чергу, вимагає широкого світорозуміння, високого рівня свідомості, духовності, ціннісного ставлення до правди життя. Чудовий приклад глибокого філософського розуміння життя, його краси, прийняття його таким, яким воно є, демонструє визначна особистість, справжній знавець людського життя, який завжди дивився правді в очі, С. Л. Рубінштейн. Не дивлячись на своє непросте прожите життя, в якому були і розчарування, і сум, він стверджував:

«Говорити, що життя прекрасне, стверджуючи цим, нібито все у ньому добре і прекрасне, – це жалюгідна фальш; говорити, що життя огидливе, жахливе, нібито перекреслюючи цим усе прекрасне, чим воно так багате, – це неправда, яка свідчить про власне банкрутство. Життя могутнє, безкінечно різноманітне, насичене всім добрим і злим. І у людини врешті-решт одна справа у житті: самою вносити у нього скільки тільки може вона краси і добра» [14]. Такі слова могла написати тільки та людина, яка глибоко і тонко відчуває життя. Лідер сучасної української психологічної науки С. Д. Максименко, розмірковуючи над драматичністю людського життя, пише: «В кожній людини своя драма, як і своє неповторне життя» [11, с. 276]. І далі автор продовжує: «Я ... на кожному кроці, у кожному мить зустрічаюся з вічними екзистенційними проблемами – смертю, самотністю, ізоляцією, безглуздістю, любов'ю, вірністю, порядністю. Я не уникаю їх, а розв'язую на своєму рівні. Але завжди розв'язую, ніколи не уникаю. Просто не можу інакше» [10, с. 236]. Така життєва позиція – приклад для наслідування, що демонструє високу психологічну культуру, повагу до життя, прийняття його величі, драматичності, краси, тобто всього кольорового життєвого спектру, і вказує на глибоке внутрішнє життя автора вищезазначеної цитати. Дорости до такого високого рівня розуміння життя, свого життєвого шляху непросто, а тому вкрай важливо, щоб поряд із підростаючою особистістю був «хтось старший, мудрий, хто має багатий життєвий досвід, узяв на себе не тільки відповідальність за неї, не тільки турботу про її благо, радощі, а й про її хвилювання» [15], особливо у важкі періоди життя. Сьогодні на Миколаївщині за статистикою проживає понад 8,5 тис. вимушених внутрішніх переселенців зі Сходу нашої країни. Серед них виокремлюються сім'ї, в яких виховуються діти молодшого шкільного віку. Це досить значна вікова група дітей, яка навчається у загальноосвітніх навчальних закладах міста та області, у межах яких вони отримують необхідну психологічну допомогу у подоланні наслідків психотравмуючих ситуацій, учасниками, свідками або спостерігачами яких вони були. Зрозуміло, що молодший школяр ще не спроможний подолати наслідки пережитого самотійно, а тому, для дитини таким старшим другом, мудрим дорослим, який візьме на себе відповідальність за її тривоги, страхи, хви-

лювання, є практикуючий психолог школи. Сьогодні він є однією з центральних фігур навчально-виховного процесу освітнього закладу, оскільки володіє професійними знаннями, практичними вміннями, що дозволяють, враховуючи індивідуальні, вікові особливості дитини, її життєву історію розвитку, цілісну конкретну ситуацію у контексті цілісного життєвого шляху, навчити дитину трансформувати пережиті події у власний життєвий досвід, збагачувати його, користуватися ним, розробити індивідуальні стратегії виходу зі стресового стану, подолання психотравматичного досвіду, здійснити необхідний «індивідуальний прогноз цілісної особистості» [11, с. 159]. Такий індивідуальний підхід до кожної дитини зумовлений тим, що реакція на психотравмуючу ситуацію має надзвичайно широкий діапазон відреагування: від «негайного до відставленого на багато років і навіть десятиліть» [18, с. 22] і залежить, як правило, від того яке «суб'єктивне значення або смисл надає їй особистість» [8, с. 14]. Саме тому надто важливо, щоб дитина відреагувала на пережите, конкретну психотравмуючу ситуацію у достатній – індивідуальній, для неї мірі, оскільки кожний конкретний випадок завжди індивідуальний, як і кожна людина з її суб'єктивністю та неповторністю. Тільки у такому випадку, за словами фундатора психоаналізу З. Фрейда, «афект поступово підупадає». З. Фрейд наголошував, що людині необхідно «виплеснути почуття» або «виплакатися» [18, с. 22], щоб зняти внутрішню напругу, знизити «градус» переживання. Допомогти дитині у цьому під силу професійному психологу освітнього закладу. Проте варто наголосити, що і для батьків цієї групи молодших школярів школа є тим життєво необхідним «острівцем», де вони, враховуючи недостатній набір психологічних послуг населенню, можуть отримати відповіді на свої «пожежні» питання від професіонала – практикуючого психолога, відчутти його підтримку, а тому і для батьків він також стає тією необхідною людиною, яка допоможе обрати психологічно правильний вектор спілкування зі своєю дитиною, подолати свої власні переживання, оптимістично дивитися у майбутнє. Іншими словами, за допомогою практикуючого психолога батьки мають можливість підвищити свій рівень психологічної культури, освіченості, стати психологічно компетентними батьками. Отже, для батьків це можливість не залишатися

зі своїми проблемами наодинці, тому вони самі зацікавлені у тісній співпраці зі школою, яку відвідує їх дитина. Як бачимо, практикуючий психолог школи працює з усіма членами сім'ї, надає психологічні практичні поради, рекомендації як класному керівникові, педагогам, так і адміністрації школи щодо роботи з такою категорією сімей – вимушеними внутрішніми переселенцями. Це, у свою чергу, зміцнює зв'язок сім'ї з освітнім закладом, з конкретними професіоналами, в особі яких батьки і діти бачать своїх друзів, тих, хто може допомогти у важкі часи їх життя. Таким чином, ми вкотре переконуємося, що практикуючий психолог школи є тією фігурою, яка об'єднує навколо себе всіх дорослих заради найвищої цінності – дитини, її щастя, і від його професіоналізму залежить психологічна атмосфера як у школі, класному колективі, педколективі, так і в кожній сім'ї вихованців.

Зрозуміло, що серед зазначених напрямів роботи шкільного практикуючого психолога найважливішою є робота з дітьми. Проте сьогодні особливої уваги, з боку професіонала, потребує група дітей зі Сходу України, які не тільки пережили психотравмуючі ситуації, травматичний стрес, але й до того ж вимушено змінили місце свого проживання, що є також додатковим обтяжуючим дитячу психіку чинником з усіма похідними наслідками (розставання з друзями, знайомими, зміна школи, міста, втрати звичайного оточення тощо).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Нині серед множини ситуацій особливо виділяються ті, які класифікують як екстремальні, надзвичайні (ці терміни часто використовують як синоніми), які є травмуючими для людини як фізично, так і психологічно, і яка стала їх жертвою. Саме тому психологічна наука стає однією з головних опор у дослідженні та розв'язанні проблем, пов'язаних з екстремальними ситуаціями, вивченням проблем психічної (психологічної) травми та пошуку ефективних шляхів надання психологічної допомоги постраждалим. Першим кроком до розуміння сутності такого феномену, як психотравмуюча ситуація, є виявлення її характеристик, систематизація уявлень про їх різновиди тощо. Як правило, вчені починають розглядати процес розвитку психологічної травми з травмуючої ситуації або стресора. Так, за Н. В. Тарабріною, травмуюча ситуація – екстремальні, критичні події, що мають могутній негативний вплив,

ситуації загрози, що потребують від індивіда екстремальних зусиль, щоб подолати наслідки цих впливів [16, с. 52]. Л. В. Трубіцина, досліджуючи проблеми, пов'язані з процесом травми, виділяє такі травмуючі ситуації: військові дії, терористичні акти, присутність під час насильницької смерті інших, напади, природні катаклізми, пожежі та ін. [17, с. 16]. Привертає увагу ідея автора про те, що існують масштабні травмуючі ситуації, до яких вона відносить: військові дії (техногенні, природні катастрофи, теракти), групові (аварії, дорожньо-транспортні події з великою кількістю учасників, масові отруєння та ін.), індивідуальні, які «менш помітні, але, якщо говорити про загальну кількість постраждалих, можливо, саме індивідуальні події посіли б перше місце» [17, с. 21]. Л. В. Трубіцина зазначає, що є події, які для одних – порушення психічного здоров'я, важке, сильне переживання, трагедія, що можуть позначатися на фізичному стані, а для інших – звичайний перебіг подій, хід життя з певними проблемами, що можна спокійно вирішити. Л. В. Трубіцина пише, що не кожна людина отримує психічну травму, переживаючи одні і ті ж події, саме тому – стверджує дослідник – є сенс говорити про потенційні травмуючі події. Так, В. Д. Небиліцин підкреслює, що екстремальні ситуації переживаються людиною як джерело дискомфорту і поділяє чинники на зовнішні та внутрішні. До внутрішніх чинників В. Д. Небиліцин відносить: суб'єктивну значущість впливу, індивідуальні особливості людини та ін. [12]. Взагалі вчені наголошують на тому, що психотравмуючі ситуації виходять за рамки звичайного життєвого досвіду і з психологічної точки зору мають можливість викликати стрес у будь-якої людини, незалежно від її досвіду чи соціального статусу. Відштовхуючись від психологічної сутності екстремальних ситуацій, ми можемо сказати, що вони порушують у людини відчуття безпеки (стан захищеності), загрожують її цілісності. Екстремальна ситуація «психологічно небезпечна для суб'єкта, оскільки в ній... знижується рівень автономності особистості і вольової регуляції, виникають нерелексовані прояви психічної діяльності, відбувається дезорганізація процесів смислоутворення і цілепокладання...» [2, с. 13], [3]. Але І. А. Баєва звертає увагу, що саме екстремальна ситуація може сприяти консолідації адаптаційного потенціалу людини, мобілізації протилежним впливам

соціального середовища, ... інтегрувати особистісні і соціальні ресурси. Ця двополярність можливого впливу на особистість ... підкреслює значущість системного аналізу і необхідність розгляду категорії «екстремальна ситуація» у структурі цілісного напрямку досліджень з психологічних проблем безпеки, наголошує І. А. Баєва.

Досліджуючи види травмуючих подій, Л. В. Трубіцина виділяє так звану первинну травматизацію (людина є безпосередньо учасником, свідком події) і вторинну травматизацію (людина бачила по телебаченню, чула з розповідей інших, читання періодичної літератури) і розглядає переживання травми суб'єктом не як набір окремих психологічних наслідків травми, а як «єдиний психологічний процес переживання травмуючої події, яка має певну фазову динаміку» [17, с. 4]. І далі висловлює досить цікавий погляд щодо переживання психічної травми, який дозволяє під іншим ракурсом подивитися на проблему. Л. В. Трубіцина представляє переживання психотравми як «нормальний елемент психологічного розвитку людини» [17, с. 4] і доводить свою точку зору досить переконливими аргументами: по-перше, психічна травма і її переживання зустрічаються у житті практично кожної людини, по-друге, у більшості випадків результат переживання веде до інтеграції подій у психічному досвіді людини без викривлення її розвитку і без формування різних патологічних синдромів. Також Л. В. Трубіцина детально виокремлює наслідки травмуючих подій, поділяючи їх на найближчі та віддалені. В останніх автор розрізняє наслідки травмуючих подій і наслідки розвитку психологічної травми у людини [17].

Мета статті – висвітлити погляди вітчизняних та зарубіжних учених на феномен «психічна травма», шляхи її подолання та запропонувати авторську програму «Зростаю і Розумію», в якій надаються деякі варіанти надання психологічної допомоги молодшим школярам зі Сходу країни, які пережили психотравмуючі ситуації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Наслідками травмуючих подій часто є серйозні соціальні наслідки (зміна соціального статусу, зміна місця проживання, втрата звичного оточення тощо). Саме з такими молодшими школярами ми і працювали. Ці діти отримали первинну травматизацію, мали психо-

логічні зміни. Зазначимо, що молодші школярі в такій ситуації опиняються найбільш незахищеною категорією дітей, оскільки вони вже не вважаються маленькими, вони вже більш самостійні порівняно з дошкільнятами, які постійно знаходяться «під крилом» своїх батьків. Молодші школярі за своїми віковими особливостями вже намагаються знаходити вихід із різних ситуацій, але в той же час вони ще не знають, як себе поводити в складних, часто психотравмуючих ситуаціях, які виникають несподівано, за незалежних від них причин, не мають ще достатньо життєвого досвіду, достатнього рівня розвитку мислення, волі, а тому потребують уваги з боку фахівця – практикуючого психолога. Враховуючи актуальність вищезазначеної проблеми, ті обставини, в яких опинилися молодші школярі зі Сходу країни і які були вимушені виїхати з батьками у безпечні регіони країни, ми організували і провели заходи, спрямовані на надання психологічної допомоги цим дітям. Наведемо деякі фрагменти цієї роботи. Перебуваючи у зоні бойових дій, діти (15 осіб) пережили психотравмуючі ситуації (смерть знайомих, близьких родичів, однолітків, бачили мертвих людей на вулицях рідного міста, осколкові поранення дорослих, друзів, відірвані кінцівки, бомбардування та руйнування житлових будинків, шкіл, дитячих садочків тощо), які розірвали їх життя на «до» і «після», як і в їх однолітків за часів війн ХХ століття! Це означає, що діти отримали первинну травматизацію, оскільки були безпосередньо свідками та учасниками жаклих подій. У них раптово змінився устрій життя, розклад щоденних справ, мирні картинки змінилися на воєнні, що призвело до викривленої суб'єктивної картини світу, закритості, втрати зв'язку зі своїм «Я», упевненості у цінності людського життя, відчуття власного безсилля щось змінити. Аналізуючи у ході індивідуальних бесід відповіді, реакції дітей на запитання (звідки вони приїхали, чому та ін.), їх поведінку, настрої, ми побачили у кожній дитині наявність невідреагованого стресу, який до того ж посилювався і тим, що діти бачили розпач, плач своїх батьків, їх тривожне мовчання або чули розмови про те, як «жити без рідного даху над головою», що автоматично їм передавалося. Кидалося в очі і те, що всі діти, але кожний по-своєму, висловлювали страх перед життям, яке маркували однозначно: «страшне», «важке», «небезпечне» тощо. Виходячи з вищезазна-

ченого, перед нами постало завдання надати кожній дитині якісну психологічну допомогу, враховуючи її психотип, особливості емоційної сфери, вікові характеристики, а саме розробити своєрідний індивідуальний психологічний путівник, який допоможе зняти у достатній, саме для цієї дитини, мірі внутрішню напругу, пов'язану з пережитою психотравмою, сформувані позитивну думку про життя, оптимістичний погляд на своє «Я», інших людей, простір «Я знаю» – «Я можу!». Для цього нами була розроблена і впроваджена на базі загальноосвітнього закладу № 50 м. Миколаєва програма «Зростаю і Розумію» (скорочено ЗР.). Абревіатура назви програми співзвучна зі словом «зір», що є певною індивідуальною характеристикою людини, пов'язаною з роботою зорового аналізатора, але є й інше розуміння, більш широке прочитання, смислове наповнення цього слова, що для нас є особливо важливим у роботі з дітьми і на якому ми зробили психологічний наголос. Це словосполучення «власна точка зору», що чітко вказує на глибоке особистісне, яке торкається «Я» людини, її внутрішнього життя, оточуючого світу, Всесвіту і дає право бути самим собою. Для нас було надто важливо, щоб у кожній підростаючій особистості, особливо тієї, якої торкнулася «темна сторона життя» (В. В. Зеньковський), формувалася власна точка зору на себе, своє місце у житті, на життя як безцінний дар, спираючись на загальнолюдські цінності, добро, високі моральні орієнтири, повагу до думки, свободи іншої людини, розуміння причинно-наслідкових зв'язків будь-якої події, її впливу на душу людини, якість її життя. Також слово «зір» входить до складного слова «кругозір», яке використовується для характеристики людини, підкреслюючи ступінь її вихованості, рівень освіченості (наприклад, «ця людина має широкий кругозір щодо...»).

Самою назвою програми «Зростаю і Розумію» ми намагалися підкреслити, що життєвий шлях людини – це не тільки горизонтальна лінія «рух вперед, але це рух вгору, до більш високих, більш досконалих форм, ...досягнення не старості, а досягнення особистої досконалості» (С. Л. Рубінштейн), що є другою, надто важливою лінією у розвитку людини – вертикальною.

Наша програма не є оригінальною за своїми теоретичними засадами, в її основі – філософське розуміння життя К. Роджерса, С. Д. Максименка, С. Л. Рубінштейна, органічне поєднання мно-

жини прийомів, спрямованих на розвиток упевненості дитини у собі, методик, що дозволяють сформувати позитивний погляд на життя, розкрити творчий потенціал дитини, звільнитися від тягара пережитого і продовжити гармонійно розвиватися.

Гасло програми: «Чому б життя нас не навчало, давайте вірити в дива» (Ф. І. Тютчев). На наш погляд, саме ці слова віддзеркалюють головне – різнобарвність життя – й акцентують увагу на тому, що життя дивовижне, цікаве, і спрямовують, налаштовують людину на позитив.

В основу програми покладено принцип дитиноцентризму, де головним є встановлення суб'єкт-суб'єктних відносин, психологічно рівноправного спілкування з кожною дитиною, в якому практикуючий психолог керується словами з клятви психолога (...допоможу дитині у важкі хвилини її дорослішання,...приймаю, цінюю і бережу загадку її неповторної індивідуальності) та виступає у ролі старшого товариша. Для нас важливим є акцент на ролі практикуючого психолога як рівного, але старшого для дитини друга, враховуючи наукову позицію І. Д. Беха, яку ми повністю поділяємо. Учений підкреслює, що нині спостерігається тенденція максимального зрівнювання взаємин між дорослими і дитиною, панування тотальної товариськості, намагання дорослого набути популярності за допомогою... фамільярності [4]. І далі автор наголошує, що це педагогічно хибний шлях, доводячи свою позицію таким чином: «Товариськість як тип зближення має бути, але виражено поміркованою, виходячи з відмінності у соціальних ролях педагога (психолога) і вихованців: дорослий є носієм науково-духовної культури, а вихованець лише опановує її. Цим і пояснюється дотримання певної відстані між ними без втрати дружніх почуттів. Саме за таких умов педагог (психолог) без шкоди для своєї справи може бути сучасним» [4, с. 22]. На наш погляд, така професійна позиція професіонала відкриває можливості для більш тісної, ефективної взаємодії з дитиною, оскільки, побачивши розуміння, толерантне ставлення до себе, дитина виявляє довіру, готовність учитися долати життєві негаразди, розвиватися далі, «йти» за психологом, прислухатися до його думки, порад тощо. У результаті активну позицію займають і спеціаліст і дитина (обопільне бажання, зацікавленість у тісному спілкуванні), що сприяє «об'єднанню двох світів – дітей у

їхніх розвивальних потенціях і дорослих як носіїв високих духовних цінностей» [4, с. 21].

Розробляючи програму «Зростаю і Розумію», ми також виходили з того, що дитина – цілісний суб'єкт, і завдяки їй «власної активної діяльності, активного відношення до навколишнього світу відбувається подальший якісний розвиток особистості» [5, с. 120].

Мета програми – створити індивідуальний «перехідний простір» (Дж. Віннікотт) для кожної дитини, який є, образно кажучи, тим містком, що дозволяє дитині за допомогою шкільного психолога перейти від психоемоційного напруження до психологічного комфортного стану, відчуття психологічної безпеки.

Для реалізації поставленої мети ми брали до уваги наступне:

- 1) враховуючи специфіку проблеми, робота проводилася в індивідуальній формі, оскільки саме індивідуальна робота вимагає «не стільки розвивальної, навчальної спрямованості, скільки розради, зживання, яка зближує психологічну допомогу з психотерапевтичним впливом» [6, с. 20];
- 2) запит на психологічну допомогу ніколи не йде від дитини, він завжди йде від батьків або дорослих, які нею опікуються. Дитину про її згоду не питають;
- 3) особливості роботи з дитиною за Г. Фройд: «Чим би ми не займалися з дитиною – чи навчаємо її, чи виховуємо, чи піддаємо аналізу – ми повинні, перш за все, встановити певні емоційні взаємостосунки між собою і дитиною. І чим важчою буде робота з дитиною, тим міцнішим повинен бути цей зв'язок, оскільки психолог – чужа людина для дитини, а тому не можна вимагати від неї, щоб вона зразу пішла невідомою їй дорогою з невідомою їй особою до мети» [19, с. 36];
- 4) теорію ампліфікації О. В. Запорожця – оптимальне використання дорослими можливостей кожного вікового етапу для повноцінного розвитку дитини (ґрунтується на ідеї цілісного розвитку підростаючої особистості);
- 5) визначення особистості за С. Д. Максименком: «Особистість – це форма існування психіки людини, яка являє собою цілісність, здатну до саморозвитку, самовизначення, свідомої предметної діяльності і саморегуляції та має свій унікальний і неповторний внутрішній світ» [11, с. 25];
- 6) створення у дитини цілісної суб'єктивної картини світу, позитивного образу «Я», оточуючого світу, культивуючи

- специфічні для цього віку види діяльності та форми активності;
- 7) кожній дитині, згідно клієнтоцентрованої психотерапії (К. Роджерс), терапевтичний час належить їй одній, а тому психолог приймає темп, який задає сама дитина, і не прагне прискорювати чи уповільнювати процес спілкування з нею. Дитина також має право на мовчання (ситуація мовчання – вона не бажає грати, розмовляти);
 - 8) психологічна допомога повинна знизити тривогу, напругу, усунути негативні переживання та «відновити почуття особистісної цілісності» (Н. В. Тарабріна), активізувати внутрішні ресурси дитини;
 - 9) психолог працює «не з ситуацією та її трансформацією, а з переживаннями, системою цінностей, ... станом людини» [6, с. 17];
 - 10) знання, навички – не зовнішні, повинні не механічно закріплюватися в особистості, вони мають бути пов'язані з її внутрішнім змістом, з її внутрішнім життям. Іншими словами, «знання повинні бути пов'язані з життям самої людини» [9, с. 33]. Одними з головних завдань для нас були: вчити дитину розуміти свій внутрішній світ, висловлювати свою точку зору на певні події, доводити її; розширювати знання дитини про життя на конкретних подіях, спираючись на життєву історію самої дитини; розширювати її життєвий кругозір на різні життєві події за рахунок пізнавальних дій, пізнавальної активності, що дозволяє зняти дитячий егоцентризм; розкрити значення життєвого досвіду людини для подальшого її життєвого шляху, розвивати абстрактне мислення, уяву; виховувати повагу до життя.

Отже, ми вважаємо, що саме такий підхід створює навколо кожної дитини ту необхідну психологічно комфортну, безпечну атмосферу, яка викликає довіру до психолога, викликає бажання до співпраці з ним. Варто зазначити, що перед тим, як розпочати свою роботу з цією групою дітей, ми здійснили попередню роботу:

- 1) максимальне (у даних умовах) вивчення життєвої історії кожної дитини через спілкування з її батьками та самою дитиною;
- 2) бесіди з класним керівником щодо з'ясування індивідуальних особливостей кожної дитини, її інтегрування у новий класний колектив, чи є проблеми з навчанням, поведінкою тощо;

- 3) бесіди зі шкільним психологом, який ділився своїми спостереженнями за настроєм, поведінкою дитини, процесом її адаптації до нових умов проживання, нової школи, нових учителів тощо. Зауважимо, що ми працювали у тісному тандемі зі шкільним психологом, вибудовуючи свою роботу з дітьми таким чином, щоб вона органічно «впліталася» у його роботу і не обтяжувала дитину психологічно (фізично) – ми враховували режим дня, розклад занять, загальний стан здоров'я, настрій дитини.

Такий комплексний підхід до проблеми дитячої психотравми дає психологу чітку картину актуального стану дитини, можливість спрогнозувати «індивідуальну зону найближчого розвитку» (С. Д. Максименко) дитини, розробити тематичні педагогічні години, семінари-практикуми, тренінги, рекомендації для педагогів, які працюють з цією групою дітей (вони повинні мати елементарні навички, які допомагають спілкуватися з дітьми; окремої уваги сьогодні потребує питання підвищення саме психологічної підготовки майбутніх учителів в умовах ВНЗ), проведення тематичних індивідуальних бесід, консультацій, міні-тренінгів з батьками дітей. Така взаємодія необхідна заради дитини, її благополуччя, отримання позитивного, якісного результату.

Наведемо приклад з практики.

***Індивідуальна бесіда «Я і життєві події»
(фрагмент заключної частини)***

Мета – зв'язати знання з життям, внутрішнім світом дитини та сформуванню позитивний погляд на феномен «життя».

Психолог: Так, у житті людини бувають різні події, як добрі, веселі... (дитина продовжує), які можна назвати одним словом – позитивні, так і сумні, небезпечні (дитина продовжує), які можна також назвати одним словом – негативні (дитина може називати і ті події, які відбулися в її житті).

Після цього психолог пропонує дитині до кожного названого слова-події підібрати кольорову фішку, де теплі кольори – це позитивні події, а темні, холодні кольори – це негативні події, і покласти їх у відповідні кола – жовте (позитивні події), чорне (негативні події). Наприклад, дитина називає подію – «війна», бере чорну фішку і кладе її в чорне коло або називає подію – «свято», «день народження», бере рожеву фішку і кладе всередину жовтого кола.

Психолог: Ось і вийшли «кольорові портрети» позитивних і негативних подій, а тепер добери до кожного кола відповідний вираз обличчя (перед дитиною лежать картки, де зображені обличчя з посмішкою і обличчя з сумом, горем).

Питання до обговорення: Які події у твоєму житті найбільш тобі запам'яталися і чому? (Відповідь дитини). Чи потрібно забувати навіть страшну подію, те, що трапилося з тобою? Доведи свою думку. Чому тебе навчила ця подія?

Після цього психолог бере зелену стрічку, що символізує життя, розквіт, рух вперед тощо й обводить разом з дитиною два кола (жовте – позитивні події – і чорне – негативні події) таким чином, щоб утворилося одне велике зелене коло, всередині якого опинилися і жовте і чорне).

Психолог: Подивись, усі події можна охопити одним чудовим словом «Життя», а події, що пережила людина, допомагають набутти власний життєвий досвід. (Психолог допомагає дитині дійти висновку: життя – це не тільки небезпека, страх, це і добро, любов, дружба тощо, й у результаті пережитих, навіть жаклих подій людина стає сильнішою, розумнішою, вчиться цінувати життя, користуватися набутими знаннями, може поділитися ними, своїм життєвим досвідом з іншими.)

Питання до дитини. Часто говорять, і ти, мабуть, також це чув, що життя чудове, дивовижне. Як ти думаєш, чому так говорять? Чим здивувало тебе життя? До кого ти б звернувся за допомогою, якщо щось трапилось у житті (відповідь дитини)? Психолог чітко наголошує, що у дитини є відданий, сильний друг в його особі, до якого вона завжди може звернутися за допомогою.

Гра-вправа «Я – веселий чарівник слів» (фрагмент)

(за методикою К. Бессера-Зигмундта та авторським варіантом)

Мета – допомогти дитині відреагувати на придушений страх, побачити його матеріалізований образ.

Психолог: Намалюй, будь ласка, те, чого ти боїшся (бесіда з дитиною про те, що намальовано).

Після цього психолог пропонує дитині на окремому папері написати слово «С Т Р А Х» та підібрати до нього колір, показати його за допомогою психогімнастики (очима, руками, плечима, ходом, поставою тощо. Психолог приєднується до виконання завдання).

Психолог: А тепер ми з тобою перетворюємося на чарівників, а допоможуть нам у цьому наші кольорові друзі-олівці і наша весела уява (Дитині пропонується розправити плечі, підняти голову вище і посміхнутися. Зафіксувавши цей стан, подивитися на папір зі словом «страх» і голосно розсміятися. Психолог приєднується до виконання завдання). Після дорослий пропонує дитині взяти олівці (теплі кольори) або за допомогою фарб перетворити кожен літеру слова на веселого чоловічка з очима, посмішкою, який у кумедному одязі, взутті, капелющі, зробити контури кожної літери більш округлими, поєднати їх за допомогою намальованих рук. Психолог звертає увагу дитини на те, що літери – «веселі чоловічки» – стоять перед дитиною, взявшись за руки, як захисники, які міцно, немов стіна, стоять на варті захисту. Питання до дитини: а чи може страх бути корисним? (Відповідь дитини).

Психолог: Подивись на цих веселих чоловічків-літери, вони веселі бешкетники, які люблять стрибати, бігати, перевертатися догори ногами, плутати. (Дитині показують картки, на яких написано слово «страх» у вигляді веселих чоловічків, які тримають один одного за руки і які написані кумедним способом: догори ногами, переплутаними літерами у слові тощо).

Психолог звертає увагу дитини на те, що вона сама є чудовим чарівником, оскільки «зачарувала» «холодне» слово «страх», перетворивши його на свого захисника, і допомагає дійти висновку: страх допомагає людині вижити, зберегти своє життя, попереджає про небезпеку. Далі психолог обговорює з дитиною приказку: «У страху очі великі», наводить приклади тощо. Психолог пропонує дитині повернутися до малюнку, на якому вона намальовала те, чого вона боїться, розірвати його на малесенькі шматочки, зробити з них малесенькі кульки. Потім разом вийти на вулицю і розкидати їх, зробити «постріли» на «всі чотири сторони», підняти вгору руки і щосили радісно закричати: «Не боюсь. Я смілива (ий) дівчинка (хлопчик)». Також нами були розроблені тематичні бесіди, спрямовані на самопізнання, розвиток рефлексії у дітей, оскільки це є мірою культури людини, яка вміє слухати своє «Я», свої почуття, матеріалізувати свої образи, думки, розбиратися у своїх переживаннях та сприймати життя з позиції добра і радості.

Висновки:

- 1) пережита психотравмуюча ситуація повинна бути відреагована у достатній (індивідуальній) мірі для кожної людини;
- 2) щоб досягти більш стійких позитивних змін в особистісному розвитку дитини, яка пережила психотравмуючі ситуації, ефективно застосовувати індивідуальні стратегії подолання їх наслідків, враховуючи індивідуальну життєву історію дитини, особливості віку, індивідуальні характеристики;
- 3) для отримання більш позитивного результату необхідно паралельно проводити цілеспрямовану, систематичну аналогічну роботу з батьками дитини;
- 4) авторська програма «Зростаю і Розумію» (ЗР) дозволила створити для кожної дитини перехідний психологічно комфортний простір, в якому вона відчула психологічну безпеку, актуалізувати внутрішні ресурси для подальшого розвитку, оновити ставлення дитини до себе, інших людей, оточуючого світу з позиції добра, любові, розширити кругозір щодо життя, розкрити дитині у доступній формі «різноманітність» життєвого шляху людини, значення життєвого досвіду.

Перспектива подальшого дослідження: розширити межі психологічного супроводу молодших школярів зі Сходу країни, які пережили психотравмуючі ситуації (військові дії) на всіх етапах формування нової суб'єктивної картини світу, зміцнення зв'язків зі своїм «Я», формування ціннісного ставлення до життя.

Список використаних джерел

1. Амонашвили Ш. А. Как живет, дети? / Ш. А. Амонашвили. – М. : Просвещение, 1986. – 174 с.
2. Баева И. А. Психология безопасности как основа анализа экстремальной ситуации / И. А. Баева // Известия Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена. – 2012. – № 145. – С. 6–18.
3. Баева И. А. Экстремальная ситуация в контексте психологии безопасности / И. А. Баева // Психология экстремальных ситуаций / Под ред. В. В. Рубцова, С. Б. Малых. – М. : ПИ РАО, 2007. – 304 с.
4. Бех І. Д. Виховання як духовно-моральне удосконалення особистості / І. Д. Бех // Рідна школа. – 2014. – № 4 – 5 (квітень – травень). – С. 21–26.
5. Божович Л. И. Личность и ее развитие в детском возрасте. (Психологическое исследование) / Л. И. Божович. – М. : Просвещение, 1968. – 464 с.
6. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А. Ф. Бондаренко. – Изд.4-е, испр. и доп. – К. : «Освіта України», 2007. – 332 с.

7. Діти і соціум: Особливості соціалізації дітей дошкільного та молодшого шкільного віку: Монографія / А. М. Богуш, Л. О. Варяниця, Н. В. Гавриш та ін. ; наук. ред. А. М. Богуш; за заг. ред. Н. В. Гавриш. – Луганськ: Альма-матер, 2006. – 368 с.
8. Дозорцева Е. Г. Психическая травма у подростков с проблемами в поведении. Диагностика и коррекция. / Е. Г. Дозорцева. – М. : Генезис, 2006. – 128 с.
9. Зеньковский В. В. Проблемы воспитания в свете христианской антропологии / В. В. Зеньковский. – Фонд «Христианская жизнь», Клин, 2002. – 271 с.
10. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості / С. Д. Максименко. – К. : Вид-во ТОВ «КММ», 2006. – 240 с.
11. Максименко С. Д. Психологія особистості / Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. – К. : Вид-во ТОВ «КММ», 2007. – 296 с.
12. Небылицын В. Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий / В. Д. Небылицын. – М. : Наука, 1976. – 334 с.
13. Решетников М. М. Психическая травма / М. М. Решетников. – СПб. : Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2006. – 322 с.
14. Рубинштейн С. Л. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн. – М. : Наука, 1972. – 423 с.
15. Сухомлинский В. А. О воспитании / В. А. Сухомлинский. – Изд. 5-е. – М. : Политиздат, 1985. – 270 с.
16. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. – СПб. : Питер, 2001. – 272 с.
17. Трубицына Л. В. Процесс травмы / Л. В. Трубицына. – М. : Смысл ; ЧеРо, 2005. – 218 с.
18. Фрейд З. Исследование истерии / Пер. с нем. С. Панкова; научная редакция М. Решетникова, В. Мазина // Фрейд З. – Собр. соч. в 26 т. – Т. 1. – СПб: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2005. – 464 с.
19. Фрейд А. Психоанализ в детском возрасте, 2006. – воспитание / А. Фрейд // Введение в технику детского психоанализа. – Выпуск 1. – М. ; 1991. – 90 с.

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Amonashvili Sh. A. Kak zhivete, deti? / Sh. A. Amonashvili – М. : Prosveschenie, 1986. – 174 s.
2. Baeva I. A. Psihologiya bezopasnosti kak osnova analiza ekstremalnoy situatsii / I. A. Baeva // Izvestiya Rossiyskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta shimeni A. I. Gertsena. – 2012. # 145. – S. 6–18.
3. Baeva I. A. Ekstremalnaya situatsiya v kontekste psihologi bezopasnosti / I. A. Baeva // Psihologiya ekstremalnykh situatsiy / Pod. red. V. V. Rubtsova, S. B. Malyih. – М. : PI RAO, 2007. – 304 s.
4. Beh I. D. Vihovannya yak duhovno-moralne udoskonalennya osobistosti / I. D. Beh // Ridna shkola. – 2014. # 4 – 5 (kviten – traven). – S. 21–26.
5. Bozhovich L. I. Lichnost i ee razvitie v detskom vozhdaste. (Psihologicheskoe issledovanie) / L. I. Bozhovich. – М. : Prosveschenie, 1968. – 464 s.
6. Bondarenko A. F. Psihologicheskaya pomoshch: teoriya i praktika / A. F. Bondarenko. – Izd.4-e, ispr. i dop. – К. : «Osvita Ukrainyi», 2007. – 332 s.

7. DIti I sotslum: OsoblivostI sotsiallzatsiyi dltey doshkl'nogo ta molodshogo shkln'ogo vlku: Monografiya / A. M. Bogush, L. O. Varyanitsya, N. V. Gavrish ta In. ; Nauk. red. A. M. Bogush; Za zag. red. N. V. Gavrish. – Lugansk: Alma-mater, 2006. – 368 s.
8. Dozortseva E. G. Psihicheskaya travma u podrostkov s problemami v povedenii. Diagnostika i korrektsiya. / E. G. Dozortseva. – M. : Genезis, 2006. – 128 s.
9. Zenkovskiy V. V. Problemyi vospitaniya v svete hristianskoy antropologii / V. V. Zenkovskiy. Fond «Hristianskaya zhizn», Klin, 2002. – 271 s.
10. Maksimenko S. D. Geneza zdlysnennya osobistostI / S. D. Maksimenko. – K. : Vid-vo TOV «KMM», 2006. – 240s.
11. Maksimenko S. D. Psihologiya osobistostI / S. D. Maksimenko, K. S. Maksimenko, M. V. Papucha. – K. : Vid-vo TOV «KMM», 2007. – 296 s.
12. Nebyilitsyin V. D. Psihofiziologicheskie issledovaniya individualnyih razlichiy / V. D. Nebyilitsyin. – M. : Nauka, 1976. – 334 s.
13. Reshetnikov M. M. Psihicheskaya travma / M. M. Reshetnikov. – SPb. : Vostochno – Evropeyskiy Institut Psihoanaliza, 2006. – 322 s.
14. Rubinshteyn S. L. Chelovek i mir / C. L. Rubinshteyn // Problemi obschey psihologi. – M. : Nauka, 1972. – 423 s.
15. Suhomlinskiy V. A. O vospitanii / V. A. Suhomlinskiy. – Izd. 5-e. – M. : Politizdat, 1985.270 s.
16. Tarabrina N. V. Praktikum po psihologi posttravmaticheskogo stressa / N. V. Tarabrina. – SPb. : Piter, 2001. – 272 s.
17. Trubitsyna L. V. Protsess travmyi / L. V. Trubitsyna. – M. : Smyisl; CheRo, 2005. – 218 s.
18. Freyd Z. Issledovanie isterii / Per. s nem. S. Pankova; nauchnaya redaktsiya M. Reshetnikova, V. Mazina // Freyd Z. Sobr. soch: V 26 t. T.1. SPb: Vostochno-Evropeyskiy Institut Psihoanaliza, 2005. – 464s.
19. Freyd. A. Psihoanaliz v detskom vzdaste i vospitanie / A. Freyd // Vvedenie v tehniku detskogo psihoanaliza. Vyipusk 1. – M. ; 1991. – 90 s.

ЛИТВИНЕНКО І. С., ДАНИЛОВА О. В.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ МЛАДШИМ ШКОЛЬНИКАМ С ВОСТОКА УКРАИНЫ, КОТОРЫЕ ПЕРЕЖИЛИ ПСИХОТРАВМУ

В статье рассматриваются особенности современного социума, в котором живут дети. Акцентируется внимание на психотравмирующих ситуациях (военные действия), в которых оказалась дети младшего школьного возраста с Востока Украины, для которых неожиданно изменился образ жизни, место жительства, картина мира и т. д. по независящим от них причинам и переживших первичную травматизацию, так как были непосредственно свидетелями и участниками, ужасных событий. Освещаются взгляды отечественных и зарубежных ученых на феномен и процесс переживания психической травмы. Отмечается, что психотравмирующая ситуация имеет чрезвычайно широкий диапазон отреаги-

рования и зависит от того, какое субъективное значение или смысл придает ей личность.

Ключевые слова: авторская программа «Расту и Понимаю», внутренний мир, индивидуальные стратегии, младшие школьники, переходное пространство, практикующий психолог, психическая травма, психологическая помощь, психологический стресс, экстремальная, психотравмирующая ситуация.

LYTVYENKO I. S., DANILOVA O. V.

PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL CARE FOR JUNIOR SCHOOLCHILDREN FROM THE EASTERN PART OF UKRAINE WHO HAD A PSYCHOTRAUMA

The article considers the peculiarities of the modern society in which children live. The attention is focused on stressful situations (military operations) in which children of primary school age from the Eastern part of Ukraine have found themselves, for whom the lifestyle, the location, the world view suddenly have changed because of reasons which are beyond their control and who have experienced the initial traumas because they are direct participants and witnesses of those terrible events. The article reflects the views of native and foreign scientists who try to define the phenomenon and the process of experiencing trauma. It is noted that the stressful situation has an unusually broad range reacting from immediate to retired for many years and even decades and it depends on the fact what kind of subjective value or meaning the personality gives to it. This issue is of particular relevance because of the experience of the results of the stressful situations of the children of primary school age who went from the combat zone and whose status is displaced. To provide psychological assistance to this group of schoolchildren who found psycho-emotional stress, closed, depressed mood, stress, etc. the authoring program «I Grow up and I Realize» was developed and implemented, the purpose of which was to create individual strategies to overcome the effects of stressful situations, transitional comfortable room for further harmonious development of a child, a sense of security (physical, psychological), the formation of positive goals and positive subjective holistic world view.

Keywords: authoring program «I Grow up and I Realize», inner world, extreme, stressful situation, individual strategies, children of primary school age, transitional space, practicing psychologist, trauma, psychological assistance, psychological stress.

Стаття надійшла до редколегії 20.01.2015 року.