

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Педагогічний Університет ім. Комісії Національної Освіти в Кракові
Інституту нейропсихотерапії (Відень, Австрія)
Трансільванський університет Брашова (Румунія)
Центр системно-орієнтованого консультування, лікування та психотерапії ZSB (Австрія)
Центр психічного здоров'я Тоом Паргі (Таллін, Естонія)
Коледж Санта-Фе (США)
Вільний університет Брюсселю (Бельгія)
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»
Криворізький державний педагогічний університет
Регіональне представництво Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини
в Полтавській області
Головне управління Національної поліції в Полтавській області
ГУ ДСНС України у Полтавській області
Управління патрульної поліції в Полтавській області
Центр психічного здоров'я КП «Обласний заклад з надання психіатричної допомоги
Полтавської обласної ради»
Благодійна організація «Світло надії»
Гендерний центр Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»



ПРОЯВИ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ НА РІЗНИХ РІВНЯХ СИСТЕМИ: СІМ'Я, ОСВІТА, СУСПІЛЬСТВО ПІД ЧАС ВІЙНИ

**Збірник наукових матеріалів
II Міжнародної науково-практичної конференції**

23-24 травня 2024 року

Полтава – 2024

Список використаних джерел:

1. Ваша дитина перебуває у стресі та потребує допомоги: 10 ознак. *Mynizhyn.com*. URL: <https://mynizhyn.com/news/lifestyle/33302-10-oznak-togo-shho-vasa-ditina-perebuvaje-u-stresi-ta-potrebuje-dopomogi.html>
2. Харіна А. Як допомогти дитині подолати стрес: дієві поради. *Волноваха.city*. URL: <https://volnovakha.city/cards/78915/-yak-dopomogti-ditini-podolati-stres-dievi-poradi>
3. Як допомогти дитині, яка перебуває в стресі. Київ : Громадська організація «Всеукраїнський громадський центр «Волонтер», 2019. 15 с.
4. Як підтримати дитину у стресовій ситуації? Корисна інформація для батьків. *Спільно*. URL: <https://spilnoinpl.org/article/yak-pidtrymaty-dytynu-u-stresovii-sytuatsii>
5. Як підтримати дітей у часи невизначеності та стресу: поради для батьків. *Unicef*. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/7-tips-for-parents>
6. 14 думок про стрес у дітей і як із ним впоратись – поради психолога. *Нромadske*. URL: <https://hromadske.ua/suspilstvo/222325-14-dumok-pro-stres-u-ditey-i-iak-iz-nym-vporatys-porady-psykholoha>

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ, ЯКІ ВТРАТИЛИ БЛИЗЬКУ ЛЮДИНУ

Клевака Леся, Гришко Ольга

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Дендеберя Катерина

Центр освіти та піклування про дітей дошкільного віку

Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Втрата близької людини є важким ударом для будь-якої дитини, а в умовах війни цей стрес посилюється додатковими факторами, такими як почуття небезпеки, страху та невизначеності. Діти, які переживають втрату, можуть стикатися з низкою емоційних та психологічних проблем, таких як депресія, тривога, порушення сну та інші форми стресу. Війна додає до цього списку ще й постійний страх за своє життя та життя близьких, відчуття невизначеності та неможливість планувати майбутнє. Ці фактори можуть мати тривалий вплив на психічне здоров'я дитини. Наприклад, діти, які пережили травматичні події, часто страждають на посттравматичний стресовий розлад, а також мають підвищений ризик розвитку різних психосоматичних захворювань. Крім того, втрата близької людини під час війни може підірвати відчуття безпеки та довіри до світу, що є важливим для нормального розвитку дитини.

Для допомоги дітям, які переживають такі складні обставини, важливо забезпечити їм підтримку з боку сім'ї, вихователів та професіоналів. Психологи та психотерапевти можуть надати необхідну допомогу, використовуючи методи арт-терапії, ігрової терапії та інші підходи, які допомагають дітям виразити свої почуття та знайти способи справлятися з втратою. Також важливо створювати для дітей безпечне середовище, де вони можуть відчувати підтримку і турботу.

Мета дослідження – розкрити особливості здійснення психолого-педагогічної допомоги дітям, які втратили близьку людину.

Горе зазвичай розглядають як емоцію, яку ми відчуваємо, коли втрачаємо близьку для нас людину, а також як стан, який пов'язаний з переживанням втрати. Втрата буває первинною (втрата когось з близьких) та вторинною (втрата здоров'я, звичного способу життя, втрата роботи, кола спілкування тощо). Втрата може бути тимчасовою (розлука) або постійною (смерть), тому і спектр емоцій різний: нам погано, коли розлучаємося з тими, кого любимо, чи тими, хто є для нас значимим, і найбільший біль відчуваємо, коли втрачаємо людину. Переживання кризи чи важкої життєвої події, в тому числі і війни, може викликати страх, розгубленість, відчай, смуток, безпорадність, невпевненість і шок. Щоб дорослі могли допомогти дитині впоратися з ситуацією та пережити втрату близької людини, яка може трапитися раптово, важливо розібратися з тим, як діти різного віку переживають горе, як поговорити і допомогти впоратися з цим [4, с. 2].

Залежно від віку, попереднього життєвого досвіду та особистості реакції дітей на втрату та смерть будуть сильно відрізнятися. Для дітей до 2 років будь-яка довга розлука з близькою людиною є болісною та може проявлятися через плач, істерику, злість або замкнутість. Дитина не розуміє, що смерть – це безповоротна втрата та чим довше триває розлука, тим сильніше дитина страждає. Швидше за все дитина буде більше вимагати до себе уваги та шукати зв'язок з іншими значущими дорослими. Особливості переживання смерті та втрати в цьому віці наступні: усвідомлене розуміння смерті відсутнє; можуть реагувати на вираження дистресу у оточуючих і повторювати їх реакції; зазвичай у цьому віці діти ще не розуміють остаточності й неминучості смерті, сприймаючи її як тимчасову відсутність, сон, хворобу чи «помилку»; діти розуміють, що у них є дорослий, коли вони його бачать та взаємодіють, можуть лякатись втратити дорослого, який різко зникає з поля зору; втрату родича діти переживають як відсутність людини, якої їм бракує. Реакції на втрату можуть прогресувати: протест і плач – відчай – відстороненість і байдужість. Страх розлуки, підвищена залежність – необхідність в присутності інших людей, які втішають, і фізичному контакті. Дитина продовжує шукати померлих батьків [4, с. 4-5].

Діти віком від 3 до 5 років ще також можуть не розуміти, що смерть є безповоротною втратою, тому часто можуть запитувати, коли близька людина повернеться. Дитина цього віку має приблизне уявлення про час, вона може часто питати, коли повернеться померлий. Хоча дитина не зможе повністю зрозуміти вашу відповідь, чесне пояснення необхідно. «Тато (мама) не може повернутися додому, тому що він (вона) помер (померла)». Дитина зрозуміє це пізніше. Діти цього віку починають розуміти прості пояснення, наприклад: мама/тато (інша значима людина) більше не може дихати чи говорити. У дітей цього віку також присутнє «магічне» мислення: вони починають вірити, що це вони стали причиною смерті, до прикладу, що тато чи мама не повертається, бо я був/була неслухняним/неслухняною. Крім того, дитина може не відходити від когось із батьків/особи, яка їх замінює, або втратити на якийсь час деякі навички – наприклад, можуть перестати проситися на горщик. Особливості

переживання смерті та втрати у цьому віці: сприймають смерть як тимчасове і оборотне явище («мертвий» – «менш живий»); від 4 років діти часто виявляють природний інтерес щодо феномену смерті, їм цікаво, як і чому люди помирають, чи це назавжди, і що стається з людьми чи тваринами після смерті; нерідко спостерігається «магічне» мислення: діти вірять, що їхні думки й бажання можуть мати вплив на дійсність; можуть розуміти смерть як інфікування, хворобу, від якої помруть інші; часто вірять, що їх дії здатні вплинути на світ навколо них і що вони якимось чином могли стати причиною смерті. Психологи зауважують, що можливі наступні прояви поведінки і реакції дитини на втрату: питання, які можуть здатися жорстокими або нетактовним і які, насправді, виникають внаслідок конкретного і буквального бачення світу (наприклад, діти можуть попросити знайомого сім'ї замінити померлого батька); очевидні протиріччя в усвідомленні фактів: наприклад, можуть визнавати, що знають про те, що їх батьки померли, але пізніше запитують, коли вони повернуться; якщо у дитини виникли помилкові думки, їх буде потрібно виправити (наприклад, завірте дитину в тому, що смерть не пов'язана ні з якими її словами і діями) [4, с. 5-6].

Дуже часто люди приховують смерть близької людини від дитини. Це не корисно і не правильно. Спеціально не треба на ці теми розмовляти чи йти до дитини і казати, але якщо вона запитала, значить в неї є потреба дізнатися, а що ж таке відбувається, що таке смерть, який це процес. Батьками треба розповідати дитині в силу її віку. Розпочати розмову про смерть батьки можуть в контексті якоїсь історії, навіть в контексті смерті улюбленої тваринки [1].

Як указує Д. Боулбі, для ефективної допомоги дитині у проживанні нею горя, важливо аби психолог сприймав ситуацію з її точки зору і поважав її почуття – якими б нереалістичними вони не здавалися. Почуття розуміння та симпатії дорослого, який допомагає дитині, надають їй можливості виразити свої почуття, у тому числі й жагу повернення втраченої людини, свій гнів на те, що її покинули і за ту несправедливість щодо винних у смерті людини, і власного винного Я та ін. Підтримка забезпечується простою позицією «Я поряд із тобою», тобто повноцінною присутністю, спостереженням за тим, що відбувається і проявом співчуття за умови збереження особистісних меж дитини. Роль психолога – роль товариша та захисника, який готовий досліджувати у ході спільних обговорень усі ті надії і бажання дитини, і послабляти вплив психічного напруження. Науковець виділяє такі вимоги до психолога: бути поряд і слухати; не форсувати події; виказувати повагу та приймати те, що відбувається; схвалювати прояви горювання, надаючи цьому значення користі; дозволити собі стати міцною опорою, на яку дитина може опертися [3, с. 30-31].

Ключове правило психологічного супроводу полягає у тому, що психолог повинен просуватися у роботі поволі, він не має права втручатися у приватну територію дитини стрімко, наполягати на вивільненні емоцій або виконанні завдань, які викликають опір. Опір, зазвичай є показником того, що дитина не володіє достатньою внутрішньою впевненістю для роботи із запропонованим матеріалом, він заслуговує на повагу. Порушений контакт дитини та психолога

виявляється у в'ялості дитини, загальмованості рухів, відсутньому погляді, ігноруванні запитань тощо. Такій дитині варто запропонувати робити те, що принесе їй розраду і задоволення (пограти у настільну гру, розмальовувати картинку, пограти з іграшками) [3, с. 32].

Згідно психотерапевта С. Гінгера, чим раніше розпочата робота з травмою, тим більш керованими є наслідки. До початку першої ночі після трагічної події є можливість знизити драматичність наслідків події. Як стверджує науковець, під час фази парадоксального сну у структури мозку можуть записуватися у енграму спогади довготривалої пам'яті. Для профілактики психотравми слід запобігти її фіксації. Для цього необхідно програвати подумки травмуючу сцену у модифікованому вигляді, коли клієнт займає активну позицію, замість перебування у заблокованому стані загальмованої дії. Експресія позбавляє від імпресії досвіду в структурах головного мозку. У такий спосіб досягається розрядка до початку першого сну [3, с. 32-33].

Вихователі та батьки часто мають утруднення щодо запитань дитини про смерть. Психолог С. Ройз зауважує, що це складна і некомфортна тема для дорослих, і тим більше для дітей. І розмову про смерть треба провести так, щоб вона була терапевтичною (а не травматичною) для дитини. А для цього треба бути готовими до питань на цю тему і добре подумати над тим, що будете говорити. «Профілактично», тобто раніше, ніж дитина сама про це запитає, починати розповідь не треба. Треба також пам'ятати, що діти мають різні можливості витримати напруження цієї важкої теми. Адже вона викликає сильні переживання. Треба подбати, щоб дитина не травмувалася ще більше від цієї розмови. Ви маєте зручно сидіти біля дитини, щоб можна було її обійняти. Уважно спостерігаєте за її реакціями і будьте готові швидко (але оптимістично!!!) закінчити розмову. Як відповісти на питання дитини: А чому люди вмирають? Можливий варіант відповіді: «Найчастіше від того, що тіло, як одяг, вже не витримує навантажень. Колись, через багато років, тіло може втомитися виконувати свої обов'язки. Тобто найчастіше вмирають від віку, від старості. Умирають люди й від серйозних хвороб, коли ушкоджуються важливі органи. Є люди, які не цінують Життя і не дбають про своє здоров'я. Умирають люди, на жаль, і під час важких випробувань, умирають під час війни. Війни несуть смерть. Я дуже хочу, щоб у світі панував мир. Ніщо не може виправдати воєн і загибелі людей. Щоб настала смерть, потрібні дуже й дуже серйозні причини. І дітям, і дорослим треба дбати про безпеку» [2, с. 45-46].

Всі спеціалісти, психологи, фахівці радять сказати правду та називати причину. Тобто, якщо він загинув, то треба сказати, що він загинув, він захищав нашу Батьківщину. Він справжній герой, і це була його робота захищати нас. Якщо людина померла від хвороби, то так і треба сказати, що дідусь або бабуся, вони хворіли, лікарі зробили все можливе. Але він помер, тому що, на жаль, життя закінчується смертю [1].

Під час розмови, по-перше, треба обійняти, сісти поруч, посадити на ручки, взяти руки дитини, подивитись в очі, поплакати разом. Тобто, сказати як є. Якщо дитина всі емоції буде видавати, а це плач, казати, щоб не плакала не

можна. Дитина повинна плакати, і дорослі повинні плакати, і діти повинні бачити емоції дорослих, як вони це відчувають, бо процес горювання – це процес тривалий. У психології є такі поняття як відтерміноване горя. Дитина може не відплакати за близькою людиною, за померлим, але може статися якийсь інцидент, наприклад, померла пташка, або навіть порвалася якась книжка і у дитини починається, ну просто така емоційна реакція сильна. Тобто, це нагадало те, що я не відплакав, я не пережив тоді [1].

Практики наголошують, що дитина, у якої батько/мати раптово загинув/загинула, переживає травматичну реакцію горя), ознаки якої гостріші, ніж у випадку очікуваної смерті після довготривалої хвороби. Дорослі, які знаходяться біля цієї дитини, мають подбати про те, щоб дитина відчувала підтримку і захист. Для цього необхідно: хвалити дитину, підтримувати її, щоб допомогти зберегти дружні зв'язки з однолітками та почувати себе емоційно пов'язаним з групою закладу дошкільної освіти; намагатися притримуватись звичаєного розпорядку дня; покажіть дитині, що ви готові говорити з нею про смерть, але не змушуйте її до таких розмов; заохочуйте висловлювання почуттів через малюнок, твір, гру, розповідь [2, с. 49-50].

Дитина, якщо вона правильно пережила горе, пройшла цей етап, вона, по-перше, починає цінувати життя, відноситись до життя як до цінності, по-друге, вона вчиться співпереживати, підтримувати. Тобто, такі якості, які дуже важливі людині [1].

Психолого-педагогічна підтримка допомагає дітям впоратися з глибокими емоційними переживаннями та травмою, сприяючи зниженню ризику розвитку психічних розладів; адаптуватися до нових умов, розвиваючи соціальні навички та здатність до інтеграції в нові колективи; зосередитися на навчанні, розвиваючи їхню мотивацію та покращуючи успішність; формуванню здорових стратегій подолання і знижує ризик негативних поведінкових проявів. Допомога психологів може сприяти розвитку у дітей резиліентності – здатності протистояти життєвим труднощам і адаптуватися до складних умов. Це особливо важливо в умовах війни, де стресові ситуації можуть виникати регулярно. Таким чином, надання психолого-педагогічної допомоги дітям, які втратили близьку людину через війну, є критично важливим для їхнього емоційного, психологічного та соціального благополуччя. Це допомагає їм подолати травму, адаптуватися до нових умов і розвиватися у здорових і безпечних умовах.

Список використаних джерел:

1. Вархол В. Як правильно дитині розповісти про смерть близької людини: пояснює психолог. *Суспільне*. URL: <https://suspilne.media/chernihiv/562721-ak-pravilno-ditini-rozpovisti-pro-smert-blizkoi-ludini-poasnue-psihologina/>
2. Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану: довідник вихователів дошкільних навчальних закладів і вчителів загальноосвітніх навчальних закладів. Укл.: Н. Пророк, С. Бойко, О. Гнатюк, О. Купреєва, В. Полякова, О. Столярчук, Л. Царенко, О. Чекстере ; за ред. Н. Пророк. Київ, 2022. 155 с.

3. Томчук М.І., Яцюк М.В. Соціально-психологічна підтримка дітей, які переживають батьківську втрату : навч.-метод. посіб. Вінниця : КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти», 2016. 58 с.
4. Як поговорити з дітьми про втрату близької людини та допомогти впоратися з горем. Київ : Волонтер: *Всеукраїнський громадський центр*, 2002. 14 с. URL: <https://drive.google.com/file/d/1WBLcGCVSMV3NhNXTNNLr-dFHIOXodAbr/view>

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ СЕРЕД СТУДЕНСТВА ПІД ЧАС ВІЙНИ

Твердоступ Анастасія

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Науковий керівник: доктор філософії, доцент **Хоменко Є. Г.**

В умовах сучасності, важливо розуміти та досліджувати психологічні аспекти адаптації та виживання людей, зокрема внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Студентство, яке становить активну та вразливу частину соціуму, особливо схильне до стресів війни та має великий потенціал для формування резилієнтності. Розуміння цих процесів є критично важливим для підтримки психологічного благополуччя й успішного функціонування студентів у складних умовах.

Метою дослідження є вивчення особливостей формування резилієнтності серед студентів, які є внутрішньо переміщеними особами, під час перебування у зоні конфлікту чи війни. Конкретні цілі включають аналіз факторів, що впливають на резилієнтність, виявлення стратегій адаптації та розвитку психологічних ресурсів у цій групі студентів, а також оцінку ефективності психосоціальної підтримки.

У зв'язку зі зростанням загальної напруги в суспільстві, що посилюється через ускладнення умов соціального життя та тривалі військові дії в країні, набуває актуальності проблема підвищеної тривожності та стресу. Виникає наступне важливе завдання – надання якісної допомоги у подоланні наслідків стресогенних факторів та забезпечення гармонізації психоемоційного стану. Особливо важливою стає необхідність розвитку стресостійкості особистості як ключового фактору для покращення якості життя в умовах складних обставин.

Стрес впливає на всі сфери життя людини, яка його переживає, змінюючи життєдіяльність і часто заважаючи нормальному життю. Це може знизити працездатність, знизити концентрацію, викликати відчуття втоми, прискорити втому, знизити імунітет і викликати багато серйозних захворювань.

Стрес – це захисна реакція організму на різні подразники, яка допомагає людині адаптуватися до умов, що часто змінюються. В цілому розрізняють два види стресу: гострий, або еустрес, та хронічний, його ще називають дистресом. Еустрес активізує функціональні резерви організму, сприяє адаптації та,