

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

**«СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВРАЗЛИВИХ
КАТЕГОРІЙ ГРОМАДЯН ВІД НАСЛІДКІВ ВІЙНИ»**

Колективна монографія

Умань
2022

УДК 159.9:364-786(02)

C69

Авторський колектив: Сафін О.Д., Тептюк Ю.О., Коляда Н.М., Коляда Н.І., Кравченко О.О., Караманов О.В., Кучер Г.М., Ковальчук Ю., Балогова Б., Резніченко І.Г., Міщенко М.С., Левченко Н.В., Шеленкова Н.Л., Табаченко С.А., Войтовська А.І., Песоцька Ю.Ю., Чупіна К.О., Бобриньова С.Д., Скочко М.О., Салата Н.Т.

Рецензенти:

Сопівник І. В., д-р педагогічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної роботи та реабілітації Національного університету біоресурсів та природокористування України;

Яценко Т. С., д-р психологічних наук, професор, академік НАПН України, доктор психологічних наук, професор кафедри практичної психології Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова;

Безлюдний О. І., д-р педагогічних наук, професор, ректор Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини, заслужений працівник освіти України.

*Рекомендовано до друку вченою радою Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
(протокол № 16 від 28 червня 2022 року)*

Соціально-психологічна реабілітація вразливих категорій громадян
C69 від наслідків війни : колективна монографія / [О. Д. Сафін, Н. М. Коляда та ін.] ; за заг. ред. О. О. Кравченко ; МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини.- ФОП Ямчинський О.В., 2022. – 406 с.

ISBN 978-617-8184-21-6

У межах науково-дослідної теми для молодих вчених «Соціально-психологічна реабілітація дітей та молоді з особливими освітніми потребами засобами інклюзивного туризму» (державний реєстраційний номер: 0119U103978), що фінансується Міністерством освіти і науки України (термін реалізації: 2020-2022 рр.), на факультеті соціальної та психологічної освіти ініційований дослідницький проєкт за темою «Соціально-психологічна реабілітація вразливих категорій громадян від наслідків війни».

Одноіменна колективна монографія висвітлює результати досліджень за напрямками: теоретичні та практичні засади соціально-психологічної реабілітації дітей та молоді, в тому числі з ООП, від наслідків війни; психологічна та медико-соціальна реабілітація учасників бойових дій; зміст роботи та рекомендації сім'ям, в яких виховуються діти з інвалідністю; адаптація для переміщених дітей та їхніх сімей до освітнього середовища; цифрові ресурси для організації соціально-психологічної реабілітації; міжсекторальна співпраця у здійсненні реабілітаційних заходів в громаді; розробка авторських методик, програм, тренінгів у роботі з дітьми та молоддю.

УДК 159.9:364-786(02)

ISBN 978-617-8184-21-6

© Авторський колектив, 2022

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВРАЗЛИВИХ КАТЕГОРІЙ ГРОМАДЯН ВІД НАСЛІДКІВ ВІЙНИ.....	7
Сафін О.Д, Тептюк Ю.О. Основні підходи до функціонування системи психологічної реабілітації та реадaptaції учасників бойових дій.....	7
Коляда Н.М., Поліщук Н.М., Коляда Н.І. Волонтерська здоров'язбережувальна діяльність в контексті соціально-психологічної реабілітації дітей та молоді внаслідок війни.....	20
Кравченко О.О. Теоретичні засади соціально-психологічної реабілітації дітей та молоді від наслідків війни.....	33
Караманов О.В. Музейна педагогіка та інклюзивний туризм у системі ідей сталого розвитку.....	60
Кучер Г.М. Соціально-психологічна реабілітація вразливих категорій громадян внаслідок війни: з досвіду Уманської територіальної громади.....	72
Ковальчук Ю., Балогова Б. Волонтерство як ресурс соціальної роботи з дітьми-біженцями та їх сім'ями в освітніх закладах Словацької Республіки....	78
Резніченко І.Г. Національно-патріотичне виховання дітей та молоді засобом інклюзивного туризму.....	87
Міщенко М.С. Методи та техніки соціально-психологічної реабілітації дітей та молоді внаслідок війни.....	97
Левченко Н.В., Коляда Н.М. Соціально-психологічна підтримка молоді, що постраждала внаслідок війни, в межах діяльності молодіжного центру.....	110
Шеленкова Н.Л., Табаченко С.А Дослідження психологічного стану учасників освітнього процесу в умовах війни в Україні (на базі факультету соціальної та психологічної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини).....	116
Войтовська А.І. Погляд на війну через гендерну лінзу.....	127
Песоцька Ю.Ю. Соціальна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб, зокрема дітей та молоді, засобами музейної педагогіки.....	136
Чупіна К.О. Психологічна допомога військовослужбовцям, які повернулися з зони бойових дій.....	149
Кравченко О.О., Бобриньова С.Д. Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану.....	157
Скочко М. О., Салата Н.Т. Цифрові ресурси для організації соціально-психологічної допомоги.....	171
РОЗДІЛ 2. ПРАКТИКИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ, ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТА ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	185
Войтовська А.І. Поради жінкам під час війни.....	185
Кравченко О.О. Програма навчально-пізнавального квесту «Черкащина – це Україна, Україна понад усе!».....	189

Кучер Г.М. Описовий звіт з реалізації проекту БО «Вплив» та управління праці та соціального захисту населення.....	196
Песоцька Ю.Ю. Сторітелінг з використанням засобів музейної педагогіки «Моя історія».....	201
Песоцька Ю.Ю. Тренінг з використанням засобів музейної педагогіки «Подолання емоційної напруги під час війни».....	203
Резніченко І.Г. Зміст роботи та рекомендації вчителям та класним керівникам щодо організації дистанційного навчання в умовах війни.....	206
Резніченко І.Г. Зміст роботи та рекомендації сім'ям, в яких виховуються діти з особливими освітніми потребами, щодо оптимізації їхніх сильних сторін на шляху до соціальної інтеграції в умовах воєнного часу.....	220
Резніченко І.Г. Національно-патріотичне виховання дітей та молоді засобам інклюзивного туризму.....	234
Кравченко О.В. «Дружне спілкування – простір зростання особистості»: цикл занять розвивального спрямування.....	244
Шевчук Е. Кращі практики психолого-педагогічного супроводу та підтримки учасників освітнього процесу в умовах воєнних дій і збройних конфліктів.....	264
Міщенко М.С. Тренінг з психофізіологічної та соціальної реадаптації дітей та молоді, в тому числі з ООП, внаслідок війни.....	277
Бобриньова С.Д. Система тренінгових занять для студентів та для дітей (практична частина).....	307
ДОДАТКИ	328

ПЕРЕДМОВА

24 лютого 2022 р. внаслідок військового вторгнення російської федерації на територію України життя всіх верств населення кардинально змінилося. Війна, крім політичних, економічних, промислових, гуманітарних, енергетичних аспектів, має людський вимір.

Діти і молодь. Від початку війни в Україні постраждало 5,7 млн дітей шкільного віку (від 3 до 18 років). За даними Міністерства освіти і науки України, станом на 24 червня 2022 р. унаслідок бойових дій пошкоджено 1849 закладів освіти, 212 – повністю зруйновано. Згідно з останніми даними 277 дітей загинули, ще 456 дітей дістали поранення. За оцінками ЮНІСЕФ, 3,3 млн дітей в Україні потребують освітньої підтримки, 2,2 млн – послуг захисту, 2,8 млн дітей вважаються внутрішньо переміщеними особами¹.

Люди з інвалідністю. Через небезпеку військових обстрілів порушується право людей з інвалідністю на отримання відповідних соціальних послуг, зокрема комплексної реабілітації. Інноваційні заходи і проекти по впровадженню інклюзії в усі сфери життя українців через війну втратили свою динамічність. Незважаючи на тяжкі часи, Мінсоцполітики прийняло рішення про забезпечення можливості людям у складних життєвих обставинах, зокрема літнім та з інвалідністю, отримати необхідні соціальні послуги екстрено (кризово) в умовах воєнного стану.

Жінки. Наслідки негативного впливу війни на становище українських жінок, як тих, які залишаються в Україні, так і тих, які рятуються від війни за кордоном, уже очевидні. Насамперед це воєнні злочини проти жінок, зокрема сексуальні, ризики потрапляння в ситуації торгівлі людьми, вимушене переміщення та втрата доходів. Стрімко зростає кількість жінок, які потребують комплексної психосоціальної допомоги внаслідок пережитого під час воєнних дій. Актуальними залишаються також послуги для постраждалих від домашнього насильства. Особливої підтримки потребують жінки, чий чоловіки чи сини перебувають у лавах Збройних сил України, або жінки, які через війну пережили горе втрати.

Літні люди. Найскладніше переживають військові події люди похилого віку, стан тривоги та страху негативно впливає не лише на їхню емоційну сферу, а й фізичну.

Внутрішньо-переміщені особи. В Україні 7,1 млн людей є внутрішньо переміщеними особами, серед них – майже 2,8 млн дітей. Понад 2 млн дітей утекли від війни за межі держави, тоді як, за оцінками ЮНІСЕФ, 5,7 млн дітей залишаються в країні і перебувають під серйозною загрозою заподіяння їм фізичної й емоційної шкоди, оскільки на сході та півдні України тривають масштабні бойові дії, а на всій її території залишається високим ризик авіаударів².

¹ ЮНІСЕФ, Гуманітарна діяльність в інтересах дітей (НАС), 11 квітня 2022.

² ЮНІСЕФ, Гуманітарна діяльність в інтересах дітей (НАС), 11 квітня 2022

Внаслідок війни кожна людина набуває статусу вразливої, адже порушуються її основні права і свободи, психоемоційний стан зазнає деструктивних впливів, «розмивається» поняття соціального благополуччя, до якого протягом останніх 30-ти років прагнули українці.

Багато випадків, коли вразливі категорії громадян стали жертвами насильства, зокрема гендерно зумовленого, або його свідками. Чимало наразі людей залишаються на тимчасово окупованих територіях без можливості безпечної евакуації, за обмеженого чи відсутнього доступу до прісної води, продуктів харчування, послуг з охорони здоров'я, освіти та ін. Усі ці фактори збільшують ризики кожного зазнати емоційної шкоди та набути проблем із психічним здоров'ям, включаючи депресію й посттравматичний стресовий розлад, що призводить до появи емоційних і фізичних симптомів, а також створює ризики та проблеми для розвитку дітей і молоді – майбутнього покоління.

Отже, актуалізується необхідність розробки загальнодержавних та регіональних програм із надання освітньо-просвітницьких послуг, здійснення соціальної підтримки та психологічного супроводу, створення умов для комплексної реабілітації за видами (психологічної, соціальної, професійно-трудової, спортивної, медичної) усіх категорій громадян від наслідків війни.

На вирішення окреслених завдань спрямований зміст колективної монографії «Соціально-психологічна реабілітація вразливих категорій громадян від наслідків війни», виконаної в межах науково-дослідної теми для молодих учених «**Соціально-психологічна реабілітація дітей та молоді з особливими освітніми потребами засобами інклюзивного туризму**» (*Державний реєстраційний номер: 0119U103978*), розробку якої розпочато у 2020 році.

У 2021 році спрямованість дослідження довелося переформатувати на вирішення наукової проблеми реабілітації населення від негативних наслідків поширення коронавірусної інфекції COVID-19. За результатами досліджень підготовлено науково-методичний довідник «Соціальна інклюзія дистанційного освітнього процесу» з рекомендаціями для психологічного супроводу та соціально-педагогічного патронажу учасників освітнього процесу в умовах дистанційного навчання.

У 2022 році – війна! Колектив авторів проводить дослідження, спрямовані на розробку рекомендацій для соціально-психологічної реабілітації дітей і молоді від наслідків війни.

Монографія адресована дослідникам, науково-педагогічним працівникам, освітянам, психологам, соціальним працівникам, волонтерам, представникам громадських організацій тощо. Сподіваємося, що вона стане внеском у забезпечення стійкості української освіти та науки, сфери соціального захисту та психологічної підтримки під час війни і відбудови в повоєнний період.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВРАЗЛИВИХ КАТЕГОРІЙ ГРОМАДЯН ВІД НАСЛІДКІВ ВІЙНИ

ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ФУНКЦІОНУВАННЯ СИСТЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА РЕАДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

*Сафін О.Д. – доктор психологічних наук,
професор, завідувач кафедри психології,
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини*

*Тептюк Ю.О. – кандидат психологічних наук,
викладачка кафедри психології,
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини*

Численні наукові пошуки не лише вичерпали проблему психологічної реабілітації, а й, навпаки, засвідчили її глибину і багатомірність. Результати досліджень практики психологічної реабілітації військовослужбовців, які брали участь в активних бойових діях в АТО та ООС до початку російської агресії 24.02.2022 р доводять нерозривний взаємозв'язок її успішності з індивідуальними, індивідуально-психологічними особливостями особистості, а також характером життєдіяльності [1; 2; 3 та ін.].

На сьогодні проблема психологічної реабілітації комбатантів із ПТСР вважається однією з найбільш складно вирішуваних. За офіційними даними, лише серед демобілізованих військовослужбовців ЗСУ, котрі звернулися до закладів охорони здоров'я, 54 % потребували медичної, до 30 % – фізичної і понад 80 % – психологічної реабілітації. А після інтенсивних бойових зіткнень під час відсічі російській агресії у 2022 році зазначена проблема набуває екстраординарного характеру.

Результати досліджень українських і зарубіжних авторів проблеми психологічної реабілітації дозволили відзначити нерозривний зв'язок особистісних змін в екстремальних умовах із характером життєдіяльності особистості в післяекстремальний період. При цьому помічено, що екстремальний досвід у одних стимулює потужне особистісне зростання (Д.С. Зубовський, О.А. Карачинський), в інших – стан «перманентної фрустрованості» і деструкції усіх сфер життєдіяльності (В.І. Алещенко, В.В. Стасюк). Дослідниками відзначається взаємозв'язок успішності реабілітації у післяекстремальний період як з індивідуальними, так і індивідуально-психологічними особливостями людини (Ю.Л. Бриндіков, В.О. Лесков). Поряд з цим достатньо слабо вивчено проблему взаємозв'язку мотиваційно-сміслової сфери особистості та процесу психологічної реабілітації у післяекстремальний період. Саме у мотиваційно-смісловій сфері, смисложиттєвих і ціннісних орієнтаціях закладено, на наш погляд, особистісний адаптаційний потенціал, що

дозволяє актуалізувати позитивні можливості й «екзистенційну мужність» особистості (Дж. Бьюдженталь, В. Франкл, С. Мадді), зберігати благополуччя і здоров'я (М.С. Корольчук, Є.М. Потапчук), здатність радіти і співчувати, з оптимізмом дивитися у майбутнє, керувати своїм життям.

Сам по собі стрес війни, коли неможливо зрозуміти, звідки у кожную конкретну хвилину прийде смерть, стає поза межним переживанням для людської психіки. Таким чином війна змінює життєві смисли будь-якої особистості, якої вона торкнулася тим або іншим чином. Участь у війні являє собою пролонговану психотравматизацію, яка супроводжується комплексним впливом низки патогенних чинників. Серед них біологічний страх смерті, поранення, болю, інвалідизації, потрапляння у полон; а також психоемоційний стрес, пов'язаний із загибеллю бойових побратимів, мирних мешканців, або з необхідністю вбивати людину, нехай і супротивника. Можна відзначити також вплив специфічних чинників бойової обстановки (дефіцит часу, прискорення темпу дій, раптовість, невизначеність, новизна обстановки), неминучі в умовах будь-якої війни. Крім того, серед чинників, що негативно впливають на учасників бойових дій, – відсутність повноцінного сну, дефіцит води і харчування, кліматичні умови. Тривала психотравматизація сприяє формуванню адиктивної поведінки, при цьому спостерігається виражена тенденція будь-яким способом уникнути переживань, пов'язаних з війною.

При вивченні механізмів впливу травматичної події на особистість комбатанта встановлено, що травма впливає на нього на різних рівнях: біохімічному, психофізіологічному, емоційному, когнітивному, особистісному, мікро- і макросоціальному. Особливо актуальними є післятравматичні зміни особистості в аспекті перебудови поглядів на події та оточення, а найголовніше, – на власне «Я». Іншими словами, особливий інтерес являє собою вплив травми на когнітивно-особистісному рівні (з т.з. зміни базисно-когнітивних переконань), що містять глибинні установки особистості по відношенню до самого себе і навколишнього світу. У комбатантів, що зазнали психічної травматизації, джерело якої у зовнішньому світі (участь у війні), при важких післятравматичних стресових реакціях спостерігаються негативні переконання про навколишній світ і про власне «Я».

Таким чином, психогенний чинник бойових дій справляє виражений деструктивний вплив на особистість її учасника. Відбувається т. з. нашарування певних соціально-політичних та економічних умов на вже наявні розлади, пов'язані із бойовим стресом. Безперечно, бойова травма являє собою психічну травму в усіх її вимірах і проявах. Разом з тим вона викликає у комбатантів глибокі й незворотні зміни, «несумісні» із мирним життям. Відбувається «моралізація» психічної травми за рахунок безпросвітності і беспорядності, відчуття незатребуваності, відсутність або недостатність адекватної оцінки їхніх заслуг із боку суспільства і держави. Травма для них набуває вираженого десоціалізуючого значення, не сприяє достатній компенсації, поступово ізолює їх від суспільства.

У свій час ще К. Леонгард припускав, що інтенсивність і патогенність моральної травматизації багато у чому залежать від ступеня індивідуальної

значущості моральних цінностей особистості, причому, на його думку, це в основному акцентуїовані і психопатичні особистості, з переважанням сенситивних, астеничних, психастеничних і гіпотимічних рис [4]. Можна припустити, що саме особистість, наділена певними моральними та етичними якостями, є найбільш вразливою до впливу травматичних подій. у той же час основоположні переконання особистості комбатанта є його імпліцитною концептуальною системою, через яку заломлюється сприйняття багатьох травматичних подій його життя.

Психічний розлад після пережитого – це захисна реакція організму на стресовіподі, це нормальна реакція людей. Просто іноді вона може бути занадто сильною. Людський організм має власні ресурси, аби боротися із травмою, тому потрібно спершу давати людині спробувати самій впоратись, а коли у неї не виходить – підключати психологів. Як правило, самі ветерани до психолога навряд чи підуть, вони не відчують власних проблем і вважають, що впораються самі. Воїн вважає себе сильнішим і розумнішим за усіх. Але саме у цій ситуації він є слабшим за усіх, і сам не впорається. Усе це вимагає від держави, суспільства і близьких людей великих соціальних, економічних та емоційних зусиль для повернення наших героїв до можливості нормально жити у цінностях мирного часу.

Сьогодні не є великою таємницею, що велика група людей пішла воювати не стільки за ідею, скільки тікала від буденних проблем – безгрошів'я, безробіття, неможливості розібратися в амурних стосунках, через втрату авторитету у сім'ї чи на роботі, зниження професійного статусу і т.ін. На війні у них з'явилася можливість вирішити усе одним махом – стати героєм. Пішовши на війну, людина разом вирішує усі проблеми і не бажає повертатися до мирного життя, де чекають усі ті ж питання, які вона не знає, як вирішувати.

Умови бойової обстановки у цілому є найбільш стресогенним чинником, що має психотравмуючий характер для військовослужбовців – учасників бойових дій. Крім того, реакція на такий вплив відображає певні особливості особистості, маскує їх під зовнішніми проявами. Люди з післятравматичним стресовим розладом – це ті, кому частіше, через службові обов'язки, іноді у стислі терміни, доводиться кілька разів змінювати образ звичного життя на екстремальний – в умовах бойових дій і знову повертатися до умов мирного життя. Успішно справлятися з необхідністю перевантаження можуть люди, що володіють певними особистісними ресурсами.

Більшість героїв воєнного часу, не реалізувавшись у мирний час, можуть впадати у залежності (алкоголізм, наркотики і т.ін.) та вибудовують систему категоричних відносин. У цій системі допускаються лише два полюси емоційності: або «я слабкий і недостойний життя» (а це – прямий шлях до суїцидальної поведінки), або слід воювати до кінця і знищити усіх ворогів, які прикидаються своїми (трансформація у скаржників та антисоціальних особистостей).

Перед комбатантом усе частіше постає завдання смислоутворення, переосмислення життя у зв'язку з необхідністю подолання наслідків екстремальних життєвих ситуацій та коригування усієї системи сприйняття і

само сприйняття [5; 6]. Розглядаючи особливості смисложиттєвих орієнтацій у контексті післятравматичної адаптації ветерана, можна побачити пряму залежність між рівнем осмисленості життя і рівнем соціально-психологічної адаптованості. Іншими словами, психологічний стрес, викликаючи у ветерана глибокі й незворотні зміни, не вкладаючись в універсальні рамки фізіологічної відповіді організму, виявляє індивідуально-особистісну сутність в емоційних переживаннях, у смислових когнітивних процесах, морально-етичних утвореннях.

В результаті обстеження учасників бойових дій встановлено, що відношення до життя у комбатантів базується на почутті онтологічної захищеності, ідентифікації із чоловічою роллю. Активна участь у бойових діях несе у собі тенденцію руйнування дитячих уявлень про безсмертність душі і змінює концепцію смерті у бік абсолютного кінця. При цьому концепція життя переосмислюється у бік споживчого до нього ставлення, а сенс життя як цінність – у бік задоволення життєвих потреб. Взаємовідносини між життям і смертю є специфічними і проявляються або у «захопленні життя», або у «пошуку сенсу життя». У першому випадку формується новий світогляд заперечення сенсу смерті, а сенс життя вбачається в емоційній насиченості. Такий тип особистості не бачить сенсу у зростанні і розвитку, на відміну від стратегії «захоплення життя», стратегія «пошуку сенсу життя» характеризується розмитими уявленнями про власне життя, постійним пошуком її сенсу. Життя тут розуміється скоріше як постійне зростання, смерть же є сходинкою для переходу на інший рівень розвитку. Таким чином, зміна ставлення комбатанта до життя і смерті залежить від його можливості інтегрувати психотравмуючий досвід, пов'язаний із бойовими діями. Ставши свідком вбивства людей, скоївши вбивство або будучи до нього причетним, ветеран закономірно ставить перед собою філософсько-життєве питання «на чієму я боці – добра чи зла?».

Більшість комбатантів, що намагаються реадатуватися, привчити себе до «нормальної» поведінки, головні труднощі відчувають через те, що їм як лікування пропонують просто «стерти» минуле, через що з пам'яті будуть втрачені не лише потворні фантоми війни, а і уроки шляхетності, честі і героїзму. Такий шлях не веде до інтегрованості особистості, оскільки він пропонує лікувати вже наслідки захворювання, але не його причину, і тому метою подібного «лікування» є скоріше за усе не психічне здоров'я, а лише психопрофілактика девіантної поведінки. Через це зазначений підхід нездатний привести до справжнього одужання комбатанта.

На сьогодні накопичено багато теоретичного, емпіричного і практичного матеріалу, але цього виявляється недостатньо для того, щоб реабілітація й реадптація були високоефективними. Робота психологів та інших фахівців має бути спрямована перш за усе на подолання симптомів, інколи – наслідків ПТСР. При цьому основну увагу фахівці мають приділяти, як правило, минулому комбатанта, що не може вважатися ефективним. Більше того, він може зруйнувати крихку рівновагу, адаптацію цього комбатанта у бік травми. Пошуки «ліків» від незрозумілої хвороби, яка псує психосоматичне самопочуття комбатанта, не даючи побудувати своє подальше життя, повинні

будуватися на нелегких шляхах особистісного зростання.

Система реадaptaції ветеранів має здійснюватися разом із заходами із психологічної реабілітації [7; 8] і базуватися на двох основних підходах. Згідно з першим, реабілітація й реадaptaція розуміються як відновлення цільового психологічного ресурсу учасників бойових дій. Реабілітаційній та реадaptaційній роботі у ній належить особливе місце. Одним з важливих завдань роботи на стратегічному рівні вирішення завдань психологічного забезпечення є розгортання системи психологічної реабілітації та соціально-психологічної реадaptaції, яка передбачає урахування прогнозних обсягів психотравматизації учасників бойових дій та потреби в їхній психологічній корекції.

На оперативному рівні найбільш важливою є реалізація першого етапу соціально-психологічної реадaptaції ветеранів війни. При цьому реадaptaція та реабілітація містять такі елементи:

- «психологічний карантин» (залишення учасників бойових дій певний час у військовому колективі підрозділу з поступовим допуском до них інших осіб) [9];

- створення реадaptaючого соціального середовища у державі, пунктах постійної дислокації, в їхніх сім'ях; здійснення психореабілітаційних заходів з військовослужбовцями, які зазнали психотравматизації;

- психологічний моніторинг станів військовослужбовців, які повернулися із зони бойових дій.

Згідно другого підходу реабілітація й реадaptaція розуміються як відновлення соціального та психічного статусів комбатанта, а також підвищення його адаптивних можливостей у мирний час.

Найбільш просунутими у цьому питанні є фахівці армії США, де навіть створено Міністерство у справах ветеранів США (United States Department of Veterans Affairs) – виконавчий департамент уряду США. До речі, це друге за величиною федеральне міністерство після міністерства оборони США з чисельністю персоналу близько 280 тисяч осіб. Крім того, у США ефективно функціонує допомога особам, які давно страждають на ПТСР, яка виявляється через мережу спеціалізованих громадських установ.

Реадaptaційна система США будується на установці, що реадaptaція починається у зоні бойових дій і при виведенні військ з цієї зони. При цьому акцентується увага на таких аспектах:

- війська, виведені із зони бойових дій, мають потребу у психологічній підтримці;

- воякам, що повертаються додому, необхідно влаштувати теплий прийом, контекст якого – «Ентузіазм, прощення і турбота»;

- робота з оцінки психічного стану вояків і ліквідації психологічних наслідків впливу бойових дій на їхню психіку повинна проводитися під час переформування і передислокації частин;

- «втома після бою» може трансформуватися у післятравматичні розлади психіки – це цілком природна реакція людини, яка потрапила у протиприродну ситуацію.

Тому система реадaptaції має будуватися з урахуванням потреб як самого

комбатанта, так і його найближчого соціального оточення. Мета діяльності фахівців на етапі виходу військовослужбовця із зони бойових дій – задоволення його природних потреб (визнання, розуміння, престиж). Необхідними є також заходи зі зняття у них психологічної напруженості, а також психологічної підготовки до мирного етапу життя. На цьому етапі, як свідчить світовий досвід, доцільним є проведення таких заходів, як здійснення ретельного аналізу бойових дій військовослужбовців з оцінкою персонального внеску кожного у вирішення поставлених перед підрозділом (частиною) бойових завдань.

Під час реадaptaції комбатантів необхідно долучати до немонотонної й у той же час нескладної діяльності (це може бути бойове навчання, або робота з обслуговування військової техніки, чи написання листів рідним та близьким, культурно-просвітницька та спортивно-масова робота). Малорухомі заходи слід звести до мінімуму. Необхідно також організувати спеціальну психологічну підготовку комбатантів до життєдіяльності у мирний час. Для цього можна використовувати лекції, бесіди, консультації, групові заняття. Як свідчить досвід проведення реадaptaції комбатантів, вже на цьому етапі необхідно з дотриманням принципу конфіденційності ретельно виявляти тих із них, які отримали бойові психічні травми, оскільки чим більше часу проходить із моменту її отримання, тим більше шансів, що у комбатанта може розвинутися важка форма дезадаптації.

Якщо розуміти реабілітацію й реадaptaцію військовослужбовця як відновлення його психічного і соціального статусу, а також підвищення рівня його адаптивних можливостей у мирний час, то можна говорити про **систему психологічної реадaptaції ветеранів бойових дій**:

– перший її рівень базується на потенціалі, який мають військові частини;

– другий її рівень – це використання відомчих санаторіїв, будинків відпочинку, реабілітаційних центрів;

– до третього рівня цієї системи належать державні й недержавні реабілітаційні центри.

Світовий досвід свідчить, що кількість і пропускна здатність реабілітаційних центрів повинні забезпечувати перебування у них кожного ветерана протягом одинадцяти тижнів, у тому числі з їхніми дружинами і дітьми.

Психологічні заходи, спрямовані на подолання ПТСР, здійснюються у комплексі з медикаментозною терапією і роботою з відновлення соціального статусу комбатанта. насамперед, це нелікарняна терапія, індивідуальна і групова психотерапія; сімейне консультування; методики релаксації й біологічного зворотного зв'язку; фізіотерапія, фармакотерапія. Шлях до одужання полягає у когнітивній переробці травми, трансформації особистості через особистісне зростання. Для одужання ветерану необхідно прийти до згоди із самим собою і реальними подіями свого військового життя.

Ефективність психологічного забезпечення оцінюється через досягнення необхідного стану психологічного ресурсу комбатанта, який має бути готовий діяти за необхідності як у бойовій обстановці, так і нормально жити у мирний

час після курсу психологічної реабілітації й реадaptaції.

Військові психологи здійснюють психологічну реабілітацію як у зоні бойових дій, так і в мирний час, у пунктах постійної дислокації частин та підрозділів. У технологічному і методичному аспектах ця робота у різних умовах має суттєві відмінності: у зоні бойових дій психологічна реабілітація безпосередньо пов'язана із психологічною допомогою і підтримкою, а у мирній ситуації вона здійснюється комплексно, разом з медичними заходами, а також повноцінним відпочинком. Вона передбачає роботу із сім'єю комбатанта, діяльність в відновлення його соціального статусу, за умов наявності підготовленої для цього відповідної матеріально-технічної бази.

Діяльність психолога в аспекті психологічної реабілітації має будуватись за такими напрямками:

- організаційна робота (планування діяльності, підготовка і безпосередня робота);
- психотерапевтичний вплив (цілеспрямована модифікація індивідуально-психологічних параметрів комбатанта, вербальний і невербальний впливи на когнітивну, емоційно-вольову, мотиваційну сфери його особистості, створення комфортних умов військової служби);
- психодіагностика (виявлення психологічних характеристик комбатантів, військових колективів і різних аспектів військової служби);
- психологічне консультування (спільне виявлення причин і вад існуючих станів);
- консультування (планомірний прийом комбатантів, членів їхніх сімей);
- психопрофілактика (запобігання небажаним проявам психіки учасника бойових дій);
- психокорекція (цілеспрямований вплив на особистість і психіку комбатанта з метою зміни, зміцнення або формування необхідних якостей);
- робота із сім'ями осіб, що повернулись із зони бойових дій.

Робота з психологічної реабілітації й реадaptaції здійснюється як в індивідуальних, так і групових формах (індивідуальні бесіди з комбатантами, індивідуальні консультації, тренінги, просвітницькі лекції). у разі, якщо психіка учасника бойових дій зазнала впливу стрес-чинників бойової обстановки і його реакції можна кваліфікувати як психогенні, необхідним є здійснення повномасштабних психореабілітаційних заходів. Показаннями до цього є симптоматика, яка супроводжується втратою критичності, рефлексивності й можливостей цілеспрямованих дій.

У цьому випадку основними завданнями психореабілітації будуть: діагностика можливих психічних розладів, госпіталізація військовослужбовця заради відновлення його психічного здоров'я і порушених психічних функцій, корекція самосвідомості, надання допомоги у підготовці до хірургічних операцій, у зменшенні больових відчуттів у поранених тощо.

Психологічна робота з пацієнтами здійснюється в умовах цілодобового стаціонару та / або амбулаторно. Психолог забезпечує систему заходів, спрямованих на психологічну реабілітацію комбатантів, яка передбачає:

– первинне психодіагностичне обстеження і дотестове консультування, з метою визначення психоемоційного стану та індивідуально-психологічних особливостей комбатантів (виявлення ознак ПТСР; визначення рівня особистісної та реактивної тривожності; дослідження індивідуально-психологічних особливостей; вивчення динамічних особливостей його емоційно-вольової сфери);

– розробку індивідуальної програми психологічної реабілітації комбатанта, з метою ефективної реалізації його реабілітаційного потенціалу і з урахуванням його індивідуально-психологічних особливостей і запитів;

– власне виконання цієї програми.

Психокорекційна робота будується і здійснюється відповідно до результатів діагностичних досліджень за такими напрямками: формування навичок саморегуляції, корегування індивідуально-психологічних особливостей комбатанта, розвиток його вищих психічних функцій, а також здібностей, у першу чергу комунікативних, особистісне зростання тощо.

Психотехнології роботи з учасниками бойових дій та членами їхніх родин щодо післяекстремальної адаптації до умов мирного часу. Психореадаптаційна робота має на меті здійснення інтеграції комбатанта у громадянське суспільство з тим, щоб повернути його з пограничної ситуації до соціальної норми, стабілізувати соціальний статус, спрямувати особистісні ресурси на активну побудову соціальної реальності, в якій він опинився після повернення із зони бойових дій, бути спроможним реалізувати особисті, майнові, політичні права, соціальні інтереси, отримати необхідні освітні, соціальні та житлові послуги, психологічну підтримку.

Психологічна реадаптація до нового життєвого середовища містить такі рівні як:

-соціально-психологічна компенсація кризового стану демобілізованих комбатантів чи тих військовослужбовців, хто повернувся із зони бойових дій до місць постійної дислокації своїх частин і продовжує службу;

-корекція ціннісно-нормативних засад поведінки;

-формування оптимальних поведінкових стратегій.

Ефективною формою роботи з ними можуть бути спеціальні адаптаційні курси, інтегровані до навчальних програм професійної перепідготовки чи підвищення кваліфікації.

Принципи терапії й корекції ПТСР:

– негайний початок лікування після психотравми, з метою запобігання розвитку ПТСР у хронічну форму;

– комплексне лікування з елементами фармакотерапії та психотерапії (можетривати не один рік);

– індивідуальна психотерапія.

Основне завдання: допомогти комбатанту усвідомити істинну природу його проблеми, вирішити внутрішні конфлікти і життєву кризу. Ті ж з них, у яких виявлено такі ознаки, потребують медико-психологічної допомоги та застосування спеціальних заходів психокорекції та психотерапії.

Першочергова допомога їм може полягати у прояві участі, турботи і

зацікавленості їхніми внутрішніми переживаннями. В індивідуальних бесідах з ними треба створити можливість висловитися їм щодо усього наболілого, вислухати їх уважно, виявивши при цьому зацікавленість їхніми розповідями. Далі їм необхідно у делікатній формі пояснити, що з ними відбувається, заспокоїти їх у тому, що ці переживання мають тимчасовий характер, що вони притаманні взагалі усім, хто брав участь у бойових діях. У цих комбатантів необхідно формувати почуття товариської підтримки і впевненість, що кожного з них намагаються зрозуміти і завжди готові прийти їм на допомогу. Вкрай важливим є не допустити виникнення у кожного з них почуття самотності й зануреності у це почуття. Важливо навчити комбатанта методам релаксації, оскільки почуття тривоги і напруги дуже часто тривалий час супроводжують його після психотравми.

Групова психотерапія. Її основне завдання полягає у тому, щоб допомогти комбатанту подолати почуття провини, стан безпорадності й безсилля, емоційне відчуження, дратівливість, гнів, відшукати втрачене відчуття контролю над оточенням, станом безсилля чи безпорадності. У цьому аспекті важливими є групи підтримки, в яких комбатанту можуть допомогти більш ґрунтовно розібратися у значенні травматичної події та її наслідків. Такі групи існують у США (групи підтримки ветеранів в'єтнамської війни).

Сімейна психотерапія. Полягає в інформування родичів комбатанта про клінічні ознаки ПТСР, тривалість його перебігу і можливі рецидиви, про переживання і відчуття їхнього чоловіка, про принципи їхньої поведінки у цій ситуації. з близькими та родичами комбатанта також є необхідним проведення психотерапевтичних сеансів, бо дуже часто поведінка їхнього ветерана війни може спровокувати появу у них самих пограничних психічних розладів.

Подружня психотерапія має на меті допомогти подружжю адаптуватися до тих змін, які відбулися з кожним з них і між ними обома. При її проведенні слід взяти до уваги можливі сексуальні проблеми комбатантів, пов'язані з їхнім бойовим минулим.

Соціально-ретроспективна корекція має на меті редукцію переживань і реакцій протесту проти громадської зневаги і реалізується шляхом обговорення соціально-економічної, військово-політичної ситуації й визнання заслуг ветеранів у ЗМІ, соціального схвалення ветеранів, стимулювання їхньої соціальної активності і затребуваності.

Психологічна реадаптація має у своїй основі передбачати комплекс заходів, який повинен надати підтримку колишнім учасникам бойових дій як у сфері соціально-правових відносин, так і у сфері соціальної психології й морально-етичних відносин. Цим і відрізняється реадаптація від реабілітації. Цей етап реадаптації несе у собі ризик виникнення міжособистісних конфліктів у тих колективах, де частина співслужбовців перебувала весь цей час у місці постійної дислокації, коли цілком законна статутна вимогливість останніх може не завжди адекватно сприйматися їхніми підлеглими, які брали участь у бойових діях.

У комбатантів може виникнути роздратування та агресія по відношенню до тих зі своїх співслужбовців, які не пережили того, що довелося пережити їм. Можна згадати, що ще за радянських часів у колі воїнів-афганців існував поділ

на тих, хто «там воював», і тих, «хто там перебував». Доцільно на початковому етапі психологічної реадаптації залишити важелі управління бойовими підрозділами у руках їхніх бойових командирів. Щоб уникнути подібних інцидентів, важливо продумувати та організовувати ритуал урочистої зустрічі з виносом Прапора частини та проведенням мітингу, щоб ті, хто повернувся із зони бойових дій, відчували себе головними дієвими особами цього свята.

Для фахівців по роботі з особовим складом у цей час особливим напрямом їхньої професійної діяльності повинні стати підготовка та проведення культурно-дозвіллевих заходів із пропагандою бойової мужності особового складу, яскравих прикладів сумлінного виконання свого військового обов'язку, як окремих військовослужбовців, так і цілих підрозділів.

Програма комплексної психодіагностики та психокорекції з учасниками бойових дій передбачає їхнє попереднє масове обстеження, з метою визначення «групи ризику» та підбору індивідуальних або групових методів роботи з ними. вона дозволяє направити комбатанта на індивідуальну консультацію за умов, якщо у нього виявлено особистісні розлади, невротичні симптоми, глибоку дезадаптацію або суїцидальні тенденції.

Не виключено, що члени сімей комбатантів, перш за все дружини і матері, можуть звернутися до психолога зі своїми проблемами. Головним чином це глибокі негативні переживання з приводу підвищеної агресивності чоловіка чи сина, труднощі його адаптації до умов мирного життя, руйнування ним контактів із членами сім'ї, у тому числі дітьми, алкоголізм, депресія. Особливого підходу потребують подружжя і родичі тих, хто загинув під час перебування у зоні бойових дій.

Слід зазначити, що через відсутність критичності по відношенню до себе комбатанти із ПТСР не вважають себе такими, що потребують спеціальної психологічної допомоги і тому рідко звертаються до психолога особисто. Тому залучити до індивідуального консультування таких ветеранів бойових дій рекомендується через їхніх родичів і близьких.

Особистісне зростання комбатанта можна розглядати як основу його успішної психореабілітації. В умовах психореабілітації таке індивідуальне консультування можна вважати таким, що надає можливість підвищити адаптивність, попередити асоціальну поведінку, зменшити невротичні симптоми. Воно має бути спрямоване на інтеграцію життєвого досвіду ветерана бойових дій, на покращення його самоприйняття, на розвиток його самосвідомості, на формування нових мотивів самоактуалізації, на пошук «самого себе». Для цього необхідно забезпечити атмосферу відкритості, свободи висловлювань і переживань, співчуття, відсутність оцінки. Саме за цих умов комбатант зустрінеться із власним «Я», з тією особистістю, якою він є і тим, яким він може стати.

Відкритість комбатанта новому досвіду веде до появи нових можливостей у його житті, до загасання переживань, пов'язаних із минулим, до пришвидшення корекції уявлень про себе і дійсність, що його оточує. беручи до уваги той факт, що комбатанти тяжіють до «застрягання» у минулому, через що побоюються планувати майбутнє, формулюють укорочену життєву

перспективу, психологічна реадаптація повинна бути спрямована на підвищення цієї відкритості, що має закономірно привести до його особистісного зростання. Найбільш успішним консультування є у тому випадку, коли психолог у ПТСР бачить не корінь біди комбатанта, а закладений у ньому потенціал зміни особистості.

У реабілітаційній та реадаптаційній роботі з комбатантами з ПТСР використовуються групові форми і вони є не менш ефективними, ніж індивідуальні. найбільш поширеними можна вважати групові релаксаційні заняття, на яких застосовуються вправи аутотренінгу і саморегуляції. ці заняття мають на меті надати комбатанту з ПТСР психологічну допомогу прийти до згоди із самим собою, подолати психічне напруження, побути у станах «аутогенного занурення», що дає змогу йому добре відпочити і відкрити свідомість для нових сценаріїв життєтворчості. Крім того, що ці заняття сприяють зниженню нервово-психічного напруження, відновленню емоційної рівноваги, вони відкривають для його учасника можливість прислухатися до самого себе і почати діяти, керуючись власними почуттями, потребами і запитаними.

Звільненню комбатантів з ПТСР від переживань, душевного болю, невротичних розладів, налаштуванню їх на філософський лад сприяють релаксаційні заняття, які справляють особливий катарсичний ефект. Комбатанти із застарілим акумульованим афектом можуть від нього частково звільнитися: спочатку розслаблення частково знімає контроль над своєю поведінкою, і учасники групи можуть почати плакати, а деколи і ридати, інколи переживати панічний страх, нерідкими є прояви регресії. При цьому трансформується, переживається якраз саме те, що заважає їм зростати, прийняти себе такими, яким вони є. групові корекційні заняття містять як елементи тренінгу соціальних навичок, так і психотерапевтичний вплив, побудований на використанні можливостей групової динаміки.

Раціональну терапію можна розглядати як ще один напрямок реадаптаційної роботи з комбатантами. беручи до уваги те, що переважна кількість із них є чоловіками, для яких характерною є замкнутість у переживаннях, небажання виносити свої почуття на люди, раціональний рівень обговорення проблеми є найбільш прийнятним. Зокрема він може бути ефективним при алкоголізмі, неврозі нав'язливих станів, девіантній поведінці. Психологу потрібно організувати у групі аналіз заявленої проблеми комбатанта, намагатися зробити так, щоб уся група знаходила аргументи його переконати, об'єктивувати оцінку його власних станів, світосприйняття і таким чином, підказати шлях до душевного одужання.

При психологічній реадаптації та реабілітації комбатанту з ПТСР психолог може застосовувати консультативні форми за певних умов: якщо у комбатанта виявлено особистісні розлади; діагностовано невротичні симптоми; має місце важка форма дезадаптації, зокрема суїцидальна поведінка. Психологічна консультація при цьому спрямовується не стільки на зняття психосимптоматики чи відшукування причин психосоматичного неблагополуччя, скільки на особистісне зростання цього комбатанта, розвиток

його «Я-концепції», самосвідомості, формування у нього нових смислів життя, що сприяє швидкій корекції уявлень комбатанта про себе і самовідношення до реальних умов його життєдіяльності. Ефективною при психологічній реабілітації й реадaptaції зарекомендувала себе групова корекційна робота з використанням методик і технік різних психологічних шкіл і напрямів.

Для багатьох ветеранів війна буде залишатись в їхньому житті. Переживання, спогади, пов'язані з нею, є для них квазіреальними. Важливо пам'ятати, що повернувшись із фронту, військовослужбовець може довгі роки залишатися у полоні своїх спогадів і переживань, то ж його необхідно повернути до мирного життя психологічно, щоб він примирився з собою і дійсністю, навчився прощати себе. Це значить, що для того, щоб виконати рекомендацію «бути тут і зараз», цим ветеранам необхідно згадати те, що було раніше. Поступово дізнаючись про те, яким саме чином психотравмуючі події здійснили негативний вплив на життя комбатанта, він одночасно прийде до розуміння того, що зцілення є процесом глибоко особистісним, що охоплює майже усі сфери його життя, а значить, не може редукуватися до однієї лише соціальної адаптації. найважливіше, що слід знати про післятравматичний стрес: навіть після довгих років сум'яття, страху і депресії є можливість знову відчувати життєву рівновагу. Для цього треба поставити перед собою таку мету і наполегливо прагнути її досягти. Навчившись грамотно ідентифікувати наслідки пережитих екстремальних подій, комбатанти розуміють, що вони є «такими, як усі інші», що хворобливі явища – логічний результат впливу неординарних подій минулого. таке розуміння закономірно завершується внутрішнім прийняттям того, що відбулося у житті, і примиренням із самим собою, побачивши себе таким, яким є насправді. Вносячи зміни у своє життя, колишній комбатант стає діяти не всупереч своїй індивідуальності, а у союзі з нею. у цьому і полягає ефект його зцілення. «Негативний досвід життя може зміцнювати людей, роблячи їх більш пристосованими до вирішення подальших труднощів», – зазначає М. Сірі [10]. За його словами, люди, що проходять через труднощі, розвивають у собі здатність долати подібні ситуації у майбутньому.

Ф. Ніцше з цього приводу декілька разів зазначав подібне: «нешасним або щасливим людину роблять тільки її думки, а не зовнішні обставини. управляючи своїми думками, вона управляє своїм щастям». «Жити – значить страждати. І щоб вижити, треба знайти якийсь смисл у стражданні». «Той, хто відповів собі на питання: «навіщо жити?» – зможе витерпіти майже будь-яку відповідь на питання: «Як жити?». Ну, а квінтесенція його роздумів з цього приводу – «Що не вбиває мене, то робить мене сильнішим» [11, с. 943].

Таким чином, система психологічної реабілітації має стати одним з ефективних інструментів подолання негативних наслідків участі особового складу Збройних сил України, Національної гвардії України, Державної прикордонної служби України та інших збройних формувань та правоохоронних органів у бойових діях. Її основними завданнями мають бути протидія ПТСР, прискорення душевного і психічного одужання ветеранів бойових дій, поступове перетворення їх на соціально активних і конструктивних суб'єктів громадянського суспільства.

Подальша розробка зазначеної проблеми передбачає вивчення механізмів і темпорального аспекту адаптації та дезадаптації особистості комбатанта у післяекстремальних умовах; методів корекційної роботи з «адаптаційною зоною» в осіб у післяекстремальних умовах для запобігання стабілізації негативних особистісних змін, розкриття та поглиблення позитивних змін з метою особистісного і професійного зростання, реалізації творчого, духовного потенціалу особистості, виявлення особливостей роботи з психологічної реадaptaції комбатантів, які продовжують військову службу, і тих, хто за різних обставин був демобілізований.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алещенко В. І. Посттравматичний стрес військовослужбовців – учасників бойових дій: психологічний аналіз. *Вісник КНУ ім. Т.Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2015. Вип. 1 (32). С. 5–10.
2. Кравченко К. О. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / Національний університет цивільного захисту України (Харків). Харків, 2017. 247 с.
3. Мась Н. М. Особливості психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції. *Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології* : монографія / за заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2017. С. 383–402.
4. Леонгард К. Акцентуированные личности / пер. с нем. В. М. Лещинская ; под ред. В. М. Блейхера. 2-е изд., стер. Киев : Выща школа, 1989. 374 с.
5. Зубовський Д. С. Особистісне зростання учасників АТО у посттравматичний період : дис. ... канд. психол. наук (доктора філософії) : 19.00.09 / Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, Київ, 2019. 285 с.
6. Карачинський О. А. Трансформація смислових структур особистості комбатантів у реабілітаційний період : дис. ... канд. психол. наук (доктора філософії) : 19.00.09 / Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, Київ, 2019. 238 с.
7. Стасюк В. Психологічна допомога військовослужбовцям у бойовий та післябойовий період. *Психологія і суспільство*. 2006. №2. С. 137–140.
8. Лесков В. О. Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців із районів військових конфліктів : автореф. дис. канд. психол. : 19.00.09 . Хмельницький, 2008. 20 с.
9. Беспалько А. О. Відновлення копінг-ресурсів учасників бойових дій на етапі психологічної декомпресії : дис. ... д-ра філософії : 13.00.05 / Київський національний університет імені Тараса Шевченка ; Військовий інститут Київського національного університету імені Тараса Шевченка, Київ, 2021. 241 с.
10. Seery M. D. Whatever does not kill us: Cumulative lifetime adversity, vulnerability, and resilience. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2010. V. 99. P. 1025–1041.
11. Nietzsche F. *Götzen-Dämmerung*. Frankfurt am Main : Ullstein ; Verlag, Berlin : Wien, 1979. Werke I–V, bd. III. 1028 s.

ВОЛОНТЕРСЬКА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ В КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ

*Коляда Н.М. – доктор педагогічних наук,
професор, професор кафедри
соціальної педагогіки та соціальної роботи,
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини*
*Поліщук Н.М. – викладач кафедри
медико-біологічних основ фізичної культури,
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини*
*Коляда Н.І. – аспірант кафедри
соціальної педагогіки та соціальної роботи,
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини*

В умовах сьогодення Україна знаходиться на етапі розвитку громадянського суспільства на засадах свободи, творчості, гуманізму, милосердя в умовах непростого і тривалого процесу, що зумовлюється суперечливою політичною та соціально-економічною ситуацією, яка склалася в державі останнім часом, та відповідними викликами перед суспільством в умовах війни.

Саме волонтерська здоров'язбережувальна діяльність (теоретичні та практичні засади) потребує актуалізації в контексті соціально-психологічної реабілітації дітей та молоді внаслідок війни.

Тому останнім часом в Україні та світі активізувалась благодійна діяльність та розвивається волонтерський рух – добровольчий сектор суспільного розвитку. Зокрема, у міжнародному праві волонтерство – це «участь добровольців – іноземних громадян у воєнних діях на боці жертв агресії або народу, що веде збройну боротьбу за свободу і незалежність проти іноземного гноблення» [1, с. 201].

Волонтерська діяльність є ефективним засобом формування здоров'язбережувальної компетентності. Непростий і тривалий етап становлення та розвитку громадянського суспільства на засадах свободи, творчості, гуманізму, милосердя супроводжується суперечливою політичною та соціально-економічною ситуацією, яка склалася в державі: «Нині соціальні пріоритети в Україні визначені як провідні напрями державної політики. Для розв'язання соціальних проблем залучаються різні соціальні інституції та неурядові організації, створюється розгалужена система різноманітних соціальних служб» [21, с. 3].

Розв'язання проблеми здоров'язбереження молоді потребує уваги всіх суб'єктів соціально-виховного процесу. Державна стратегія здоров'язбереження викладена в нормативно-правових документах, зокрема у

Концепції загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір» на 2012–2020 роки (2011), Концепції Державної цільової соціальної програми «Молодь України» на 2021–2025 роки (2020), Стратегії розвитку державної молодіжної політики до 2030 року (2020) та ін. Здійснений аналіз документів Ради Європи, Європейського Союзу, Всесвітньої організації охорони здоров'я свідчить про визнання пріоритетності освітньої політики з питань здоров'язбереження.

Виховати у студента високу вимогливість до себе, вміння вести здоровий спосіб життя і піклуватися про здоров'я своє й інших – одне із завдань вищої школи. Численними дослідженнями встановлено, що існує прямий зв'язок між здоров'ям, способом життя людини і якістю її професійної діяльності [4, с. 168].

Інтеграційні процеси, які відбуваються в системі освіти, потребують визначення пріоритетів формування здоров'язбережувальної компетентності студентської молоді – майбутніх фахівців, від рівня здоров'я яких залежить не лише якість власного життя, а й якість майбутньої професійної діяльності, здоров'я інших людей.

Актуальні питання популяризації здорового способу життя, моделей здорової школи, екології життя та факторів, що впливають на здоров'я нації тощо стали предметом обговорення Форуму «Здорова Україна», що проводився за підтримки Офісу Президента та Уряду України 22–24 червня 2021 р. у рамках Всеукраїнського Форуму «Україна 30» [33].

На думку переважної більшості дослідників, теоретиків і практиків, у нашому суспільстві «існує гостра соціальна проблема, пов'язана з українським рівнем здоров'я української молоді, що потребує детального аналізу його стану, розроблення нових підходів до формування ціннісних орієнтацій молоді щодо здоров'я» [22].

На думку сучасних науковців і практиків у галузі соціальної роботи, одна з умов суспільного розвитку – це «достатня кількість людських ресурсів для розв'язання таких соціальних проблем, як: профілактика наркотичної залежності, ВІЛ/СНІДу та ризикованої поведінки молоді, соціальна реабілітація дітей з особливими потребами, ресоціалізація осіб, які повернулися з місць позбавлення волі, соціальний супровід прийомних сімей тощо. Саме тому останнім часом в Україні активно стимулюється благодійна діяльність та розвивається волонтерський рух» [21, с. 3].

Наразі волонтери є повноправними суб'єктами суспільного розвитку. Роль волонтерства у розвитку здоров'язбережувального середовища, формуванні здоров'язбережувальної компетентності визнана на державному рівні, що знаходить своє підтвердження в окремих законодавчих документах, зокрема у законах України «Про соціальну роботу з дітьми та молоддю» (2001 р., зі змінами), «Про соціальні послуги» (2003, зі змінами), «Про волонтерську діяльність» (2011, зі змінами) та ін., у яких добровільна праця волонтерів визнається як необхідна та суспільно корисна.

Серед завдань нашого дослідження – аналіз походження поняття

«волонтер», його розуміння різними вченими; походження цього явища у світі. Науковці, говорячи про походження слова «волонтер», апелюють насамперед до французької мови (*volonte* – воля, бажання) або латинської (волонтер лат. *Voluntaries* – доброволець) і мають на увазі фізичну особу, яка добровільно здійснює благодійну, неприбуткову і вмотивовану діяльність, що має суспільно корисний характер. Якщо врахувати, що у французькій мові слово почало використовуватися з 1606 р. і позначало людей, які добровільно стали солдатами, та тих, хто служив у різних підрозділах, то можна припустити його давніше походження з латинської [7, с. 491].

У науковій літературі існує велика кількість тлумачень, за допомогою яких дослідники намагаються відобразити сутність цих дефініцій, тому спробуємо подати повну характеристику цього явища.

Першим проаналізовано сутність поняття «волонтер».

Так, закон України «Про волонтерську діяльність» (2011) визначає волонтера, як «фізичну особу, яка добровільно здійснює соціально спрямовану неприбуткову діяльність шляхом надання волонтерської допомоги» [11].

У Законі України «Про волонтерський рух» (2010) визначено, що волонтер – це «фізична особа, яка добровільно здійснює благодійну неприбуткову та вмотивовану діяльність, що має суспільно корисний характер. Волонтерами можуть бути особи, які досягли 16 років або, як виняток (за згодою одного з батьків або особи, яка їх заміняє), з 15 років» [10].

На думку Т. Лях, волонтером вважається особа, яка «добровільно здійснює благодійну, неприбуткову та вмотивовану діяльність, що має суспільно корисний характер» [19, с.16].

Відповідно до «Великого тлумачного словника сучасної української мови» (2009) волонтер (заст.) – «той, хто став на військову або іншу державну службу за власним бажанням, доброволець» [1, с. 201].

У «Тлумачному словнику-мінімуму із соціальної педагогіки та соціальної роботи» (2017) подано таке визначення: «Волонтер – фізична особа, яка добровільно здійснює благодійну, неприбуткову і вмотивовану діяльність, що має суспільно корисний характер» [30, с. 20].

Нами узагальнено підходи до визначення поняття «волонтер» у сучасному науковому дискурсі:

– волонтер – це «передусім добра, милосердна людина, яка володіє неабиякими комунікативними навичками і приваблює до себе людей, розуміє проблеми оточуючих та співчуває їм, має бажання безкорисливо допомагати вирішувати проблеми інших людей. Крім того, волонтер характеризується порядністю, уважністю, відповідальністю, відвертістю зі своїми клієнтами» (О. Безпалько, Н. Заверико, І. Зверева) [2, с. 52];

– волонтери – «найактивніші представники різних груп населення, які бажають своєю працею та участю надати дієву підтримку в становленні демократії в Україні, зробити конкретний внесок у поліпшення становища маргінальних груп чи в розвиток соціальної і культурної сфери» (М. Дейчаківський) [4];

– волонтер – це «громадянин, який вільно, а не для того, щоб продемонструвати свої моральні зобов'язання чи законні обов'язки, керується ідеєю суспільної та приватної солідарності. Волонтер, який одного разу продемонстрував свою здатність виконувати громадянські та власні обов'язки, надалі переходить у цілковите розпорядження суспільства, сприяє вирішенню суспільних проблем і надає пріоритет турботі про бідних та знедолених» (Л. Романкова) [21, с. 57].

Здійснений поняттєво-термінологічний аналіз свідчить про відсутність серед науковців єдиного підходу до визначення поняття «волонтер». У контексті предметного поля нашого дослідження заслуговують на увагу, насамперед, підходи вітчизняних науковців, які розглядають волонтерів як суб'єктів соціально-педагогічної діяльності (З. Бондаренко, О. Безпалько, Н. Заверико, І. Звереві, А. Капської, С. Савченка та ін.), які розглядають волонтерів як суб'єктів соціально-педагогічної діяльності. Саме такий соціально-педагогічно зорієнтований підхід став основою визначеного поняття «волонтерство», «волонтерська діяльність».

Згідно із Загальною декларацією волонтерів (Париж, 1990) [9], волонтерство розглядається як «добровільний вибір, який виражає особистісні погляди і позицію; передбачає активну участь громадянина в громадському житті; сприяє покращенню якості життя, поглибленню солідарності між людьми; зумовлює реалізацію основних людських потреб на шляху побудови більш справедливого суспільства; сприяє більш збалансованому економічному і соціальному розвитку; виражається зазвичай у спільній діяльності в рамках різних асоціацій тощо» [7].

У ст. 1 Закону України «Про волонтерську діяльність» (2011) зазначається, що волонтерська діяльність – це «добровільна, соціально спрямована, неприбуткова діяльність, що здійснюється волонтерами шляхом надання волонтерської допомоги» [11].

За Т. Крижановською, волонтерська діяльність – це «добровільна неприбуткова діяльність фізичних осіб – волонтерів, яка спрямована на надання допомоги особам, що перебувають у складних життєвих обставинах та потребують сторонньої допомоги, і сприяє самореалізації волонтера» [17].

На думку І. Звереві, волонтерська діяльність – це «добровільна діяльність, яка здійснюється фізичними особами на засадах неприбуткової діяльності, без заробітної плати, без просування по службі, заради добробуту і процвітання спільнот і суспільства в цілому» [12].

Ми погоджуємося з думкою Т. Лях, що у «соціально-педагогічній науці наявна полісемія щодо сутності поняття «волонтерство», що трактується як:

– добровільна діяльність, що здійснюється фізичними особами на засадах неприбуткової діяльності, без заробітної платні, просування по службі, заради добробуту й процвітання спільнот і суспільства у цілому;

– добровільна діяльність, заснована на ідеях безкорисливого служіння гуманним ідеалам людства без отримання прибутку, одержання оплати або кар'єрного зростання;

– отримання всебічного задоволення особистих і соціальних потреб шляхом надання допомоги іншим людям; основа функціонування громадських організацій, форма громадянської активності населення; національна ідея милосердя та благодійності» [19, с. 8].

У «Словнику-довіднику для соціальних педагогів та соціальних працівників» (за редакцією А. Капської, 2000) волонтерство трактується як «добровільна робота на засадах неприбуткової діяльності, без заробітної плати, без просування по службі; спрямована на добробут і процвітання спільнот та суспільства в цілому... Волонтерство – елемент особистісного розвитку, набуття нових знань і навичок, удосконалення здібностей, стимулювання ініціативи та творчості» [23, с. 46].

На думку укладачів навчального посібника «Словник-довідник із соціальної роботи» (М. Букач, Н. Клименюк, В. Горлачук, 2015) волонтерство – «діяльність на основі доброї волі, за якої доброволець частину свого вільного (особистого) часу, сил, енергії, знань, досвіду добровільно (без примусу та вказівок «згори») витрачає на здійснення діяльності, яка приносить користь людям і суспільству загалом» [24, с. 50].

На думку укладачів навчального посібника «Соціальна робота в Україні» (І. Зверева, О. Безпалько, С. Харченко та ін.), волонтерська робота – це «добročинна діяльність, яка здійснюється фізичними особами на засадах неприбуткової діяльності, без заробітної плати, без просування по службі, заради добробуту та процвітання спільнот і суспільства в цілому. Людину, яка добровільно надає безоплатну соціальну допомогу та послуги інвалідам, хворим, особам і соціальним групам, що опинилися в складній життєвій ситуації, називають волонтером» [27].

Отже, проаналізувавши наукові джерела, словники-довідники тощо, підтримуємо думку науковців, які вважають, що терміни «волонтер» та «волонтерство» часто ототожнюють з поняттям «доброволець» – «той, хто вступає в армію з власного бажання, добровільно. // Той, хто з власної волі береться за виконання яких-небудь обов'язків, якоїсь роботи; волонтер» («Великий тлумачний словник сучасної української мови», 2009) [1, с. 307].

Т. Лях на основі аналізу понятійного масиву поняття «волонтерство» виокремлює такі його особливості:

«– воно має бути неприбутковим, добровільним та корисним окремій особі, групі або суспільству загалом;

– волонтерство є способом підтримки, піклування, надання допомоги членам громади; взаємодії між людьми для спільного вироблення нових шляхів вирішення проблем, які виникають;

– воно створює можливості для навчання та розвитку впродовж життя кожної людини» [19, с. 8–9].

Остання особливість волонтерської діяльності, на нашу думку, є важливою для формування здоров'язбережувальної компетентності особистості молодшої людини.

Волонтер самостійно приймає рішення про участь в суспільно корисній діяльності, не чекаючи від неї будь-якої матеріальної вигоди. Тобто, вже на

даному етапі можна говорити про те, що відбувається процес соціалізації, коли особистість самостійно вирішує стати більш залученою в суспільне життя і принести користь громаді або державі. Волонтерство може мати різну специфіку і бути «організованим або неорганізованим, здійснюватися індивідуально або в групі, в громадських або приватних організаціях» [25, с. 42].

Серед основних рис волонтера науковці виокремлюють такі:

«– це особа, або група осіб, які діють з власної волі, за покликом серця і за власним вибором;

– це особа, або група осіб, які не вимагають і не очікують за свою роботу винагороду;

– це особа, або група осіб, діяльність яких не сприяє їх кар'єрному просуванню, але вмотивована суспільно корисним характером;

– це особа, яка у волонтерстві вбачає елемент особистісного розвитку, набуття нових знань і навичок» (Я. Слуцький) [25, с. 42].

В цілому визначаючи волонтерську роботу, сучасні дослідники тлумачать сутність цього феномена як:

– соціальну практику, що може бути освоєна майбутніми фахівцями соціальної сфери поза професійною підготовкою у вищому навчальному закладі на базі громадських організацій (О. Акимова, В. Бочарова, В. Воронов, Б. Вульфов, Р. Ларсен, В. Петрович, Ю. Поліщук, Н. Романова, Д. Хепурт та ін.);

– добровольчу діяльність, засновану на ідеях безкорисливого служіння гуманним ідеалам людства, без цілей отримання прибутку, одержання оплати або кар'єрного зросту; отримання всебічного задоволення особистих і соціальних потреб через надання допомоги іншим людям; основу функціонування громадських організацій, територіальних громад, форму громадянської активності населення (О. Безпалько, О. Стецьків, М. Фірсов, Є. Холостова та ін.);

– малоспеціалізовану допомогу в різних сферах діяльності (Л. Артюшкіна, Ю. Мацкевич, А. Моров, А. Полянничко, Л. Радченко);

– філантропію – сприяння окремих осіб чи груп громадян добробуту людей через надання послуг чи коштів: «Філантропія відрізняється від благодійності й милосердя тим, що спрямована на великі групи людей та установи, організації, а не на окремих індивідів» [26, с. 280] (Р. Апресян, М. Дмитрієнко, Є. Холостова, Ю. Хорунжий) [21, с. 57–58].

У контексті тематики нашого дослідження потребує конкретизації поняття «студентська волонтерська група».

У своєму дослідженні Т. Лях на основі аналізу психологічних та соціологічних праць В. Андрієнко, Ф. Ануфрієва, Л. Орбан-Лембрик, Т. Шибутані доводить, що студентська волонтерська група є різновидом малих соціальних груп – «невелика за чисельністю спільнота студентів, що діє на добродійних засадах, об'єднана певною діяльністю та утворена при державній чи неурядовій організації» [19, с. 9].

Студентська волонтерська група як і будь-яка мала соціальна група є різнорівневим та різновекторним утворенням, про що свідчать різні підходи науковців, як зарубіжних, так і вітчизняних, до класифікації волонтерських груп.

На увагу заслуговує класифікація, запропонована Т. Лях, яка виокремлює такі види студентських волонтерських груп:

- «– за приналежністю до організації (волонтери державної організації, волонтери громадської організації, волонтери вищого навчального закладу);
- за досвідом волонтерської роботи (волонтери без досвіду, волонтери з незначним досвідом, волонтери з достатнім досвідом);
- за тривалістю волонтерської роботи (волонтери, які працюють тривалий проміжок часу (понад 6 місяців); сезонні волонтери (працюють час від часу); волонтери, які працюють короткий проміжок часу (менше 6 місяців);
- за складом волонтерської групи (волонтери-студенти спеціальностей «Соціальна педагогіка» / «Соціальна робота», волонтери-студенти спеціальності «Практична психологія», волонтери-студенти медичних вищих навчальних закладів, волонтери-студенти інших вищих навчальних закладів, змішані студентські волонтерські групи із представників різних вищих навчальних закладів)» [19, с. 9].

На нашу думку, з-поміж класифікаційних ознак можна додати поділ волонтерських груп, формувань за територіальною приналежністю (всесвітні, всеукраїнські, регіональні) та за провідним (домінуючим) напрямом діяльності.

Підтвердженням цього є шляхи проведення волонтерської діяльності (О. Лозовицький):

- «надання допомоги особам, які перебувають у складних життєвих обставинах: за місцем проживання особи; у стаціонарних інтернатних установах та закладах; у реабілітаційних установах та закладах; в установах та закладах денного перебування; у територіальних центрах соціального обслуговування; в установах та закладах тимчасового або постійного перебування та в інших закладах – соціальної підтримки або догляду;
- залучення пенсіонерів, дітей та молоді до участі у волонтерській діяльності;
- встановлення зв'язків з міжнародними волонтерськими організаціями» [18].

Волонтерські організації (об'єднання), волонтери можуть залучатися соціальними службами до надання таких соціальних послуг:

- придбання і доставка медикаментів, продовольчих, промислових та господарських товарів, книг, газет, журналів, гарячих обідів;
- приготування їжі, годування;
- допомога у проведенні заходів особистої гігієни;
- прибирання приміщення, прання білизни;
- обробіток присадибних ділянок;
- виконання ремонтних робіт;
- відвідування хворих у стаціонарних медичних закладах;

- читання художньої літератури, преси, написання листів;
- організація дозвілля, тощо [18].

Основні напрями волонтерської діяльності є наступною складовою термінологічного аналізу, що свідчить про різні підходи науковців до висвітлення означеного питання (Т. Алексеєнко, О. Безпалько, Н. Заверико, І. Зверєвої, А. Капської, Г. Лактіонової, Т. Лях, С. Савченка, С. Харченка та ін.).

Заслужовує на увагу класифікація напрямів волонтерської діяльності, запропонована О. Лозовицьким [8]:

- *соціально-реабілітаційна робота, попередження і подолання негативних явищ у молодіжному середовищі* (робота з молоддю та підлітками, котрі перебувають у кризовому стані, схильні до суїциду; робота з молоддю, схильною до асоціальної поведінки; підтримка та розвиток соціально дезадаптованої молоді; профілактика вживання алкогольних напоїв та наркотичних речовин; профілактика хвороб, що передаються статевим шляхом, та СНІДу; педагогічна підтримка підлітків та молоді, які постраждали від морального, фізичного, сексуального насильства чи насильства у сім'ї);

- *соціальна опіка і соціальний захист соціально незахищених груп молоді* (підтримка та розвиток творчих здібностей молодих інвалідів; соціальна допомога самотнім матерям, неповним сім'ям; робота з групами ризику; волонтерські програми соціальної опіки);

- *соціальний розвиток молоді та її інтеграція у суспільство* (формування інтересів, потреб, цінностей та пріоритетів життя; сприяння самовихованню, самовизначенню та самовдосконаленню; розвиток та підтримка творчого потенціалу талановитої молоді; формування світогляду молодої людини засобами соціальної реклами) [18].

Зокрема, Т. Лях відповідно до мети та основних завдань соціально-педагогічної діяльності окремої державної чи неурядової організації визначає такі основні напрями роботи студентських волонтерських груп: профілактичний; інформаційно-просвітницький; рекреативний; соціально-рекламний; реабілітаційний; соціально-побутовий; охоронно-захисний; діагностико-корекційний; фандрейзинговий [19, с. 9]. Саме така класифікація, на нашу думку, є найбільш оптимальною для характеристики студентського волонтерського руху в сучасних умовах.

Саме волонтерські організації розглядаються як ресурс поліпшення соціальної роботи з молоддю, зокрема, з молодими сім'ями, молодими інвалідами, сиротами та дітьми, позбавленими батьківського піклування, з особами, що повернулися з місць позбавлення волі. І в першу чергу це стосується популяризації здорового способу життя серед молоді України [18].

Особливість волонтерського руху в Україні полягає у тому, що найчисельнішою групою волонтерів, які працюють у соціальній сфері з розвитку здоров'язбережувального середовища, є студентська молодь, а кількість молодих людей, які постійно або епізодично займаються волонтерською діяльністю, постійно зростає.

Відповідно до аналітичного звіту, підготовленого Робочою групою

ООН у справах молоді в Україні «Становище молоді в Україні у 2019 році», станом на сьогоднішній день в Україні немає жодних уніфікованих статистичних даних щодо молодіжного волонтерського руху, і це «створює певну потенційну суперечність між даними різних опитувань. Проте існує декілька тенденцій, які спостерігаються в останніх дослідженнях та опитуваннях» [28, с. 62].

Як і в усьому світі, в Україні серед молоді більше волонтерів, однак їхня участь не така активна, як у більшості європейських країн. Згідно з результатами опитувань, проведених Організацією Об'єднаних Націй та Міністерством молоді та спорту України у 2015 та 2016 роках, тільки відповідно 36 % та 13,4 % молодих людей стверджували, що були волонтерами хоча б раз у житті [34]. Значну різницю в одержаних результатах дослідники пояснюють тим, що в першому опитуванні респондентам було надано визначення волонтерства, тоді як у другому опитуванні його не було (це також свідчить про те, що багато українців уже займаються волонтерською діяльністю, не усвідомлюючи цього), а також різницею в методі опитування. Використаний у 2015 році он-лайн метод опитування краще охоплює активних молодих людей, яким важко дістатися дому для проведення опитування за методом «віч-на-віч» [28, с. 62].

У цілому ці показники співвідносяться з іншими показниками різних опитувань українців, які займаються волонтерською діяльністю (16 %) [32], і свідчать про те, що рівень участі у волонтерському русі все ще відстає від європейського рівня [11]. Згідно з дослідженням ЄС, понад 100 мільйонів людей у Європі є волонтерами, 3 особи з кожних 10 європейців заявляють, що беруть участь у волонтерській діяльності, і майже 80 % громадян Європи вважають, що волонтерська діяльність є важливою частиною демократичного життя [28, с. 62].

Водночас показник суспільної зацікавленості у громадській діяльності значно збільшився з 26 % у 2013 році до 48 % у 2015 році. Хоча у 2015 році лише 22 % українців повідомили про зростаючу готовність до волонтерства, деякі загальні тенденції все ще свідчать про наявність потенціалу для активнішої участі у волонтерській діяльності [31]. Найпопулярнішими видами волонтерської діяльності серед молоді віком 14–34 років є збір коштів для військових, які перебувають у зоні збройного конфлікту на сході України (46 %), потім участь в екологічних заходах із прибирання території (41 %), допомога вразливим групам населення, тобто сиротам та особам з обмеженими можливостями (33 %), та участь у посадці дерев і квітів у житлових районах (27 %). Це також чотири сфери діяльності, в участі у яких молодь найбільше потенційно зацікавлена [28, с. 62].

Останні організаційні зміни полегшили молодим українцям доступ до участі у волонтерській роботі. До Закону «Про волонтерську діяльність», ухваленого у 2011 році, у 2015 році було внесено зміни для усунення низки законодавчих перешкод, які раніше обмежували волонтерську діяльність в Україні [3]. Тепер молоді дозволяється займатися волонтерською діяльністю

з 14 років, і це стало пріоритетним напрямом Державної цільової соціальної програми «Молодь України» на 2016–2020 роки [14; 28, с. 62].

Серед проблем, які потребують розв'язання – «низький рівень участі молоді у суспільному житті, у діяльності інститутів громадянського суспільства, у тому числі молодіжних та дитячих громадських організацій, а також органах учнівського та студентського самоврядування, програмах сфери волонтерської діяльності та у процесах ухвалення рішень, що стосуються розв'язання питань молоді» (Концепція Державної цільової соціальної програми «Молодь України» на 2021–2025 роки) [11].

Участь молодих людей у волонтерському русі дає їм змогу зробити особистий внесок у розв'язання соціальних проблем, випробувати свої можливості, беручи участь у проєктах і програмах соціальної спрямованості з формування здоров'язбережувальної компетентності [19, с. 3]. Саме у студентському середовищі найчастіше виникають і розвиваються різні молодіжні рухи, організації. Волонтерський рух серед студентства став рушійною силою у побудові нового соціально-активного суспільства в сучасній Україні. Це пов'язано з тим, що саме студентська молодь займає найбільш активну позицію у всіх сферах суспільного життя [16, с. 168].

У статті 1 Закону України «Про волонтерську діяльність» (2011, зі змінами) зазначається, що волонтерська діяльність – це «добровільна, соціально спрямована, неприбуткова діяльність, що здійснюється волонтерами шляхом надання волонтерської допомоги» [11].

Загалом у волонтерській діяльності молоді люди, перш за все, зацікавлені у розвитку комунікативних, організаційних умінь та навичок, а також у розвитку лідерських якостей особистості. Дуже часто волонтерами стають задля формування та розвитку власних професійних здібностей, які допоможуть у майбутньому стати конкурентоспроможними та висококваліфікованими спеціалістами. Сьогодні створюються громадські організації, волонтерські об'єднання, робота яких охоплює широкий спектр діяльності: опіка над дитячими будинків, охорона довкілля, організація масштабних спортивних змагань, допомога бійцям АТО тощо [5, с. 168].

Отже, сучасна студентська молодь лише на власних засадах альтруїзму та прагненні до змін впливає на всі соціальні сфери і процеси у суспільстві. Актуальність волонтерської діяльності та її популярність серед студентства пояснюють, насамперед, психофізіологічними особливостями, характерними для студентського віку: «Навчання у закладі вищої освіти збігається з початком періоду зрілості, який характеризується посиленням свідомих мотивів поведінки. Стають більш стійкими такі якості особистості, як цілеспрямованість, рішучість, витримка, наполегливість, принциповість, самостійність, ініціативність, уміння володіти собою. У процесі участі студентів у волонтерському русі ці якості мають змогу розвиватися і сприяти подальшому професійному розвитку майбутніх фахівців, особливо – соціальної сфери» [15, с. 77–78].

На думку науковців (Р. Козубовський та ін.), саме у студентському

колективі існують реальні сприятливі умови для формування особистості майбутнього фахівця: «У студентському колективі на основі взаєморозуміння, взаємоповаги і взаємної відповідальності виникають сприятливі умови для організації волонтерського руху, гармонізації особистих і суспільних інтересів, професійного становлення студентів і ефективного формування у них професійної спрямованості» [15, с. 78].

Колектив у волонтерському русі виконує 5 основних функцій: «...1) організаційну, оскільки є організатором життя і діяльності студентів; студенти самі планують і реалізують свої плани, підводять підсумки, аналізують результати діяльності; 2) комунікативну, тому що спілкування є одним із важливих факторів життєдіяльності колективу, при цьому між студентами встановлюються вибіркові особистісні і ділові відносини, які можуть бути більш або менш тривалими; 3) виховну, оскільки колектив створює свій моральний мікроклімат, є носієм моральних, політичних, естетичних цінностей і переконань, завдяки чому виявляє виховний вплив на студентів; 4) професійну, оскільки студенти-волонтери навчаються у закладі вищої освіти і професійна спрямованість проявляється у формуванні в них інтересу до майбутньої діяльності через волонтерську роботу; 5) стимулюючу, яка забезпечує формування значущих для студентів стимулів до участі у волонтерській діяльності, регулює взаємовідносини і поведінку студентів, стимулює розвиток їхньої активної позиції» [15, с. 78].

Волонтерство – один із видів залучення молоді до «відстоювання активної громадянської позиції, який дозволяє проявити максимально свої здібності та вміння, завдяки яким можна допомогти іншим людям у розв'язанні їхніх проблем. Молоді люди гостро бачать соціальну несправедливість; розшарування суспільства; а ще людей, які потребують допомоги, і, головне, мають сили та натхнення своїми діями допомогти іншим» [15, с. 78].

Окремим напрямом волонтерської діяльності студентської молоді є організація та проведення цілого спектру заходів, спрямованих на формування здоров'язбережувальної компетентності – інтегральної якості особистості, яка «проявляється у загальній здатності та готовності до здоров'язбережувальної діяльності, що ґрунтується на інтеграції знань, умінь, навичок, ціннісних ставлень особистості, спрямованих на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – свого та оточення. Вона охоплює низку життєвих навичок (компетентностей), що сприяють здоровому способу життя» [13, с. 30].

Прикладом системної організації та проведення цілого спектру заходів, спрямованих на формування здоров'язбережувальної компетентності, є Студентська соціально-психологічна служба Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини [29] та волонтерські формування інших закладів вищої освіти України.

Отже, волонтерську діяльність розглядаємо як соціально-педагогічний феномен, ефективний засіб соціалізації, соціального становлення особистості,

студентської молоді як окремої соціально-демографічної групи суспільства, що вирізняється за сукупністю вікових та психофізіологічних особливостей, від рівня здоров'я якої залежить не лише якість їхнього власного життя, а й якість майбутньої професійної діяльності. Волонтерська здоров'язбережувальна діяльність (теоретичні та практичні засади) є актуальним соціально-педагогічним напрямом соціально-психологічної реабілітації дітей та молоді внаслідок війни. З-поміж перспективних напрямів подальших досліджень – розвиток волонтерства як важливої складової добровольчого сектора в умовах розвитку громадянського суспільства на засадах свободи, творчості, гуманізму, милосердя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод., допов. та CD) / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ ; Ірпінь : Перун, 2009. 1736 с.
2. Волонтерство : poradnik dla organizatora wolonterskiego ruchu / О. В. Безпалько та ін. ; уклад. Т. Л. Лях. Київ : Волонтер, 2001. 176 с.
3. Волонтерство в Україні. Як допомогти тим, хто допомагає? *Радіосвобода* : веб-сайт. URL: <http://www.radiosvoboda.org/a/26725753.html> (дата звернення: 23.03.2022).
4. Дейчаківський М. Роль громадських організацій в Україні. *Громада*. 1995. № 3. С. 10–15.
5. Демида С. М., Носок М. С. Мотивація студентів до волонтерської діяльності. *Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності*. 2016. № 13. С. 168–174.
6. Доманчук С. Роль волонтерства у процесі соціалізації студентської молоді. *Молодий вчений*. № 2 (42). 2017. С. 491–495.
7. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери. 2-ге вид. / за заг. ред. І. Д. Звереві. Київ ; Сімферополь : Універсум, 2013. 536 с.
8. Європейська хартія прав та обов'язків волонтерів. *European Commission* : web site URL: http://ec.europa.eu/citizenship/pdf/volunteering_charter_en.pdf (дата звернення: 20.03.2022).
9. Загальна декларація добровольців. Париж, 14 верес. 1990. URL: http://www.volunteer.ru/5/1/5_1_dekl2.htm (дата звернення: 18.02.2022).
10. Закон України «Про волонтерський рух» : прийнятий 13 квіт. 2010 р. № 2118-VI. URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/748-2004-%D1%80> (дата звернення: 23.02.2022).
11. Закон України «Про волонтерську діяльність» : прийнятий 19 квіт. 2011 р. 3236-VI. URL: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/3236-17> (дата звернення: 23.02.2022).
12. Зверева І. Д., Лактіонова Г. М. Розвиток соціальної роботи та соціальної педагогіки в Україні: (підсумки 2-річної реалізації проекту «Соціальна освіта в Україні»). *Практична психологія та соціальна робота*. 2001. № 4. С. 2–6.
13. Антонова О. Є., Поліщук Н. М. Здоров'язберігаюча компетентність особистості як наукова проблема (аналіз поняття). *Вища освіта у медсестринстві: проблеми і перспективи* : зб. статей Всеукр. наук.-практ. конф., 10–11 лист. 2011 р. Житомир : Полісся, 2011. С. 27–31.
14. Зробимо Україну чистою разом. Більше мільйона українців вийшли на прибирання. *Let's do it, Ukraine!* : веб-сайт. URL: <https://letsdoitukraine.org> (дата звернення: 05.03.2022).
15. Козубовський Р. В. Студентська молодь як важливий ресурс волонтерства. *Науковий вісник УНУ. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. Вип. 28. С. 76–79
16. Концепція Державної цільової соціальної програми «Молодь України» на 2021–2025 роки : розпорядж. Каб. Міністрів України від 23 груд. 2020 р. № 1669-р . URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1669-2020-%D1%80#Text> (дата звернення: 05.03.2022).

17. Крижановська Т. І. Волонтерський рух на Харківщині: проблеми та перспективи. *Управління розвитком*. 2010. № 7 (83). С. 123–124.
18. Лозовицький О. С. Молодіжне лідерство і волонтерство в Україні. URL: http://www.experts.in.ua/baza/analitic/index.php?ELEMENT_ID=73474 (дата звернення: 23.03.2022).
19. Лях Т. Л. Соціально-педагогічна діяльність студентських волонтерських груп : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.05. Київ, 2009. 20 с.
20. Методика організації волонтерського руху : навч. посіб. / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини ; уклад. О.Д. Балдинюк. Умань : Жовтий О., 2009. 154 с.
21. Романкова Л. Волонтерська діяльність як складова формування моральних цінностей студентської молоді. *Вища освіта України*. № 4. 2015. С. 54–60.
22. Селезньова О. О. Здоров'я молоді та формування здорового способу життя. *Народна освіта*. 2014. Вип. 3 (24). URL: https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=2513 (дата звернення: 03.03.2022).
23. Словник-довідник для соціальних педагогів та соціальних працівників / за заг. ред. А. Й. Капської, І. М. Пінчук, С. В. Толстоухової. Київ, 2000. С. 46.
24. Словник-довідник із соціальної роботи : навч. посіб. / упоряд. М. М. Букач, Н. В. Клименюк, В. В. Горлачук ; за ред. М. М. Букача. Миколаїв : Швець В.Д., 2015. 384 с.
25. Слуцький Я. Соціалізація студентів коледжу за допомогою участі у волонтерській діяльності. *Молодь і ринок*. № 4 (159). 2018. С. 41–44.
26. Соціальна педагогіка : мала енциклопедія / за заг. ред. проф. І. Д. Звереві. Київ : ЦУЛ, 2008. 336 с.
27. Соціальна робота в Україні : навч. посіб. / І. Д. Зверева та ін. ; за заг. ред. І. Д. Звереві, Г. М. Лактіонової. Київ : Науковий світ, 2003. 233 с.
28. Становище молоді в Україні : аналітичний звіт / Робоча група ООН у справах молоді. Київ : State of Youth in Ukraine, 2019. 79 с.
29. Студентська соціально-психологічна служба. *Факультет соціальної та психологічної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини* : веб-сайт. URL: <https://fspo.udpu.edu.ua/%d1%81%d1%82%d1%83%d0%b4%d0%b5%d0%bd%d1%82%d1%81%d1%8c%d0%ba%d0%b5-%d0%b6%d0%b8%d1%82%d1%82%d1%8f/volontery/> (дата звернення: 03.03.2022).
30. Тлумачний словник-мінімум із соціальної педагогіки та соціальної роботи / упоряд. Л. В. Лохвицька. 2-ге вид., оновл. Тернопіль : Мандрівець, 2017. 232 с.
31. Волосевич І. Україна: підсумки Революції Гідності. Як змінилася країна і народ. *VoxUkraine*. 2016. 31 серп. URL: <https://voxukraine.org/2016/08/31/pre-and-post-war-ukraine-ua/> (дата звернення: 03.03.2022).
32. Цінності української молоді. Результати репрезентативного соціологічного дослідження становища молоді. *Центр незалежних соціологічних досліджень «ОМЕГА»* : веб-сайт. URL: http://dsmsu.gov.ua/media/2016/11/03/23/Zvit_doslidjennya_2016.pdf (дата звернення: 05.03.2022).
33. Форум «Здорова Україна». *ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики»* : веб-сайт. URL: <https://dismp.gov.ua/forum-zdorova-ukraina/> (дата звернення: 05.03.2022).
34. Історія волонтерського руху. *Volunteer* : веб-сайт. URL: http://www.volunteer.kiev.ua/pages/History_volunteer (дата звернення: 05.03.2022).

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ ВІД НАСЛІДКІВ ВІЙНИ

*Кравченко О.О. – доктор педагогічних наук, професор,
декан факультету соціальної та психологічної освіти,
професор кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи,
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини*

За останнє десятиріччя Україна зазнала ряд суспільно-політичних та соціально-економічних потрясінь: революція Гідності (2013–2014 рр.); гібридна війна на Сході України (2014–2022 рр.); поширення коронавірусної інфекції COVID-19 та долання її наслідків. Ці події спровокували збільшення кількості населення вразливих категорій, як і самих категорій (учасники АТО / ООС, вимушені переселенці, родини загиблих тощо), потребу в соціальному захисті та соціальному забезпеченні, пошуку і розширенні форм і методів соціально-психологічної підтримки.

Новим викликом стало вторгнення РФ на територію нашої країни – війна, що за декілька днів знищила житлові масиви в містах, зруйнувала лікарні, пологові будинки; люди з окупованих міст масово евакуювалися, багато мирних жителів загинуло, зокрема молодь і діти.

Водночас в умовах російсько-української війни порушуються основні права і свободи людини, визначені Конвенцією ООН: право на життя; право на свободу та особисту недоторканність, право на повагу до приватного і сімейного життя; свобода вираження поглядів тощо [8]; а також основні права, визначені Конвенцією про права дитини: право на життя, право вільно висловлювати свої думки; права на особисте і сімейне життя, недоторканність житла; право дитини на користування найбільш досконалими послугами системи охорони здоров'я та засобами лікування хвороб і відновлення здоров'я; право кожної дитини на рівень життя, необхідний для фізичного, розумового, духовного, морального і соціального розвитку дитини тощо.

Склалася складна соціальна реальність: фактично в умовах війни всі громадяни перебувають у складних життєвих обставинах і потребують допомоги та захисту.

Міжнародні акти таку ситуацію кваліфікують як соціальні ризики, що надають людині право на соціальний захист. Європейський кодекс соціального забезпечення (РЄ 1964 р.; 1990 р.); Європейська соціальна хартія (РЄ 1961 р.; 1996 р.); Європейська хартія про основні соціальні права трудящих (ЄЄ 1989 р.), Конвенція МОП – №102 про мінімальні норми соціального забезпечення та ін. визначають соціальні ризики як події в житті людини, за яких виникає небезпека втрати матеріальних засобів для задоволення її першочергових (базових) потреб, необхідних для збереження і відтворення повноцінного життя як члена людського суспільства.

Військові події відносять до державно-політичних ризиків.

З 1 січня 2020 р. вступив у дію новий Закон України «Про соціальні послуги» (2019), у якому визначено складні життєві обставини як обставини, що негативно впливають на життя, стан здоров'я та розвиток особи, функціонування сім'ї і які особа / сім'я не може подолати самотійно. Відповідно соціальні послуги – дії, спрямовані на профілактику складних життєвих обставин, подолання таких обставин або мінімізацію їх негативних наслідків для осіб / сімей, які в них перебувають. До чинників, що зумовлюють складні життєві обставини, віднесено такі: шкода, завдана пожежею, стихійним лихом, катастрофою, бойовими діями, терористичним актом, збройним конфліктом, тимчасовою окупацією [11].

У довідковій літературі військові події кваліфікують як гіперекстремальні ситуації – несподівана втрата близької людини, полон, тортури, насилля (особливо, якщо є загроза життю чи цілісності), присутність при загибелі чи пораненні тощо, є завжди травмівними. І екстремальні, й надзвичайні ситуації можуть стати психотравмівними для тих, хто їх переживає. Психотравмівна ситуація / подія – це будь-яка особисто значуща ситуація (явище), що має характер патогенного емоційного впливу на психіку людини і може, у разі недостатньої сформованості захисних психологічних механізмів, зумовити психічні розлади. Психотравмівними вважають події, що загрожують життю і фізичній цілісності людини: поранення, контузії, фізичне травмування; важкі медичні процедури; загибель чи смерть близьких людей, побратимів, мирного населення; картини смерті, поранень і людських страждань; суїциди і вбивства тощо [17].

Ці події є кризовими, стресотравмівними, руйнівними для психофізіологічного стану людини. Особливо вразливою є категорія дітей та молоді, зокрема з інвалідністю, їхні сім'ї.

Усім важко адаптуватися до нових складних життєвих умов, отже, потрібна соціальна підтримка та психологічна допомога для відновлення оптимального життєвого рівня.

У зв'язку з цим у найближчий час і в недалекій перспективі проблеми реабілітації дітей та молоді, зокрема з інвалідністю, та їхніх сімей будуть актуальними і значущими для системи освіти, охорони здоров'я та соціального захисту держави.

Це відповідає вимогам ЗУ «Про охорону дитинства» стосовно визначення соціальних засад охорони дитинства в Україні та забезпечення належних умов для гарантування безпеки, охорони здоров'я, навчання, виховання, фізичного, психічного, соціального, духовного та інтелектуального розвитку дітей, їх соціально-психологічної адаптації та активної життєдіяльності, зростання в сімейному оточенні в атмосфері миру, гідності, взаємоповаги, свободи та рівності (Ст. 4) [9].

Закон України «Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю» (2001) визначає організаційні і правові засади соціальної роботи із сім'ями, дітьми та молоддю. Сфери соціальної роботи із сім'ями, дітьми та молоддю – громадська; економічна; освітня; виховна; культурна; оздоровча.

Основними соціальними послугами, що надаються сім'ям, дітям та молоді, є соціальна профілактика, соціальна реабілітація, соціальний супровід, консультування. Соціальна реабілітація передбачає проведення заходів, спрямованих на оптимізацію й коригування ставлення сімей, дітей та молоді до відповідального батьківства, формування в них навичок самообслуговування, самостійного проживання та інтеграції в суспільство. Одним із основних напрямів державної політики у сфері соціальної роботи з сім'ями, дітьми та молоддю є інтеграція в суспільство дітей та молоді з інвалідністю.

Шляхи вирішення проблем соціально-психологічної реабілітації дітей та молоді, зокрема з інвалідністю, в умовах закладу освіти передбачено *Законом України «Про освіту»*, зокрема статтею (статті) 76 «Психологічна служба та соціально-педагогічний патронаж у системі освіти». Психологічний супровід освітнього процесу в навчальних закладах забезпечують практичні психологи, а соціально-педагогічний патронаж – соціальні педагоги. Соціально-педагогічний патронаж у системі освіти сприяє взаємодії закладів освіти, сім'ї і суспільства у вихованні здобувачів освіти, їх адаптації до умов соціального середовища, надання консультативної допомоги батькам, психологічного супроводу здобувачів освіти [21].

14 березня 2022 року Українським науково-методичним центром практичної психології і соціальної роботи НАПН України видано лист № 32 *«Про організацію соціально-психологічної допомоги працівникам психологічної служби»*.

МОНУ оприлюднено лист від 29 березня 2022 року №1/3737-22 *«Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні»*. Відповідно до Рішення Ради національної безпеки і оборони України від 24.02.2022 *«Про введення в дію плану оборони України та Зведеного плану територіальної оборони України»*, (далі – Плану) введеного в дію Указом Президента України від 24.02.2022 № 70/202 (ресурс доступу) Міністерство, заклади та установи освіти визначені співвиконавцями Плану заходів у п.2.7.4. *щодо створення умов для медичної, психологічної, педагогічної реабілітації та соціальної реінтеграції дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій і збройних конфліктів, а також у п.2.7.5. в частині надання соціально-психологічної допомоги для жертв насильства та торгівлі людьми*.

Актуальними залишаються нормативні документи у цьому напрямі, прийняті внаслідок складної соціально-політичної ситуації в країні 2014 року. Зокрема лист МОНУ № 1/9-135 від 11.03.2014 р. *«Про надання психологічної допомоги учасникам навчально-виховного процесу»*. Найбільш розповсюдженими проблемами стали: гострі емоційні розлади, реактивні стани, посттравматичні стресові розлади, горе, переживання втрати близьких, дезорієнтація та панічні напади. З огляду на це працівниками психологічної служби системи освіти розпочато надання психологічної допомоги для проведення індивідуальної і групової роботи з постраждалими і учасниками подій.

Зміст та спрямованість діяльності закладів освіти з дітьми, які стали жертвами гібридної війни на сході України, обгрунтувала О. Караман,

акцентувавши на тому, що особливу роль у створенні умов для успішної соціалізації дітей і молоді відіграють заклади освіти – дошкільні, загальні середні, вищі, які часто стають центром і осередком соціальної, психологічної та педагогічної роботи з новими категоріями суспільства, які виникли під через війну. Зміст і технології цих напрямів роботи залежить від соціальних, психологічних і педагогічних особливостей дітей і молоді [12]. Заклади освіти – школа, дитячий садочок, інші форми організації навчання дітей – завжди були, є та залишаються осередками організації соціально-психологічної та педагогічної роботи з дітьми та їх батьками. Великий потенціал освітянської сфери в сучасній складній ситуації в країні має бути спрямованим і вже спрямовується на надання відповідей тим викликам і проблемам, які виникають у дітей та суспільства. Учителі, психологи, соціальні педагоги, вихователі дитячих садочків та працівники позашкільних закладів уже відгукнувся на труднощі, спричинені війною. Нові теми та форми роботи, організація психологічної допомоги, групова робота з дітьми та батьками, профілактичні, навчальні, інформаційно-просвітницькі заходи, весь арсенал педагогічної майстерності концентрується і спрямовується на роботу з дітьми [24].

У 2014 році внаслідок військової агресії Російської Федерації через постійну небезпеку для життя та значний стрес у військових – учасників антитерористичної операції, а також у населення Сходу України, особливо в дітей, які проживали вздовж лінії розмежування, спостерігалися численні психологічні розлади, зокрема порушення сну, розлади уваги, пам'яті, тривожні розлади, захворювання на нервовому ґрунті, емоційне вигорання та інші. Окрім цього, в умовах військового конфлікту особливого загострення набули проблеми домашнього та гендерно зумовленого насильства тощо. У зв'язку зі складною суспільно-політичною ситуацією в державі нормативним документом від 26.01.2016 № 936-VIII «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо посилення соціального захисту дітей та підтримки сімей з дітьми» внесено зміни до статті 1 Закону України «Про охорону дитинства», якими, зокрема, визначено нову категорію населення, що потребує допомоги, – *діти, які постраждали внаслідок воєнних дій та збройних конфліктів*, і гарантовано таким дітям захист з боку держави, всебічну допомогу та реабілітацію. Відповідно до міжнародних стандартів у всіх діях, що стосуються дітей, увага насамперед приділяється захисту прав дітей та забезпеченню їхніх найкращих інтересів, а в умовах збройного конфлікту – мінімізації його негативних наслідків [15]. У Законі поняття «дитина, яка постраждала внаслідок воєнних дій та збройних конфліктів» визначено як дитина, яка внаслідок воєнних дій чи збройного конфлікту отримала поранення, контузію, каліцтво, зазнала фізичного, сексуального, психологічного насильства, була викрадена або незаконно вивезена за межі України, залучалася до участі у військових формуваннях або незаконно утримувалася, зокрема в полоні.

Сьогодні суспільно-політична ситуація ускладнена тим, що війна триває і важко передбачити час та спосіб її закінчення. Це посилює тривожні настрої в суспільстві, страхи і вимагає впровадження програм та методик, які б базувалися на концептуальних засадах поєднання традиційних, інноваційних,

альтернативних матеріалів, спрямованих на реалізацію розвивальних, виховних, навчальних цілей і єднання психологічної, медико-оздоровчої, педагогічної, правової та соціальної реабілітації дітей. З метою забезпечення прав вразливих категорій дітей, які постраждали від жорстокого поводження, зокрема насильства, торгівлі дітьми, а також збройного конфлікту та воєнних дій, на отримання якісних соціальних послуг, психологічної допомоги та реабілітації державними органами влади спільно з громадським сектором та науковими установами створено методичні ресурси, які можуть бути корисними для роботи служб у справах дітей; центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді; психологів; соціальних працівників; вихователів закладів соціального захисту дітей; центрів соціальної підтримки дітей та сімей; патронатних сімей тощо [15].

Заслужують на увагу науково-методичні праці Українського науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи НАПН України, зокрема «Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період» (2014) [25]; «Правила безпеки та можливості отримання допомоги у період конфлікту в Україні» (2014) [19]; «Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту» (2015) [25].

У навчальному посібнику «Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи» (2018) розглянуто питання організації психологічної допомоги різним верствам населення з метою подолання наслідків кризової ситуації в Україні, представлено основні напрямки соціально-психологічної підтримки постраждалих унаслідок психотравмивних подій [17].

У 2017 році Центр психічного здоров'я та психосоціального супроводу Національного університету «Києво-Могилянська академія» підготував посібник «Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс» [6].

Посібник для працівників на місцях «Перша психологічна допомога» (2017), схвалений багатьма міжнародними організаціями, подає новітні наукові дані та загальну думку міжнародної професійної спільноти про важливість надання підтримки людям одразу після надзвичайно стресових подій. Перша психологічна допомога включає психологічну та соціальну підтримку.

Всеукраїнський союз молодіжних громадських організацій «Християнська асоціація молодих людей України» уклав методичний посібник для педагогів «Психосоціальна підтримка у кризовій ситуації» (2015), у якому представлено теоретичні і практичні матеріали про дитячі реакції на травмивні події, шляхи допомоги учням у межах освітнього процесу.

На основі зарубіжного і українського досвіду наразі напрацьовуються технології і методи соціально-психологічної реабілітації дітей та молоді від наслідків війни в Україні.

Для надання реабілітаційної допомоги важливе значення має прийняття ВООЗ *Міжнародної класифікації функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я* (МКФ), що включає всі аспекти здоров'я як здорової людини, так і особи з обмеженнями життєдіяльності. Цю

класифікацію використовують для визначення специфічних мети і завдань реабілітаційних послуг. МКФ передбачає можливість об'єднання медичної та соціальної складових реабілітаційного процесу, що концептуально забезпечує адаптацію дитини з обмеженнями життєдіяльності в суспільстві. До МКФ включені найбільш пріоритетні напрями реабілітації дітей з обмеженнями життєдіяльності: медична реабілітація на рівні біологічного організму дитини; соціальна реабілітація дитини і підлітка з інвалідністю як соціального суб'єкта; психологічна реабілітація на рівні особистості; педагогічна реабілітація дитини як суб'єкта діяльності [13].

У Положенні про навчально-реабілітаційний центр, затвердженому Наказом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України № 920 від 16 серпня 2012 року, зазначено, що реабілітаційний процес включає медичну, фізичну, психолого-педагогічну, соціально-побутову реабілітацію згідно з індивідуальною програмою реабілітації дитини-інваліда, яка відвідує (перебуває, навчається) Центр. Реабілітація в Центрі є комплексною, її забезпечують психолого-педагогічні, соціально-побутові, медичні (лікувально-профілактичні), фізичні заходи [18].

Досліджуючи реабілітацію як складову професійної діяльності фахівця соціальної сфери, Ю. Бриндіков у загальному трактує реабілітацію як динамічну систему взаємопов'язаних медичних, психологічних і соціальних складових, які спрямовані не лише на відновлення та збереження здоров'я й соціального статусу особистості в соціумі. Реабілітацію він розглядає як окремий вид соціальної діяльності спеціально уповноважених органів держави, соціальних служб, об'єднань громадян та інших соціальних інститутів, яка безпосередньо спрямована на здійснення організаційних, економічних, правових, культурних, освітніх, лікувальних, оздоровчих та інших соціальних заходів для відновлення фізичного стану, честі, гідності, прав і свобод певних категорій населення [4].

На думку Н. Тверезовської, передумовою ефективної реабілітації є процес реадаптації, зокрема корінної перебудови функціональних систем особистості в екстраординарних обставинах; переходу зі стану адаптації в звичних умовах у стан адаптації в нових умовах, що відрізняються від попередніх умов життя і діяльності. Рееадаптацію можна розглядати і як процес, і як результат цього процесу, його ефект, який переживає особистість в певному стані. Рееадаптація як стан відображає результат цього процесу в певний момент і носить назву «адаптованість». Також реееадаптація є кінцевим етапом реабілітації, водночас акцентується увага на необхідності розробки теоретико-методологічних проблем реееадаптації як особливого психологічного процесу, особливої практики, що дозволяє створити психологічно комфортні умови соціального функціонування і професійної діяльності осіб, які пережили екстремальні події (зокрема вплив надзвичайних ситуацій). Будь-яка травмівна ситуація, незалежно від причини і наслідків, глибоко впливає на психіку будь-якої людини. Навколишній світ для травмованої людини стає складним і небезпечним. Унаслідок травмівних подій змінюється світогляд, ціннісні орієнтації, саме перед людиною постає ситуація вибору шляху: формування

комплексу «жертви» або самоактуалізація, дезадаптація або розвиток особистості [26].

Загалом організму людини притаманна здатність до вікарування (від лат. *vikarius* – той, що заміняє, заміщує), тобто здатність компенсувати втрачені або послаблені функції за рахунок інших, оскільки дозволяє підключати замість утрачених або пригнічених здібностей актуалізовані функції інших органів, які проявляють свою ефективність так, що дає змогу досягти поставленої мети в реабілітаційній діяльності. Відомо, що незрячі нерідко мають дуже розвинений слух; які не чують досить чутливі й креативні; а хворі з фізичними обмеженнями нерідко мають високі розумові здібності тощо [27].

Саме дитяча психіка має властивість до швидкого відновлення за умови проведення відповідних заходів педагогічним колективом та родиною. Для дітей з особливими освітніми потребами важливою є підтримка від міждисциплінарної команди фахівців.

Згідно з концептуальними підходами ВООЗ реабілітація – це стратегія, в основі якої інтегративна модель функціонування, інвалідності і здоров'я, що включає:

- підходи до оцінки функціонування з урахуванням порушення здоров'я;
- підходи до оптимізації здібностей людини;
- підходи, що розвивають і укріплюють ресурси людини;
- підходи, що забезпечують сприятливе середовище;
- підходи, що розвивають виробничу діяльність людини;
- підходи, що підвищують якість життя людини, яка залежить від здоров'я, взаємодії людини, яка потребує реабілітації, та фахівця з реабілітації, сприйняття людиною її становища в житті з огляду на функційні обмеження протягом усього життя; також у всіх сферах, включаючи охорону здоров'я, освіту, трудові і соціальні питання; спрямовані на те, щоб люди, які потребують реабілітації, зокрема з інвалідністю, могли досягнути і підтримувати оптимальне функціонування [3].

Реабілітація класично складається із 4-х етапів:

- аналіз: на основі моделі МКФ виявляють порушення функцій і структур тіла, обмеження діяльності та участі. Крім того, визначають фактори навколишнього середовища, особистісні та прогностичні, потенціал і потреби, бажання й очікування людини;

- постановка цілей: на підставі виявлених під час аналізу проблем та потенціалу з урахуванням мети реабілітації складають індивідуальний план, зокрема визначають короткострокові й довгострокові цілі й терміни їх досягнення. У межах цього етапу визначають цілі та закріплюють конкретні заходи на їх виконання, які обирають із використанням МКФ;

- заходи: усі терапевтичні, освітні та інші заходи спрямовані на подолання порушень функцій і структур організму, їх стабілізацію, покращення чи відновлення, оптимізацію діяльності й участі з урахуванням можливостей і продуктивності людини та навколишнього середовища;

- оцінка: оцінюють ефект від проведених заходів, спрямованих на досягнення цілей. На цьому етапі важливо визначити, чи є ще не вирішені проблеми, якщо так – реабілітацію потрібно продовжити [3].

Під час підготовки WB у лютому 2017 р. ВООЗ запустила програму «Реабілітація 2030: заклик до дії», у якій взяли участь більше 200 країн і в рамках якої були представлені рекомендації ВООЗ щодо реабілітації в системах охорони здоров'я. Головні цілі цих ініціатив – привернення уваги до невирішених потреб у реабілітації, необхідність розширення доступу до реабілітаційних послуг, що є невід'ємною складовою охорони здоров'я поряд з профілактикою, пропагандою здорового способу життя, особливо людей з інвалідністю. Реабілітаційні послуги актуалізуються як інвестиції в людський капітал, які сприяють покращенню здоров'я людей і відповідно економічного й соціального розвитку.

У Програмі виокремлено десять напрямів створення ефективних механізмів координації і підтримки зусиль із розширення доступу до реабілітаційних послуг; удосконалення планування у сфері надання реабілітаційних послуг на всіх рівнях, з урахуванням надзвичайних ситуацій; посилення інтеграції реабілітаційних послуг і системи допомоги людям; забезпечення всезагального доступу до реабілітації, зокрема в сільській місцевості; створення крупного багатопрофільного контингенту фахівців у сфері реабілітації та пропаганда реабілітації в кожній країні; розширення фінансування реабілітаційних послуг через відповідні системи; збір і узагальнення інформації про реабілітацію з використанням МКФ; нарощування дослідницького потенціалу і розширення доступності надійних даних із реабілітації; створення і зміцнення партнерства між країнами у сфері надання реабілітаційних послуг [22].

Отже, сучасний підхід до реабілітації передбачає комплексний вплив на людину, що включає медичний, психологічний і соціальний аспекти, сприяє відновленню фізичного здоров'я та соціального статусу особистості. Це передбачає системну міждисциплінарну участь фахівців із медичної, трудової та соціально-психологічної реабілітації. Загальною метою реабілітації є подолання хвороби чи складного психофізіологічного стану та відновлення здоров'я людини, її успішна соціалізація.

В організації реабілітації дітей та молоді доцільно дотримуватися вимог Міжнародної класифікації функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я: діти та підлітки (далі – МКФ – ДП), укладеної під егідою Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) [14]. МКФ – ДП призначена для обліку характеристик розвитку дитини та впливу навколишнього середовища на нього. МКФ-ДП рекомендована закладам освіти для вимірювання показників здоров'я та обмеження життєдіяльності в дітей та підлітків.

Класифікація спирається на концептуальну основу МКФ та використовує спеціальну мову і термінологію для запису проблем, пов'язаних із функціями та структурами організму, обмеженнями активності та участі, що проявляються в ранньому дитинстві, дитинстві та юнацтві при відповідних факторах

навколишнього середовища. Класифікатор виокремлює чотири індикатори: функції організму, структура організму, активність, участь.

У контексті дослідження розглянемо поняття «участь», яке в Класифікаторі визначено як «залучення особистості в життєву ситуацію», що представляє соціальні перспективи. Здатність бути залученим і соціально взаємодіяти розвивається під час вибудовування відносин маленької дитини з іншими людьми. Соціальне оточення залишається значущим фактором протягом усього періоду розвитку, але характер і складність, ступінь впливу оточення змінюються, починаючи з раннього дитинства і до підліткового періоду. «Функціонування» – це термін, яким позначають усі функції організму, активність та участь. Термінами «обмеження життєдіяльності» позначають порушення, обмеження активності та обмеження участі, а «фактори навколишнього середовища» – бар'єри або фактори, що полегшують функціонування. Мета МКФ – ДП – опис структури і ступеня тяжкості обмеження функціонування дитини та вплив факторів навколишнього середовища на її функціонування. Фактори навколишнього середовища формують фізичне, соціальне середовище та середовище відносин і установок, де люди живуть і проводять свій час. Фактори навколишнього середовища взаємодіють із компонентами функцій та структур організму, а також з активністю та участю [14].

Класифікатор дає змогу для кожного компонента детально розробити характер і ступінь цієї взаємодії. У ньому також визначено ступінь обмеження життєдіяльності як результат або складний характер взаємозв'язків між станом здоров'я особистості та особистісними факторами чи зовнішніми чинниками, що відображають обставини, у яких живе індивід. Саме *реабілітація повинна стати інструментом*, що мінімізує чи компенсує обмеження життєдіяльності дітей та молоді, зокрема з ООП.

У Законі України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні» (2006) реабілітаційними визначено послуги, спрямовані на відновлення оптимального фізичного, інтелектуального, психічного й соціального рівня життєдіяльності особи з метою сприяння її інтеграції в суспільство [10].

Серед видів реабілітації визначено такі:

- медична – система лікувальних заходів, спрямованих на відновлення порушених чи втрачених функцій організму особи; виявлення та активізацію компенсаторних можливостей організму з метою забезпечення умов для повернення особи до нормальної життєдіяльності; профілактику ускладнень та рецидивів захворювання;

- психолого-педагогічна – система психологічних та педагогічних заходів, спрямованих на формування способів оволодіння знаннями, уміннями і навичками, надання психологічної допомоги, зокрема у формуванні самоутвердження і належної самооцінки особою своїх можливостей, засвоєння правил суспільної поведінки під час системної навчально-виховної роботи;

- професійна – система заходів, спрямованих на підготовку особи до професійної діяльності, відновлення чи здобуття професійної працездатності шляхом адаптації, реадaptaції, навчання, перенавчання чи перекваліфікації з

можливим подальшим працевлаштуванням та необхідним соціальним супроводженням з урахуванням особистих здібностей та бажань особи;

- трудова – система заходів, розроблених з урахуванням схильностей, фізичних, розумових і психічних можливостей особи і спрямованих на оволодіння навичками трудової діяльності та адаптацію у виробничих умовах, зокрема шляхом створення спеціальних чи спеціально пристосованих робочих місць;

- фізкультурно-спортивна – система заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функційних можливостей її організму для покращення фізичного і психологічного стану;

- фізична – система заходів, спрямованих на вироблення і застосування комплексів фізичних вправ на різних етапах лікування і реабілітації, що забезпечують функційне відновлення особи, виявляють і розвивають резервні і компенсаторні можливості організму шляхом вироблення нових рухів, компенсаторних навичок, користування технічними та іншими засобами реабілітації, виробами медичного призначення;

- соціальна – система заходів, спрямованих на створення і забезпечення умов для повернення особи до активної участі в житті, відновлення її соціального статусу та здатності до самостійної суспільної і родинно-побутової діяльності шляхом соціально-середовищної орієнтації та соціально-побутової адаптації, задоволення потреби в забезпеченні технічними та іншими засобами реабілітації;

- психологічна – система заходів, спрямованих на відновлення, корекцію психологічних функцій, якостей, властивостей особи, створення сприятливих умов для розвитку та утвердження особистості [10].

У 2022 р. постановою КМУ затверджено «Порядок здійснення реабілітаційних заходів», згідно з яким «реабілітаційні заходи з надання послуг – це система медичних, психологічних, педагогічних, фізичних, професійних, трудових, фізкультурно-спортивних, соціально-побутових заходів, якими здійснюється комплексна реабілітація отримувачів, спрямованих на надання особам допомоги у відновленні та компенсації порушених або втрачених функцій організму для досягнення і підтримання соціальної та матеріальної незалежності, трудової адаптації та інтеграції в суспільство, заходів з реабілітації у сфері охорони здоров'я» [20].

У випадку екстремальної чи надзвичайної ситуації, здійснюючи заходи з психосоціальної підтримки, фахівці в різних країнах світу орієнтуються на *«Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації»*.

МПК – Міжвідомчий постійний комітет, створений Генеральною Асамблеєю ООН (функціонує як міжвідомча платформа для координування роботи ключових гуманітарних організацій: ООН, Товариства Червоного Хреста і Червоного Півмісяця та інших неурядових гуманітарних організацій), рекомендує організаціям, агентствам, загалом різним структурам, що надають

психосоціальну підтримку в надзвичайних та екстремальних ситуаціях, насамперед організувати заходи, спрямовані на мінімальне реагування (найперші кроки, пріоритетні першочергові заходи, які за умов надзвичайної ситуації потрібно реалізувати якомога швидше).

Комплексне реагування – це заходи, спрямовані на збереження психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, що проводяться на етапі стабілізації та раннього відновлення після надзвичайної (екстремальної) ситуації чи в умовах такої ситуації. До комплексного втручання вдаються тільки після того, як більшість місцевого населення отримує визначену Керівництвом мінімальну допомогу на місцях [17].

«Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації» створено з метою допомоги гуманітарним організаціям і агентствам у плануванні, упровадженні й координуванні системи мінімального багатовекторного реагування, спрямованого на захист і поліпшення психічного здоров'я та соціально-психологічного благополуччя населення в умовах надзвичайної ситуації.

Оскільки в одній громаді або організації немає можливості для впровадження всіх необхідних заходів у розпал надзвичайної ситуації, то Керівництво призначене не для окремих закладів або проєктів, а спрямоване на координування дій різних структур під час реалізації різних завдань. У світі зростає міжвідомча згода про те, що психосоціальна проблематика стосується будь-якої гуманітарної діяльності, адже те, як надають допомогу людині (наприклад, з повагою чи без поваги до гідності), впливає на її психосоціальне благополуччя.

Одним із принципів психологічної допомоги на етапі комплексного реагування, як і на етапі мінімального реагування та в системі психологічної реабілітації, є багаторівневність. Кожен рівень, на якому надається психологічна допомога, передбачає певні вимоги до місця надання, підготовки тих, хто надає психологічну допомогу, особливостей реалізації різноманітних заходів, різних форм психологічної допомоги, залежно від соціальної ситуації, потреб і стану постраждалих.

Згідно з *Порядком проведення психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції та постраждалих учасників Революції Гідності* (Кабінет Міністрів України. Постанова від 27 грудня 2017 р. № 1057) психологічна реабілітація – комплекс заходів, що здійснюються з метою збереження, відновлення або компенсації порушених психічних функцій, якостей, особистого та соціального статусу особи, сприяння психосоціальній адаптації до зміненої життєвої ситуації, осмислення досвіду, отриманого в екстремальній ситуації, та застосування його в житті.

На основі науково-методичних праць визначаємо *соціально-психологічну реабілітацію дітей та молоді від наслідків війни* як систему заходів, спрямованих на відновлення, розвиток та утвердження соціального статусу особистості, її психологічних функцій, якостей, властивостей; захист психічного здоров'я та соціального благополуччя; залучення до повноцінної життєдіяльності, включення в соціальні відносини.

Соціально-психологічна реабілітація пронизує всі аспекти роботи, спрямовані на відновлення особистісного статусу, на відновлення, розвиток і формування здібностей та якостей, що дозволяють особистості виконувати різні соціальні ролі, мати можливість бути включеним у всі сфери соціальних відносин і життєдіяльності. Зміст соціально-психологічної реабілітації полягає насамперед у відновленні оптимального функціонування психічних механізмів, що забезпечують соціальну діяльність і соціальну інтеграцію.

На основі науково-методичних праць визначимо мету, зміст, завдання, рівні та напрями соціально-психологічної реабілітації.

Метою соціально-психологічної реабілітації є збереження або відновлення фізичного, психічного здоров'я та соціального добробуту дітей та молоді; зниження частоти та тяжкості наслідків перенесених психічних травм, спричинених війною, у формі гострих стресових реакцій; запобігання інвалідності; профілактика агресивної та саморуйнівної поведінки.

Принципи соціально-психологічної реабілітації, визначені на основі керівних принципів МПК, які актуальні для системи комплексного реагування та систем психологічної реабілітації: принцип справедливості, дотримання прав людини; орієнтація на наявні ресурси та можливості; сприяння інтеграції системи підтримки потерпілих у загальнодержавну систему підтримки; залучення громади до реалізації заходів із психосоціальної підтримки.

Виокремлюємо базові принципи системи комплексного реагування та системи психологічної реабілітації постраждалим внаслідок психотравмівних ситуацій: принцип комплексності й системності; ранній початок та своєчасність; наступність і послідовність; гнучкість та індивідуальний підхід; відповідальність та активна участь потерпілих у реабілітаційних заходах; орієнтація на внутрішні та зовнішні ресурси; фокусування на посттравмівному зростанні.

Основними *завданнями* соціально-психологічної реабілітації є:

- діагностика та нормалізація психологічного стану дітей та молоді;
- сприяння соціальному благополуччю;
- відновлення порушених (утрачених) психічних функцій до їх оптимального рівня;
- корекція особистості дітей та молоді для забезпечення ефективного функціонування в соціумі;
- надання допомоги в установленні (відновленні) конструктивних відносин у сім'ї та суспільстві;
- опанування методів саморегуляції та керування стресом (заспокоєння);
- запобігання психологічному травмуванню та психічним розладам;
- проведення психопрофілактичної та психокорекційної роботи із сім'єю;
- формування позитивних реакцій, мотивацій, соціальних установок на життя та освітню діяльність.

Визначальним у розгляді проблеми дослідження є з'ясування *видів соціально-психологічної реабілітації*:

- педагогічна / соціально-педагогічна реабілітація поєднує заходи корекційного навчання і виховання, спрямовані на засвоєння особою певної системи знань, норм і цінностей, що дозволяють їй успішно функціонувати як повноцінний член суспільства;

- освітня реабілітація – складний комплекс, який включає в себе процеси отримання необхідного рівня загальної освіти;

- сімейна реабілітація передбачає заходи різного типу (соціального, педагогічного, психологічного тощо), спрямовані на відновлення звичайних, нормальних рольових функцій індивіда в сім'ї, а також підготовку його до самостійного і незалежного життя в родині;

- рекреаційна (дозвіллева) реабілітація дозволяє реалізувати духовні та творчі інтереси індивіда, задовольнити його потреби у фізичному розвитку і самовдосконаленні. Важливими складовими рекреаційної реабілітації є соціокультурна реабілітація, фізкультурно-оздоровчі заходи і спорт;

- соціально-психологічна реабілітація пронизує, по суті, всі аспекти роботи, спрямовані на відновлення індивідуально-особистісного статусу людини, на відновлення, розвиток і формування здібностей і якостей, що дозволяють їй успішно виконувати різні соціальні ролі (сімейні, подружні, батьківські, громадські, політичні тощо) [2].

Соціальну реабілітацію доцільно розглядати як ґрунтовний результат реабілітаційної діяльності, який може досягатися лише завдяки комплексу дій у рамках усіх вище названих напрямів реабілітації, оскільки лише під час їх спільної реалізації можливе істинне і повноцінне відновлення здібностей дітей та молоді до соціального функціонування.

Без реабілітаційних заходів неможлива *соціальна адаптація* – процес пристосування індивіда до умов соціального середовища, формування адекватної системи стосунків із соціальними об'єктами, інтеграція особистості в соціальні групи, освоєння стабільних соціальних умов, прийняття норм і цінностей нового соціального середовища [7]. За висновками вчених, соціальна адаптація потрібна і здоровим, і хворим. Проте реабілітацію більше проходять особи, для яких характерні посттравматичний синдром чи соціальна ізоляція, спричинена станом здоров'я чи кризовими ситуаціями. Вони потребують не тільки соціальної допомоги, а й психотерапії, психокорекції. Без зняття емоційної напруги (реабілітації) неможлива соціальна адаптація. У цьому випадку важливе не тільки відновлення соціальних функцій, а й нормалізація психічних станів [5].

Соціально-психологічна реабілітація передбачає надання таких *послуг*:

- психологічна діагностика – оцінка актуального психологічного стану та індивідуально-психологічних особливостей дітей та молоді, контроль за їхнім психічним станом, визначення потреби та оптимальних методів психологічної реабілітації;

- психологічна просвіта та інформування – інформування дітей та молоді для формування розуміння закономірностей функціонування людської психіки, поведінки людей в екстремальних умовах, формування навичок і способів управління можливостями власної психіки, надання самопомоги та

першої психологічної допомоги іншим особам, а також готовності та бажання отримувати професійну психологічну допомогу в разі потреби;

- психологічне консультування – комплекс заходів, які здійснюються фахівцем, спрямовані на надання отримувачу послуг інформації з психологічних питань, емоційної підтримки, допомоги в прийнятті усвідомлених рішень та оцінці власних психологічних ресурсів для зміни поведінки, на забезпечення розвитку відповідальності за власну поведінку, самосвідомості та зміну ставлення до проблеми, підвищення стресостійкості та психологічної культури;

- психологічна підтримка і супроводження – система соціально-психологічних способів і методів, застосування яких сприяє соціально-професійному самовизначенню особистості під час відновлення її здібностей, ціннісних орієнтирів і самосвідомості, підвищенню її конкурентоспроможності та адаптованості, подоланню стресових та інших життєвих ситуацій і запобіганню виникненню психологічних кризових станів;

- психотерапія – використання методів психологічного впливу для розв'язання особистісних та міжособистісних проблем із застосуванням стандартизованих процедур в індивідуальній або груповій формі, спрямованих на відновлення порушеної діяльності організму отримувача послуг з метою відновлення або компенсації його психічних функцій, особистісних якостей, міжособистісних стосунків, а також поліпшення якості життя;

- групова робота – проведення психологічних тренінгів, інтерв'ю, занять із психологічної просвіти та інформування для груп підтримки із застосуванням стандартизованих процедур, спрямованих на саморозкриття учасників таких груп, актуалізацію наявного досвіду і пошук шляхів розв'язання власних психологічних проблем, формування навичок самопізнання та саморозвитку, опанування нових комунікаційних і поведінкових стратегій;

- сімейне консультування – психологічне консультування разом із особами, що перебувають у родинних стосунках або проживають однією сім'єю.

Соціально-психологічна реабілітація дітей та молоді здійснюється окремо або в комплексі з іншими оздоровчими, фізкультурно-спортивними, санаторно-курортними, медико-психологічними та соціальними послугами.

Соціально-психологічна реабілітація дітей та молоді внаслідок війни здійснюється на *трьох етапах*: *перший етап* – екстрена соціально-психологічна допомога дітям та молоді в перші дні військових подій (на цьому етапі необхідна екстрена психологічна допомога, оскільки спостерігаються шок і стресовий стан, що поступово переходять в апатію, вигорання емоцій і байдужості звичних щоденних справ, особистісного розвитку. Усі зусилля і емоції зосереджені на одному завданні: зберегти власне життя і життя рідних); *другий етап* – систематична соціально-психологічна допомога дітям та молоді в період війни (важливо своєчасно здійснити терапевтичний вплив, щоб стресовий стан не загострювався). На цьому етапі розкриваються можливості дистанційних форм роботи із психологом чи соціальним педагогом, учителем

та ін. Окрему роль виконують батьки або особи, які їх замінюють, що потребує впровадження заходів для розвитку самоосвіти дитини та постійного соціально-психологічного супроводу. У цей час важливо створити умови безпеки та захищеності, задовольнити базові потреби: харчування, сну, забезпечення водою, житлом, засобами гігієни тощо. Такі ніби прості деталі мають велике значення для цього етапу); *третьій етап* – відстрочена соціально-психологічна допомога дітям та молоді після завершення війни (актуалізується систематична соціально-психологічна допомога, спрямована на відновлення оптимального розвитку особистості дитини, її соціалізації, збагачення внутрішнього духовного стану з урахуванням пережитого життєвого досвіду. Цей етап є не менш тяжким, адже фізичне і психічне здоров'я перебуває ще в небезпеці після емоційної напруги, і всі заходи мають бути поступовими і з дотриманням вимог наступності і взаємозв'язку з попередніми заходами, щоб мінімізувати цю напругу і ніяк її не загострити. Зміст заходів у межах цього етапу мають бути спрямовані в майбутнє).

Запропонований поділ значною мірою умовний. У реальному житті ці види допомоги досить часто надають паралельно. Так, екстрена допомога починається відразу після психотравми, на кризовому етапі, але триває також на етапі стабілізації. Короткострокова допомога починається на етапі стабілізації і триває на етапі відновлення. Пролонгована допомога починається на етапі відновлення і продовжується на етапі інтеграції. Вона триває понад два роки. Завдання соціально-психологічної реабілітації дітей та підлітків, які пережили важку психічну травму, безпосередньо після неї і через кілька місяців принципово різні. На першому етапі реабілітаційна робота в цілому може бути охарактеризована як медико-психологічна, на другому – як психолого-педагогічна. Цим визначається і підбір фахівців, що здійснюють таку роботу [24].

Існує *чотири рівні надання соціально-психологічної допомоги* після чи під час екстремальної (надзвичайної) ситуації, а саме: рання психологічна допомога і/або соціально-психологічний супровід у перший місяць після зміни соціальної ситуації; соціально-психологічний супровід; соціально-психологічна реабілітація; комплексна медико-психологічна реабілітація.

Зазначимо, що такі форми психологічної допомоги, як психологічна підтримка, інформування, психологічна просвіта (психоедукація) та психологічна діагностика проводяться на всіх рівнях, змінюється лише їхнє наповнення. Психологічне консультування – основна форма роботи другого рівня – проводиться і третьому та четвертому рівнях, а психотерапевтична допомога надається на третьому і на четвертому рівнях.

Перший рівень. Рання психологічна допомога надається в перший місяць після травмивної події у період від 4 до 30 діб. Якщо в людини є симптоми гострого стресового розладу, то вона потребує психотерапевтичної допомоги.

Заходи на першому рівні здійснюються з метою:

- стабілізації психічного стану;
- відновлення попереднього рівня функціонування;
- запобігання розладам адаптації;

- виявлення осіб, що потребують психологічної допомоги на інших рівнях.

Форми психологічної допомоги на першому рівні:

1. Психодіагностика проводиться для з'ясування особливостей актуальної ситуації в медичному, психічному, особистісному, професійному, соціальному та побутовому планах. При цьому з'ясовується не лише проблематика, симптоми психічних та психологічних розладів, а й ресурси потерпілого, внутрішні (адаптаційний потенціал) та зовнішні (родини, громади, зокрема можливості надання підтримки).

Психологічна діагностика – це визначення психологічного стану та індивідуально-психологічних особливостей людини шляхом застосування сукупності стандартизованих валідних інструментів та процедур вимірювання, опрацювання та інтерпретації результатів, а також установлення необхідності та оптимальних шляхів психологічного чи психотерапевтичного втручання. Психологічна діагностика здійснюється в груповій або індивідуальній формі.

2. Психологічна підтримка є визначальною для стабілізації стану постраждалого та відновлення втраченої довіри до людей, суспільства. Психологічної підтримки потребує як потерпіла людина, так і її родина.

Психологічна підтримка – система заходів, спрямованих на активізацію наявних психічних та особистісних ресурсів та на створення додаткових ресурсів для забезпечення працездатності та конструктивного функціонування в соціумі. Здебільшого психологічна підтримка має профілактичний характер і скерована на запобігання розвитку негативних психічних явищ.

3. Психологічна просвіта (психоедукація) для постраждалого та його родини – ознайомлення з можливими реакціями на травмівні події, формами першої допомоги та самопомоги, способами реагування в конфліктних ситуаціях тощо.

Психологічна просвіта – донесення інформації про особливості психічних станів, міжособистісних стосунків, основ психогігієни, формування навичок самопомоги та взаємопідтримки тощо. Психологічна просвіта здійснюється в індивідуальній, сімейній та груповій формах.

4. Інформування про специфіку актуальної соціальної ситуації, можливостей громади, зокрема щодо можливості отримати психосоціальну підтримку, психологічну, психотерапевтичну та комплексну медико-психологічну допомогу, повідомлення про наявність та функціонування цільових груп підтримки та / або взаємодопомоги (як за місцем проживання, так і в соціальних мережах).

Обов'язково потерпілим людям та їхнім родинам залишають буклети просвітницького (соціальна, психологічна та медична просвіта) та інформаційного характеру (адреси фахівців, груп самопомоги, сайти, телефони, зокрема телефон «гарячої лінії» тощо).

Такі заходи можна проводити в індивідуальних та групових формах.

Другий рівень. Соціально-психологічний супровід людей, що зазнали травмівного впливу.

Соціально-психологічний супровід проводиться для всіх, хто працював або працює в надзвичайній чи екстремальній ситуації (представників силових структур, лікарів, рятувальників, психологів, соціальних працівників тощо) та для всіх, хто зазнав травмівного впливу (мешканців екстремальної чи надзвичайної зони, родин загиблих тощо) у перший місяць після зміни соціальної ситуації (повернення до мирного життя (для ветеранів); зміна місця проживання (для вимушених переселенців); після отримання звістки для родин загиблих чи пропалих без вісти; після діагностування небезпечної для життя хвороби чи неповносправності тощо).

Заходи на другому рівні здійснюються для психологічної підтримки людей, що зазнали травмівного впливу, та їхніх родин, а також із метою сприяння:

- адаптації та реадаптації до нової соціальної ситуації;
- формуванню відповідальності за своє здоров'я, за сім'ю;
- формуванню активної соціальної позиції;
- вирішенню актуальних психологічних проблем;
- осмисленню досвіду, набутого в екстремальній ситуації;
- посткризовому зростанню.

Форми психологічної допомоги на другому рівні:

- психологічна підтримка;
- інформування;
- психологічна просвіта (психоедукація);
- психологічна діагностика;
- індивідуальне психологічне консультування;
- сімейне психологічне консультування;
- групове психологічне консультування;
- групова робота.

1. Психологічне консультування – психологічна допомога з метою сприяння вирішенню проблемної ситуації, осмисленню нового досвіду та особистісному розвитку, налагодженню міжособистісних стосунків.

2. Групова робота – проведення психологічних тренінгів, груп підтримки засобами стандартизованих процедур, спрямованих на безпечне саморозкриття учасників, актуалізацію наявного досвіду і пошук шляхів вирішення власних психологічних проблем, формування навичок самопізнання й саморозвитку, засвоєння нової інформації та збагачення репертуару комунікативних і поведінкових стратегій.

Третій рівень. Соціально-психологічна реабілітація людей, що зазнали травмівного впливу.

Психологічна реабілітація – система заходів, спрямованих на відновлення або корекцію психологічних функцій, якостей, станів, властивостей постраждалих від травмівних подій, які переживають гострі чи хронічні постстресові та супутні розлади, а також створення сприятливих умов для розвитку та реалізації особистісних потреб.

Заходи на третьому рівні здійснюються з метою:

- відновлення або компенсації порушених психічних функцій,

особистісних якостей і системи стосунків осіб;

- відновлення або конструктивної компенсації психічних і соціальних механізмів адаптації;
- створення умов для повноцінного виходу з кризового стану та посткризового зростання особистості;
- відновлення життєздатності й працездатності.

На цьому рівні проводиться діагностування та психотерапія постстресових симптомів та супутніх розладів (наприклад, розлади сну, прояви агресії, соматичні болі, депресії, тривожні розлади тощо) включно зі спостереженням після завершення активної фази лікування; діагностика та психотерапія розладів адаптації, зокрема залежностей від психоактивних речовин, ускладненої реакції на втрату, дисоціативних розладів тощо.

Залежно від особливостей ситуації, запиту та актуального стану людини з травмівним досвідом, на третьому рівні здійснюються:

- всі форми психологічної допомоги, що проводяться на другому рівні;
- індивідуальна психотерапія;
- сімейна психотерапія;
- групова психотерапія.

Психотерапія – цілеспрямоване впорядкування психологічними засобами через професійні стандартизовані процедури порушеної діяльності організму та психіки клієнта з метою відновлення або компенсації його психічних функцій, особистісних властивостей, міжособистісних стосунків, а також поліпшення фізичного стану та якості життя.

Четвертий рівень. Комплексна медико-психологічна реабілітація.

На цьому рівні комплексна медико-психологічна допомога надається:

- а) якщо людина з психотравмівним досвідом побажала отримати таку допомогу;
- б) у випадку наявності суттєвих тілесних ушкоджень чи небезпечних для життя захворювань (онкологія, туберкульоз тощо);
- в) у разі патологічних типів гострого реагування на травмівну подію (психотичні симптоми, гостре збудження);
- г) постраждалим із одним чи кількома такими розладами: високим ризиком суїциду чи гоміциду (завдання іншим ушкоджень або вбивство); схильністю до самопошкоджень; диференційними розладами (біполярний розлад, зловживання психоактивними речовинами); за умови важкої депресії (вираженої дезадаптації у зв'язку з депресивним розладом); у разі відсутності поліпшення стану постраждалого після психотерапії посттравматичного стресового розладу, що проводилася впродовж 4–6 тижнів; у разі погіршення соматичного стану під час психотерапії.

Отже, реабілітація – процес, спрямований на зниження виразності і значущості для дітей та молоді травмівних подій, що спричинили для них складну життєву обставину, а також на відновлення їхніх здібностей реалізації як особистості. Соціальна реабілітація зорієнтована на відновлення соціальної значущості людини в суспільстві, сімейному оточенні, а особливо на

особистісному рівні. Цьому сприяють активні соціальні зв'язки, соціальна комунікація, можливість активного пізнання довкілля, соціальна інтеграція як альтернатива позбавлення відчуття соціальної ізоляції.

У контексті соціально-психологічної реабілітації заслуговує на увагу технологія «резилієнс». Зарубіжні (Дж. Бонано (Bonanno, 2004), К. Коннора, Дж. Девідсон (Connor, Davidson) і вітчизняні вчені (Н. Гусак, С. Максименко, О. Бойко) визначають «резилієнс» як сукупність заходів підтримки людей, які опинилися в кризовій ситуації, що передбачає створення сприятливих умов, насамперед, для розвитку дитини в складній життєвій ситуації. Вони переконують, що «резилієнс є здатністю людини або соціальної групи (спільноти) амортизувати вплив надзвичайних ситуацій, тобто «пом'якшувати» дію їхніх соціальних та психологічних наслідків через актуалізацію ресурсів окремих людей, груп, організацій та громад, здатних запобігти загостренню психологічних проблем і розладів серед учасників і свідків важких подій» [23].

Цікавий інший підхід інших зарубіжних учених (Masten, Best, Garmezy, 1990; Norris, Stevens, Pfefferbaum, 2008), які називають резилієнс динамічним процесом, у якому позитивна адаптація відбувається в умовах негараздів. Таке трактування зосереджує увагу на концептуалізації резилієнс як безперервного, активного процесу появи чи розвитку нових сил і ресурсів адаптації та відновлення, який має нерівномірну динаміку в умовах виникнення нових ризиків. Американська психологічна асоціація (APA, 2019) сформулювала поради для підвищення резилієнс у дітей і підлітків. Ці поради доцільно застосувати в освітньому процесі для соціально-психологічної реабілітації дітей та молоді внаслідок війни.

1. Соціальні зв'язки. Допомогайте дитині будувати соціальні зв'язки в різних за характером, віком та інтересами групах – родичі, знайомі дорослі, друзі. Необхідно насамперед навчити дитину бути хорошим другом, проявляти емпатію, співчувати, встановлювати контакти. При цьому вона не має бути ізольована, оскільки зв'язок із людьми забезпечує соціальну підтримку, зміцнює стійкість і відповідно – резилієнс.

2. Допомога «слабшому». Діти, які відчувають безпорадність, можуть стати сильнішими, упевненішими в собі, допомагаючи тим, хто цього потребує. Це може бути допомога дорослим, друзям, волонтерська робота, турбота про тварин тощо.

3. Підтримування режиму. Дотримання звичайного способу життя може заспокоювати дітей, особливо молодшого шкільного віку. Вироблені звички знімають необхідність вибору, економлять ресурси й допомагають структурувати власне життя. Необхідно стимулювати дитину не тільки підтримувати запропоновані батьками звички, але й виробляти власні.

4. Зроби перерву! Хоча важливо дотримуватися процедур, нескінченна тривога може бути контрпродуктивною. Навчіть дитину, як зосередитися на чомусь, крім того, що її турбує. Будьте в курсі того, від чого може бути тривожною ваша дитина, чи то новини, Інтернет або підслухана розмова, і переконайтеся, що вона бере перерву від цих речей, якщо вони турбують її.

4. Уміння взяти паузу. Необхідно навчити дитину фокусувати увагу не на

щоденних клопотах і рутинних справах, а на приємних для неї речах. Оточення сучасних дітей насичене деструктивними речами: інформаційним простором, уроками, оцінками, психоемоційними перевантаженнями, не завжди позитивним ставленням з боку дорослих – усе це негативно впливає на дитячу психіку. Тому необхідно створювати умови, щоб дитина мала «власний» час, не перевантажений «корисною» діяльністю, робити перерви між уроками, змінювати види діяльності.

5. Турбота про себе. Станьте для дитини прикладом і навчіть її цінувати час, тренуватися, відпочивати. Переконайтеся, що у вашої дитини є можливість весело провести час і що вона не запланувала кожен хвилину свого життя, не розслабляючись. Уміння доглядати за собою, здорове харчування, фізична активність, адекватна реакція на погані новини, турбота про свій психоемоційний стан допоможуть краще справлятися зі стресовими ситуаціями, зберігати спокій і отримувати задоволення від життя.

6. Постановка і досягнення цілей. Необхідно навчити дітей формулювати розумні реалістичні цілі, досягати їх, структурувати великі завдання на маленькі. При цьому важливо хвалити себе за кожен крок у напрямку їх досягнення. Для цього корисним буде фокусування на тому, що вже досягнуто, а не на труднощах, які заважають на шляху до цілей. Це допоможе розвивати стійкість для просування вперед перед викликами.

7. Виховання позитивного самосприйняття. Допоможіть дитині згадати, як вона успішно справлялася з труднощами в минулому, це допоможе правильно приймати рішення в майбутньому. Для цього потрібно навчитися довіряти собі, з гумором ставитися до проблем й отримувати задоволення від життя.

8. Позитивна життєва перспектива. Оптимістичний і позитивний світогляд дає змогу бачити хороші речі, незважаючи на труднощі і проблеми. Дитина має розуміти: навіть якщо сьогодні обставини складаються не найкраще, рано чи пізно будь-які «чорні» смуги закінчуються і на зміну приходить хороше, світле майбутнє.

9. Можливості для самовідкриття і саморозвитку. Необхідно, щоб діти усвідомили, що саме важкі часи – це періоди, коли людина дізнається про себе найбільше і найважливіше. Важка ситуація спричиняє глибше дослідження самого себе і бажання розвиватися.

10. Зміни як невід’ємна частина буття. Важливо показати дитині, що будь-які зміни є частиною життя і що немає нічого поганого в тому, щоб змінювати свої цілі, адаптувати їх до нових обставин, приймати відповідні рішення [23].

Важливою складовою соціально-психологічної реабілітації дітей та молоді є соціально-педагогічний патронат та психологічний супровід.

Соціально-педагогічний патронат дітей, які стали свідками психотравматичних подій, повинен бути завершеною системою, що спирається на сформовану нормативно-правову базу, організаційну структуру, працює з різними групами населення (різними віковими групами дітей і підлітків), із сім’єю, учителями, з людьми, які оточують дитину. Соціально-педагогічний

патронат дітей проявляється в різних сферах життєдіяльності:

- у сфері сімейних відносин;
- у сфері освіти;
- у середовищі проживання дитини.

При цьому повинен бути захищений, по-перше, певний рівень життя дитини (вітальні потреби, фізичне і психічне здоров'я), по-друге, забезпечена безпека (фізична, економічна, соціальна), по-третє, право на самореалізацію і розвиток своїх здібностей і можливостей [24].

Психологічна допомога в умовах навчального закладу включає такі аспекти:

- ненав'язливе надання практичної допомоги та підтримки;
- оцінювання потреб і проблем;
- надання допомоги в задоволенні нагальних потреб;
- уміння вислуховувати дітей, не змушуючи їх говорити;
- уміння втішити і допомогти дитині заспокоїтися;
- надання допомоги в отриманні інформації, установленні зв'язку з відповідними службами і структурами соціальної підтримки;
- захист від подальшої шкоди.

Завдання психологічної допомоги:

- формувати відчуття безпеки, зв'язку з іншими людьми, спокою і надії;
- сприяти доступу до соціальної, фізичної та емоційної підтримки;
- зміцнювати віру в можливість допомогти собі та тим, хто поряд;
- сформувати в дитини розуміння того, що надзвичайна подія, свідком або учасником якої вона була, закінчилась і не становить більше загрози.

Перша психологічна допомога сприяє кращій адаптації дитини до нових умов проживання та навчання. Підтримка дитини з боку родини, учителів та інших осіб з найближчого середовища дитини є одним з найважливіших чинників, що сприяє нормальному подальшому розвитку та відновленню дитини після переживання травматичного досвіду [24].

В умовах закладу освіти психологам і соціальним педагогам треба звернути увагу на необхідність:

- створення сприятливого соціально-психологічного клімату в навчальному закладі та оптимізація змісту і форм психологічної просвіти педагогічних працівників і батьків;
- недопущення своїми діями чи бездіяльністю вторинної травматизації учасників навчально-виховного процесу та, у разі потреби, скеровувати дітей, батьків і педагогів до інших спеціалістів (психотерапевта, невролога тощо);
- застосування міжсекторної взаємодії і мультидисциплінарного підходу до вирішення проблем, які виникають (за потреби звернутися до закладів і установ охорони здоров'я, підрозділів служби з надзвичайних ситуацій тощо з пропозицією співробітництва та координації в справі надання психологічної допомоги тим, хто її потребує);
- залучення до надання психологічної допомоги висококваліфікованих фахівців, практичних психологів, соціальних педагогів, психотерапевтів;
- організації для тих, хто безпосередньо працює з постраждалими: а)

психологічної і професійної супервізії; б) методичної підтримки у вигляді буклетів, методичних розробок, проведення навчальних семінарів і семінарів з обміну досвідом; в) матеріальної допомоги у вигляді необхідного приладдя і оргтехніки;

- внесення корективи в плани роботи всіх працівників психологічної служби, що задіяні в наданні допомоги постраждалим [25].

Нагадуємо про необхідність під час роботи суворо дотримуватися вимог методик та Етичного кодексу психолога, Етичного кодексу соціального працівника.

Для проведення соціально-психологічної реабілітації дітей та молоді важливо враховувати вікові особливості, відповідно до яких використовувати форми, методи і технології роботи.

На основі наукових праць Л. Виготського, В. Моргуна, Д. Ельконіна, З. Фрейда, Е. Еріксона здійснено загальну характеристику вікових етапів особистісного розвитку дітей та молоді.

Характеристика вікового етапу дітей молодшого шкільного віку

Перш ніж схарактеризувати цей етап звернемося до особливостей попереднього: у віці немовляти (до 1 року) виникає довіра чи недовіра до світу, водночас дитина наївно довіряє матері. Материнська любов і ніжність визначає «кількість віри і надії, винесеної з першого життєвого досвіду» дитини.

У період від 1 до 3 років різко зростають можливості дитини, вона починає ходити і відстоювати свою незалежність. Але зростаюче почуття самостійності не повинно мінімізувати довіру до світу, яка склалася раніше. Саме батьки допомагають цю довіру зберегти.

Ступінь довіри дитини до навколишнього світу, до інших людей і до самого себе залежить від прояву до неї турботи. Якщо середовище суперечливе, заподіює біль, викликає стреси і загрожує безпеці, діти привчаються очікувати від життя саме цього і вважають, що воно непередбачуване і не заслуговує довіри. Якщо прагнення дитини до незалежності не пригнічується, то встановлюється співвідношення між здатністю співпрацювати з іншими людьми і наполягати на своєму, між свободою самовираження і її розумним обмеженням.

Від 3 до 6 років, що збігається з дошкільним віком, дитина активно пізнає навколишній світ, моделює в грі стосунки дорослих, що склалися на виробництві та в інших сферах життя, швидко і жадібно вчиться всьому, набуваючи нові справи та обов'язки. До самостійності додається ініціатива. Коли поведінка дитини стає агресивною, ініціатива обмежується, з'являються почуття провини і тривожності; так закладаються нові внутрішні інстанції – совість і моральна відповідальність за свої дії, думки і бажання. Дорослі не повинні перевантажувати совість дитини. Надмірне несхвалення, покарання за незначні проступки і помилки викликають постійне відчуття своєї провини, страх перед покаранням за таємні думки, мстивість. Гальмується ініціатива, розвивається пасивність. На цьому віковому етапі відбувається статева ідентифікація і дитина освоює певну форму поведінки – чоловічу або жіночу.

Молодший шкільний вік (6–12 років) – передпубертатний, тобто передує

статевому дозріванню дитини. У цей час виховується в дітей працьовитість, необхідність оволодіння новими знаннями й уміннями. Школа стає для них «культурою в собі», зі своїми особливими цілями, досягненнями та розчаруваннями. Осягнення основ трудового та соціального досвіду дає можливість дитині отримати визнання тих, хто поряд, і набувати почуття компетентності. Якщо ж досягнення невеликі, вона гостро переживає свою невмілість, нездатність, невігідне становище серед однолітків і відчуває себе приреченою бути посередністю. Замість почуття компетентності формується почуття неповноцінності.

Період початкового шкільного навчання – це також початок професійної ідентифікації, відчуття свого зв'язку з представниками певних професій.

У першому періоді життя переважає ділова спрямованість дитини на предметно-знарядчево-продуктивне пізнання і перетворення довкілля. Це підтверджує те, що вже немовля починає з предметно-маніпулятивної діяльності у співпраці з дорослим, у дошкільному віці провідними діяльностями стають ділові, рольові ігри, у шкільному – навчання предметним діяльностям, вибір професії [16].

У дітей у віці 5–12 років посттравматичний розлад має такі ознаки: 1. Діти плутають порядок подій у розвитку психотравмивної ситуації. 2. В іграх, малюнках, розповідях на відсторонену тему повторюється тема психотравми. Ця діяльність не викликає негативних емоцій та особливої поведінки. 3. Утягують частину психотравматичного досвіду в повсякденне життя. Можуть, наприклад, стріляти з іграшкового пістолета в людей, бити ляльок тощо. Розлука з рідним домом і звичним оточенням у дітей може призвести до таких проявів, як дратівливість, тенденції до регресивної поведінки (енурез, смоктання пальця і прояв більшої залежності від батьків, страх розлуки з батьками, страх перед незнайомими людьми, утрата раніше сформованих навичок).

*Рекомендації надання соціально-психологічної допомоги дітям
молодшого шкільного віку:*

Приділяйте їм більше часу та уваги. Постійно нагадуйте їм, що вони знаходяться в безпеці. Поясніть, що вони не винні в події, що сталася. Намагайтеся залучити до спілкування з дитиною братів, сестер та близьких. За можливості, виконуйте звичні процедури та дотримуйтеся режиму. Простими словами відповідайте на питання про те, що сталося, без страшних подробиць. Дозвольте дітям триматися поруч із вами або іншими дорослими, якщо їм страшно і вони чіпляються за дорослих. Будьте терплячими з дітьми, які повертаються до поведінки, притаманної більш молодшому віку. За можливості, створіть умови для ігор і відпочинку.

Залучайте дитину до творчості, зокрема малювання, ліплення з пластиліну. Запропонуйте малюнки на тему: «Мій щасливий день», «Веселка», «Улюблена тварина». Малювання дозволяє на невербальному рівні виявити почуття та переживання дитини та пережити їх дитині разом з дорослим.

Характеристика вікового етапу дітей старшого віку та підлітків

Старший підлітковий вік і рання юність (13–18 років) складають важливу

стадію розвитку особистості, період найглибшої кризи. Дитинство добігає кінця, і цей великий етап життєвого шляху, завершуючись, приводить до формування ідентичності. У ній поєднуються і перетворюються всі попередні ідентифікації дитини; до них додаються нові, оскільки, подорослішавши, дитина, яка змінилася зовні, включається в нові соціальні групи і набуває інших уявлень про себе. Цілісна ідентичність особистості, довіра до світу, самостійність, ініціативність і компетентність дозволяють юнакові чи дівчині вирішити головне завдання, яке ставить перед ними суспільство, – завдання самовизначення, вибору життєвого шляху.

Коли не вдається усвідомити себе і своє місце у світі, спостерігається дифузність ідентичності. Вона пов'язана з інфантильним бажанням якомога довше не вступати в доросле життя, з невиразним, стійким станом тривоги, почуттям ізоляції та спустошеності. Дифузність ідентичності може проявитися у ворожому неприйнятті соціальних ролей, бажаних для сім'ї та найближчого оточення юнака чи дівчини (чоловічої або жіночої, національної, професійної, класової і т. д.).

У другому періоді розвитку особистості переважає спілкування, наприклад, у підлітковому віці – у вигляді товаришування і дружби, в отроцтві – у формі емоційно забарвленого кохання, а в молодості – створення сім'ї та народження і виховання дітей [16].

У віці 12–18 років розлад являє собою суміш дитячої та дорослої симптоматики. Насамперед звертає на себе увагу імпульсивність і порушення поведінки, агресивність. У дітей розвивається страх померти, тривога, почуття самотності, знижена самооцінка, вони відчувають, що люди дивляться на них зверху вниз. Так само, як і в дітей молодшої вікової групи, у них порушується сон, розвивається уникнення соціуму і замкнутість.

Рекомендації надання соціально-психологічної допомоги дітям старшого шкільного віку та підлітків

Приділяйте їм час і увагу. Допоможіть їм займатися звичними справами. Поясніть їм, що сталося і що відбувається зараз. Дозвольте їм сумувати, не чекайте, що вони виявляться сильнішими. Вислухайте їхні міркування і страхи без засуджень і оцінок. Чітко визначить правила поведінки і поясніть, чого чекаєте від них. Запитайте, чого вони побоюються, підтримайте їх, обговоріть, як краще вчинити, щоб залишитися неушкодженим. Заохочуйте їх прагнення бути корисними для тих, хто поряд, і надавайте таку можливість. Діти старшого віку і підлітки часто здатні надати допомогу в кризовій ситуації. Якщо ви знайдете способи залучити їх до надання допомоги одноліткам або молодшим, проявити піклування та турботу, це допоможе їм більше відчувати контроль над ситуацією.

Для вікової групи 17–34 років акумуляція реабілітаційного ресурсу життєздатності особистості відбувається за рахунок рішучості як здатності до мобілізації в екстремальних, нестандартних умовах, за рахунок відчайдушності, здатності сміливо приймати рішення, безстрашно дивитися в очі небезпеці.

Кожен із періодів включає в себе три стадії: навчання, відтворення, творчості. Вони складаються з послідовних фаз розвитку: а) моторики, б)

перцепції, в) мовленнєво-розумової форм реалізації діяльності [16].

Під час роботи над соціально-психологічною реабілітацією дітей та молоді доцільно орієнтуватися, що кризові події, спричинені війною, є чинниками соціально-виховного і соціалізаційного впливу, що впливають на розвиток особистості. Завдання фахівців – мінімізувати негативний досвід та сприяти наступному розвитку підростаючого покоління, компенсуючи руйнівний вплив мотивацією на позитивні соціальні зміни.

Заслуговує на увагу вчення А. Маслоу про те, що в дітей і молоді ще не вироблена власна система цінностей, ще немає достатніх знань і досвіду, щоб самостійно справитися із трагедією, кризовими ситуаціями. Для особистісного розвитку важливо враховувати рівні потреб, визначені вченим.

Ці рівні потреб доцільно враховувати також при здійсненні соціально-психологічної реабілітації: *фізіологічні потреби* (їжа, сон, відпочинок тощо); *потреби безпеки* (захищеності, стабільності, відчуття миру, відсутність страху, тривоги, хаосу, важливість порядку і чіткості в діях та ін.). В умовах війни потреба в захищеності є активним і мобілізуючим ресурсом, украй важливим у відновлювальних практиках; *потреба в любові і приналежності* (передбачає як потребу давати, так і отримувати любов). Руйнівний вплив на дітей та молодь має дезорієнтація, загальна відсутність стабільності, відірваність від дому, рідних, близьких, сусідів, набуття статусу біженця, що руйнує налагоджені міжособистісні відносини, відчуття належності до певної групи людей, порушення відчуття прив'язаності тощо; *потреба у повазі* (відчуття власної гідності та поваги оточуючих, відчуття впевненості у своїх силах і віри в них; усвідомлення своїх здібностей, власної сили, незалежності, здатності вести за собою, відчуття вартості поваги); *потреба в самоактуалізації* (відкриття ресурсів особистості і реалізація її потенційних здібностей, задатків, талантів із відповідними відчуттями розвитку, зрілості, автономії) [7].

Під час соціально-психологічної реабілітації необхідно допомогти дітям і молоді перетворити негативний вплив війни на позитивні установки і мотивацію в особистісному розвитку, прагнути до досягнення вищих рівнів потреб, здоров'я, творчості та самореалізації. Людині властива наступність у розвитку шляхом задоволення потреб і наявності мотивації досягнення нових етапів та перемог. Саме досягнення нового етапу є природньо кризовою ситуацією для людини, і ця внутрішня криза підсилюється зовнішніми чинниками, в цьому випадку – воєнними діями, що загострює почуття тривожності, невизначеності, страху, відчаю тощо.

Віктор Франклін, який пережив жахіття концтаборів і підготував науковий трактат, що використовують у психотерапії, зауважив: «Голод, приниження, страх і глибоку злість на несправедливість можна витримати завдяки ретельно збереженим образам коханих людей, релігії, чорному гумору і навіть побіжно побаченій цілющій красі природи – дереву чи заходу сонця» [1]. Його життєві висновки стверджують, що кожна криза містить у собі прихований ресурс та зосереджує багатий потенціал для розвитку особистості. Вона є потужним каталізатором процесу самопізнання, що дозволяє означити

нові можливості наявної життєвої ситуації та здійснити відповідальний життєвий вибір.

Отже, складна суспільно-політична ситуація зумовлює доцільність обґрунтування системи соціально-психологічної реабілітації дітей та молоді від наслідків війни. Відновні заходи, форми, методи і технології дозволяють підвищити рівень стресостійкості учасників освітнього процесу, збереження психічного здоров'я та соціального благополуччя.

В удосконаленні змісту і напрямів соціально-психологічної реабілітації учасників освітнього процесу в умовах війни окреслюються перспективні напрями: робота у бомбосховищах, участь у забезпеченні проживанням евакуйованих осіб; надання психологічної та інформаційної допомоги внутрішньо переміщеним особам; проведення індивідуальних психологічних консультацій, в тому числі за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій; надання психологічної допомоги волонтерам, психологам, усім верстам населення; розробка путівників для батьків, дітей, соціальних педагогів та соціальних працівників щодо зниження рівня тривожності в період бойових дій, як допомогти дитині адаптуватися в умовах вимушеного тимчасового переселення, з медіації в умовах війни; підтримка учнів з особливими освітніми потребами та їхніх батьків у надзвичайних ситуаціях; психологічна допомога батькам дітей дошкільного віку; психологічна підтримка військовослужбовців; розробка рекомендації щодо самоаналізу власного психологічного стану в умовах військового стану в Україні та пам'ятку самопомоги тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Frankl V. Man's Search For Meaning: The classic tribute to hope from the Holocaust. London. Sydney ; Auckland ; Johannesburg : Rider, 2004. 160 p.
2. Leshchuk H. Possibilities of psychosocial rehabilitation in social work with people with disabilities. *Social Work and Education*. 2017. Vol. 4, № 1. P. 60–69.
3. Белая книга по физической и реабилитационной медицине (ФРМ) в Европе. Гл. 1: Определения и понятия ФРМ Альянс европейских организаций по физической и реабилитационной медицине. *Европейский журнал по физической и реабилитационной медицине*. 2018. Вып. 54(2). С. 37-45. URL: <https://journals.eco-vector.com/2658-6843/issue/view/1142> (дата звернення: 14.02.2022).
4. Бриндіков Ю. Л. Реабілітація як сфера професійної діяльності майбутніх фахівців соціальної сфери. *Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти*. 2017. Вип. 17. С. 106–110. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ozfm_2017_17_31 (дата звернення: 14.03.2022).
5. Вовк Л. Соціально-психологічна реабілітація дітей вимушених переселенців [Електронний ресурс]. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2016. Вип. 39. С. 26–34 URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pgn_ps_2016_39_5 (дата звернення: 14.03.2022).
6. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. / Н. Гусак та ін. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с. URL : <http://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/11902> (дата звернення: 10.03.2022).
7. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери / за заг. ред. проф. І. Д. Звереві. Київ ; Сімферополь : Універсум, 2012. 536 с.
8. Європейська конвенція з прав людини : ратифіковано Законом України від 17 лип. 1997 р. №475/97-ВР . URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_004#Text (дата звернення: 05.03.2022).

9. Закон України «Про охорону дитинства» : прийнятий 26 квіт. 2001 р. №2402-III. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14#Text> (дата звернення: 05.03.2022).
10. Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні» : прийнятий 6. жовт. 2005 р. №2961-IV. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2961-15> (дата звернення: 05.03.2022).
11. Закон України «Про соціальні послуги» : прийнятий 17 січ. 2019 р. №2671-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19> (дата звернення: 05.03.2022).
12. Караман О. Л., Юрків Я. І. Соціальні характеристики дітей і молоді-жертв гібридної війни на сході України. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2019. №1 (324), ч. 1. С. 14–23.
13. Концепція соціальної педіатрії (комплексної медико-соціальної реабілітації дітей з обмеженнями життєдіяльності). *Реабілітація і паліативна медицина*. 2015. № 1. С. 188.
14. Міжнародна класифікація функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я: діти та підлітки / М-во охорони здоров'я України. URL: <https://moz.gov.ua/mkf> (дата звернення: 10.02.2022).
15. Міністерство соціальної політики України : офіц. сайт. URL : <https://www.msp.gov.ua/content/socialnopsihologichna-reabilitaciya-ditey.html?PrintVersion> (дата звернення: 10.02.2022).
16. Моргун В. Багатовимірна теорія особистості та принцип доповнення діяльності, установки і вчинку. *Психологія і особистість*. 2017. № 2 (12). С.10–29.
17. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. Київ, 2018. Т. 2. 240 с.
18. Положення про навчально-реабілітаційний центр : наказ Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 16 серп. 2012 р. № 920. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1502-12#Text> (дата звернення: 10.02.2022).
19. Правила безпеки та можливості отримання допомоги у період конфлікту в Україні : метод. рек. / В. Л. Андрєєнкова та ін. Київ : Україна, 2014. 48 с.
20. Про затвердження Порядку здійснення реабілітаційних заходів : постанова Кабінету Міністрів України від 19 січ. 2022 р. №31. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/31-2022-%D0%BF#Text> (дата звернення: 10.02.2022).
21. Психологічний супровід інклюзивної освіти : метод. рек. / за заг. ред. А. Г. Обухівської. Київ : УНМЦ практич. психол. і соц. роботи, 2017. 92 с.
22. Реабілітація 2030: призов к действиям. *World Health Organization* : web site. URL : <https://www.who.int/rehabilitation/CallForActionRU.pdf> (дата звернення: 05.03.2022).
23. Сорока О., Калаур С. Підхід резилієнс у реабілітації соціально-дезадаптованих підлітків. *Social Work and Education*. 2019. Vol. 6, № 1. Р. 61–69.
24. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту : навч.-метод. посіб. / В. Л. Андрєєнкова та ін. Київ : Україна, 2015. 424 с.
25. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / Н. П. Бочкор та ін. Київ : Ла Страда-Україна, 2014. 84 с.
26. Тверезовська Н. Аналіз основних положень з соціально-психологічної реабілітації осіб, постраждалих від надзвичайних ситуацій. *Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія*. 2020. Т. 11, № 4. С. 23–30.
27. Теоретико-методологічні засади та технології інклюзії у ЗВО: досвід Університету «Україна» : колективна монографія / П. М. Таланчук та ін. ; за наук. ред. П. М. Таланчука. Київ : Україна, 2018. 481 с.

МУЗЕЙНА ПЕДАГОГІКА ТА ІНКЛЮЗИВНИЙ ТУРИЗМ У СИСТЕМІ ІДЕЙ СТАЛОГО РОЗВИТКУ

Караманов О.В. – доктор педагогічних наук, професор,

професор кафедри кафедри загальної педагогіки

та педагогіки вищої школи, викладач

ВСП «Педагогічний фаховий коледж»

Львівського національного університету

імені І. Франка

Організація різних напрямів туристичної діяльності в сучасних умовах потребує чималих зусиль та капіталовкладень у відповідних формах роботи з туристами, промоції туристичних програм і маршрутів, підготовки фахівців, здатних не лише якісно провести екскурсію, а створити цікаве, зручне, комфортне середовище спілкування, що потребує психолого-педагогічних умінь та навичок.

Відомо, що педагогіка туристичної діяльності (педагогіка туризму) являє собою доволі складне й динамічне явище, яке потребує свого нового осмислення та інтерпретації відповідно до актуальних освітніх парадигм, концепцій навчання в музеї тощо.

Особливо виразно це можна простежити на прикладі освітнього туризму – форми організації освітнього процесу та навчальної діяльності, що реалізується за межами освітнього закладу.

Важливим елементом освітнього туризму ми вважаємо інклюзивний туризм – сучасний вид туризму та потужний засіб активної реабілітації, який дозволяє включати у туристичну діяльність будь-яку людину, з урахуванням особливостей її фізично-психологічного стану та можливостей для різних видів відновлення та соціальних послуг (медичних, психологічних, психолого-педагогічних, професійних, трудових, фізичних, соціальних та інших) [4].

Аналогічно, музейний туризм – це своєрідна форма міжкультурної комунікації, яка охоплює вивчення й інтерпретацію колекцій музею та «виведення» їх в сучасний культурний простір; передбачає їх інтеграцію в міжнародну туристичну діяльність та підготовку спеціальних туристичних програм художньої діяльності та різних видів мистецтва [17, с. 7–8].

Базові положення зазначених видів туризму логічно узгоджуються з принципами сталого розвитку, у зміцнення яких туризм здійснює потужний внесок. Насамперед мова йде про:

- створення можливостей для сталого економічного зростання;
- впровадження елементів соціальної інклюзивності, працевлаштування і скорочення масштабів бідності;
- ефективне використання ресурсів, що передбачає охорону навколишнього середовища та зміну клімату;
- актуалізацію культурних цінностей, спадщини та підтримку культурної різноманітності;
- прагнення до взаєморозуміння, миру та безпеки [14, с. 195–196].

Вищезазначене дозволяє окреслити мету нашої наукової розвідки – визначити роль музейної педагогіки та музейного туризму в організації інклюзивних туристичних практик з урахуванням тенденцій сталого розвитку та дозвіллевої діяльності.

Термін «сталий розвиток» у широкий вжиток був введений Міжнародною комісією з навколишнього середовища й розвитку (Комісія Брунтланд) у 1987 р. На сьогодні концепція сталого розвитку характеризується як нова соціально-економічна парадигма для України. Під сталим розуміють такий розвиток, який задовольняє потреби нинішнього часу, не ставлячи під загрозу здатність майбутніх поколінь задовольняти власні потреби [2, с. 43–44].

Теорія дозвілля на сучасному етапі має міждисциплінарний характер, охоплюючи знання із багатьох наук: психології, педагогіки, соціології, філософії, географії, економіки. За енциклопедією В. Кременя, дитяче дозвілля надає молоді вільний вибір суспільно значущих ролей і положень, відмінних від навчальної і позашкільної діяльності; розвиває необмежені можливості дітей, їхні здібності й таланти в активній діяльності і самовираженні [3, с. 224].

Дослідники зауважують, що в Україні усталеним є поняття «культурно-дозвіллева сфера» (вказує на використання людиною свого вільного часу для розвитку творчих здібностей, культури, відповідних умінь і навичок), натомість в зарубіжних країнах культурно-дозвіллева сфера набула таких назв, як «індустрія дозвілля, дозвіллево-рекреаційна сфера» (США, Великобританія), «сфера вільного часу» (Німеччина), «анімація» (Італія, Туреччина, Франція) [16, с. 6].

Освітній параметр дозвілля характеризує цю діяльність як об'єктивно необхідну та усвідомлену потребу багатьох людей здобути знання та набути вмінь для успішної виробничої діяльності, підвищення виробничої культури та культури виробництва [15, с. 20].

Не менш важливим у дослідженнях є вивчення поняття «рекреація», а також «сталий туризм».

Рекреація є однією з форм дозвілля, пов'язаної з відтворенням і розвитком фізичних, психічних, духовних та інтелектуальних сил людини у місцях, що забезпечують реалізацію окреслених цілей у межах активного середовища (рекреаційного ресурсу), та орієнтованої на активні форми реалізації [18, с. 192–193].

Сталий туризм – це туризм, що сприяє збалансованому розвитку території та раціональному природокористуванню з урахуванням екологічних, економічних, соціальних та культурологічних аспектах на різних рівнях для забезпечення порозуміння між різними культурами та народами [14, с. 191–193].

Педагогічний потенціал туристичної, дозвіллевої та рекреаційної діяльності музейних закладів у процесі роботи з молоддю має свої особливості, зумовлені розробкою пізнавальних турів (туристичних маршрутів), квестів, спрямованих на засвоєння учнями та студентами навчальних програм з історії, географії, біології, літератури, екології; активній участі в музейній «індустрії розваг» – творчих майстернях, історичних реконструкціях, вечорах відпочинку,

концертах, розвитку віртуальних музеїв та мультимедійних проєктів; проведенні творчих акцій, кіновечорів, організації пересувних виставок, ігрових конкурсів, рольових ігор та змагань. Урахування елементів інклюзії під час цієї роботи дозволяє забезпечити створення сприятливого суспільного середовища для осіб з інвалідністю, розширити палітру застосування відповідних методик. Разом з тим інклюзивний туризм враховує не лише потреби людей з руховими, слуховими або зоровими порушеннями, а й з труднощами в навчанні, когнітивними порушеннями та проблемами зі здоров'ям тощо.

Освітня парадигма XXI ст. побудована на засадах комунікації, орієнтована на формування людини вільної й творчої, ерудованої й компетентної, готової до міжкультурного діалогу. Музей як багатофункціональний інститут культури у своєму розвитку не лише залежить від сучасних йому соціокультурних процесів, а й слугує моделлю системних перетворень у галузі туристичної діяльності, яка розкриває усю багатогранність країни.

Музей допомагає у процесі реконструкції особливого культурного середовища, що володіє силою просвітницького та освітнього впливу, визначає засоби і способи його діяльності. Сучасні музеї є швидше «місцями зустрічей, комунікації й дискусії довкола предметів та історії, про яку ці предмети розповідають», а відтак вони «виконують подвійну функцію: як місце освіти і як місце переживань» [21, с. 23].

У багатьох світових музеях втілюється у житті концепція так званого «активного музею», коли від першого кроку відвідувачі стають учасниками своєрідного музейного дійства, що дає змогу їм опанувати музейну експозицію відповідно до власних бажань, фантазій та інтересів. Музейна виставка стає одним зі способів проведення вільного часу, який не проходить дарма завдяки включенню самих відвідувачів у спільну взаємодію та пошук й засвоєння оптимальної для себе кількості нової інформації. Загалом, експозиція стає невід'ємним елементом втілення загального музейного проєкту, концепції з яскравим едукативним характером [6, с. 656].

У контексті організації туристичної, дозвілєвої та рекреаційної діяльності важливим є звернення до регіональних аспектів діяльності музейних закладів з урахуванням інклюзивних моментів, що передбачає створення педагогами та вихователями відповідних умов для пробудження в учнів та студентів інтересу до минулого власної родини, регіону проживання, культурної спадщини свого народу та представників інших національних груп.

Важливим є безпосереднє залучення вихованців до спільної пошукової діяльності, спрямованої на розширення знань та аналіз різноманітних аспектів повсякденного життя людей у минулому, виявлення тих спільних об'єднавчих чинників, завдяки яким вони зберегли свої традиції, культуру, звичаї, віру, мову, спосіб життя.

Важливим є ототожнення музейних експонатів з місцями пам'яті, що є умовою для забезпечення історичної комунікації й суспільного діалогу. Передусім слід документувати, описувати і з'ясовувати різні історії, пов'язані з

такими місцями. З дидактичних позицій це слід проводити «у наративний спосіб», використовуючи прийоми емпатії, спрямовані на проникнення у переживання іншої людини, а відтак створити для відвідувачів «можливість повного розуміння дійсності, яку ніде в іншому місці не можна побачити» [22, с. 53].

Надзвичайно цікавим та повчальним є проведення масштабних анімаційних дійств (історичних реконструкцій), музейних фестивалів, свят, рольових ігор, інтерактивних навчальних занять, які у доволі широких масштабах відбуваються як у Європі, так і на Україні. Насамперед, вони сприяють популяризації того чи іншого регіону для туризму, забезпечують підвищення мотивації до вивчення власної історії, стимулюють краєзнавчу, літературну, мистецьку, музичну, музейну діяльність, вивчення народних традицій, фольклору, обрядів тощо.

Організація культурно-мистецьких акцій, творчих майстерень, вечорів відпочинку у музейному просторі, з одного боку, суттєво розширює пропозиції музейних послуг для молодих відвідувачів (як втілення ідей неформальної освіти та інклюзивного середовища), а з іншого, зацікавлює різні категорії населення (які нерідко безпосередньо залучаються у взаємодію з музеями) [7, с. 505].

Пам'ятки минулого, зосереджені у музеях, становлять цінний матеріал для вивчення різними спеціалістами. У контексті організації туризму та вивчення локальної історії вони сприяють формуванню історичної пам'яті та ідентичності, у психологічному аспекті – виступають важливим чинником розвитку пізнавальних процесів особистості та відчуття комфорту, у музейно-педагогічному – забезпечують цілісне сприйняття певної епохи відвідувачами музеїв [9, с. 345].

Коли йде мова про локальну історію, завжди надзвичайно цікаво прослідкувати: як саме, з яких джерел ця історія мала змогу з часом ставати елементом глобальної історії. Таке розуміння надзвичайно сприяє розвитку історичної свідомості, реалізації причинно-наслідкових зв'язків, умінні бачити проблему або суперечність там, де вона можлива тільки у перспективі. Будь-яка пам'ятка, будь-який музейний експонат, музейна реліквія являє собою маленьку таємницю, розгадати і описати яку може тільки справжній фахівець, що володіє не лише історичними знаннями, а й має майстерність педагога, вчителя, здатного заволодіти увагою слухачів настільки, наскільки є цікавою та глибокою інформація, почерпнута з музейного джерела.

Порушені проблеми дають змогу зрозуміти, як саме найкраще «вмістити історію до музею» в умовах локальної спільноти, громади, містечка, села. Видається, що такі питання у зазначеному сенсі можуть виглядати недоречними, адже криза виховної роботи особливо кидається в очі у маленьких населених пунктах. Однак наявність музеїв у провінції, не зважаючи на мізерне фінансування, а також їхня активність, позитивно впливають на навколишнє середовище, формуючи громадську думку та викликаючи певний культурний резонанс [9, с. 345–346].

У той же час, коли мова йде про міський простір, особливу увагу належить звертати на організацію музейного туризму шляхом:

- залученні учнів та студентів до проведення різноманітних музейних ініціатив для фіксації, популяризації та усвідомлення унікальних подій міста, прив'язаних до конкретної місцевості;
- реалізації комплексу нових екскурсійних маршрутів просвітницького, навчального та рекреаційного характеру з урахуванням досягнень музейної педагогіки;
- створення «нового іміджу» міст, вільного від політичних та соціальних стереотипів для ефективного розвитку міжнародного культурного туризму;
- розробки нових міждисциплінарних проєктів актуалізації культурної спадщини міста в контексті історії, мистецтвознавства, філософії, культурології, психології, етики, журналістики та реклами.

Дослідники наголошують, що високий рівень інтегрованості людини у міський простір виявляється через наявні у ньому можливості відтворювати «якісний образ життя» [20, с. 264]. Очевидно, що таке відтворення дозволяє не лише краще пізнати своє місто, а й зберігати свою культурну ідентичність, власне, формувати культуру творчості особистості.

Мова йде про застосування особливої форми педагогічної діяльності у просторі музею та навколomuзейному просторі – сіті-квестів, які уможливають різнопланову подорож містом відповідно до завчасно запланованого маршруту, ознайомлення з цікавими історико-культурними пам'ятками та одержання нової інформації.

З позиції інклюзивних туристичних практик сіті-квести – чудова нагода забезпечити легкість сприймання інформації, рівність, гнучкість та незначні фізичні зусилля.

Для досягнення кращих результатів під час реалізації квестів слід використовувати дослідницький метод навчання, котрий втілюється у процесі організації педагогом пошуково-пізнавальної діяльності учнів та студентів шляхом постановки пізнавальних та практичних завдань, що вимагають самостійного творчого розв'язання. Бажано акцентувати особливу увагу на розвитку таких властивостей і якостей особистості, як уважність, спостережливість та самоорганізованість, уміння самостійно здобувати потрібні знання.

Педагогічними цілями квестів можуть бути формування загального позитивного враження від краси міста, вироблення шанобливого ставлення до природи і охорони природного середовища, пізнання рекреаційних об'єктів за місцем проживання, участь в активному відпочинку, представлення давньої і найдавнішої історії міста, ознайомлення з елементами краєзнавства, місцями народної пам'яті, формування дружньої й товариської атмосфери, елементів самоврядування, дисципліни і норм співжиття у групі [10, с. 160].

На нашу думку, ефективність сіті-квестів значно підсилюється, якщо вони передбачають відвідування експозиції принаймні одного музею, спроектованої з урахуванням принципів універсального дизайну.

У процесі застосування квестів важливо постійно обговорювати їх перебіг, звертати увагу на додержання загальних правил, створювати доброзичливу атмосферу, сприяти виявленню ініціативи дітей задля досягнення психічного комфорту. Учні проходять повний цикл мотивації: від уваги до задоволення, знайомляться з аутентичним матеріалом, котрий дозволяє їм досліджувати, обговорювати та усвідомлено будувати нові концепції й відносини у контексті проблем реального світу, створюючи проекти, що мають практичну значущість [Цит. за: 19, с. 138].

Під час проведення сіті-квесту за обраним маршрутом учасники можуть виконувати завдання, що передбачають, наприклад, пошук за координатами, розв'язання головоломок, анаграм, ребусів та загадок, різних інтелектуальних завдань у нестандартних ситуаціях, шифрування інформації, фотографування та збирання предметів, створення за зразком, флеш-моби, фото-відповіді, підготовка презентацій та багато іншого.

Завдяки мобільності й динамічності, практичності, зорієнтованості на формування конкретних умінь і навичок, варіативності, адаптованості до широкої аудиторії, можливості комбінування та переплетення будь-якої тематики, активній участі у міській культурі сіті-квести сьогодні мають надзвичайно потужний потенціал й значні перспективи для подальшого застосування у музейній практиці.

Вони вдало поєднують туристичну, дозвілєву та рекреаційну діяльність молоді у взаємодії із музейними закладами, маючи надзвичайно різноплановий та міждисциплінарний характер.

Під час їх проведення можна вирішувати проблемні *артистичні* завдання (постановка танцю відповідної епохи на фоні пам'ятки); *художні й мистецькі* (створення нових образів, малювання та фотографування побаченого); *туристичні* (прокладання нових екскурсійних маршрутів); практичні завдання з *архітектури* (визначення стилів, характерних особливостей будинків), *історії* (коментування й мандрівка шляхами події), *літератури* (враження від місця, яке описане у певному творі), *математики* (обчислення відстані та швидкості пересування); *географії* (визначення ландшафтних особливостей, клімату, рельєфу місцевості тощо), *фізики* (визначення фізичних властивостей будинків, різних оптичних явищ), *хімії* (визначення чистоти міського повітря у різних місцях) тощо [10, с. 163].

Проаналізовані напрями педагогічної діяльності музеїв, розташовані на перетині позашкільної та неформальної освіти, мають особливий характер, зумовлений активною міжособистісною комунікацією, постійним емоційним підкріпленням, залученням до різних видів діяльності, формуванням відповідних якостей особистості та її соціалізацією.

Усе це вимагає від музейних закладів застосування особливих форм роботи з відвідувачами молодого віку, які мають бути побудовані на засадах інтерактивності.

Сучасний світовий освітній простір представлений різними дидактичними моделями, формами та засобами, які дозволяють оптимально використовувати потенціал навчального середовища. Ефективність такого

середовища визначається рівнем активності його учасників та результатами педагогічної взаємодії. Зокрема, коли мова йде про середовище музею, ми можемо визначати його ефективність шляхом відбору відповідних моделей навчання й способів педагогічної взаємодії [5, с. 171].

Багатоманітність варіантів організації ефективної педагогічної взаємодії у середовищі музею останнім часом набуває нового змістового значення завдяки розвитку сучасних підходів до використання комунікаційних стратегій, удосконалення взаємодії з різновіковою аудиторією в музеї, а також застосування більш гнучких дидактичних технологій. Серед них характерна роль належить інтерактивній технології навчання, зорієнтованій на особистісний та професійний розвиток особистості.

Особливе значення ця технологія набуває під час організації туристичної, дозвіллевої та рекреаційної діяльності у просторі музею (як важливих складових інклюзії), коли музейну комунікацію необхідне спрямувати у відповідне русло, забезпечуючи її ефективність та результативність.

Відомо, що інтерактивність – це взаємодія, процес комунікації, що передбачає двосторонній діалог між вчителем і учнями (викладачем і студентами), мета якої полягає у перетворенні загальної інформації на особистісні знання [5, с. 171].

Навчальне (освітнє) середовище може бути визначене як «сфера життєдіяльності людини, що постійно змінюється та зростає, містить у собі усе більше багатство опосередкованих культурою власних зв'язків з навколишнім світом, вчить шукати пізнання у власної діяльності, зі спостережень і сприйняття, розкривати життєве значення досліджуваних об'єктів, досягати принципи власних дій і керуватися ними в нових ситуаціях» [1, с. 6].

Для інтерактивної технології навчання характерні: концептуальні засади, які передбачають активні, діалогічні форми організації занять; змістовна частина, яка визначає цілі навчання і зміст навчального матеріалу; процесуальна частина, що охоплює організацію навчального процесу, методи і форми навчальної діяльності учнів.

Сутність інтерактивного навчання полягає в постійній та активній взаємодії усіх його учасників. Спільна діяльність учнів, студентів у процесі пізнання, оволодіння новим матеріалом означає, що кожен вносить у цей процес свій індивідуальний внесок, сприяючи більш якісному обміну знаннями, ідеями, основами діяльності. Усе це відбувається в атмосфері доброзичливості і взаємодопомоги, що дає змогу не тільки отримувати нові знання, а й розвивати саму пізнавальну діяльність, переводити її на більш високий рівень кооперації та співпраці.

Інтерактивний процес характеризується високою інтенсивністю комунікації, спілкування, обміном інформацією, зміною та різноманітністю видів діяльності, процесуальністю (зміною актуального стану учасників), цілеспрямованою рефлексією учасників над власною діяльністю, взаємодією, репрезентуючи «посилену цілеспрямовану діяльність педагога і учнів з організації взаємодії між собою з метою розвитку» [13, с. 37].

З огляду на те, що інтерактивність розкриває характер і ступінь взаємодії між об'єктами, необхідно зазначити, що у середовищі музею вона сприяє підсиленню ролі відвідувачів (зокрема, учнів та студентів) шляхом моделювання їх активності, організації різних форм співтворчості (наприклад, у ході діалогу, дискусії під час різного роду виставок, інсталяцій, презентацій, хепенінгу тощо), розкриває естетичний потенціал розвитку особистості.

Музейний простір активно сприяє реалізації інтерактивності під час організації різних інклюзивних туристичних практик та музейно-педагогічних програм, акцентуючи на доступності, безбар'єрності та співробітництві. Він забезпечує не лише створення інклюзивного середовища та інклюзивної інфраструктури, а й інклюзивність різних культурних об'єктів, маркетингової діяльності та якісних послуг щодо супроводження туристів. Загалом ця діяльність логічно узгоджується з принципами сталого розвитку – відкритості, прозорості, етичної поведінки, поваги до інтересів зацікавлених сторін, законності, дотриманням прав людини, неприпустимості конфлікту інтересів тощо.

Певну роль і значення для цього мають соціальні об'єкти, що дозволяють людям сконцентрувати свою увагу на певні речі, а не на один одного, що робить міжособистісну взаємодію більш комфортною. Ці об'єкти, тобто музейні експонати, можуть служити загальними орієнтирами для обговорення.

Американська дослідниця Н. Саймон виділяє такі способи музейного проектування, які в умовах інтерактивного середовища здатні активізувати артефакти у ролі соціальних об'єктів:

- пропозиція для відвідувачів відповісти на питання щодо побачених об'єктів;
- надання різних інтерпретацій об'єктів для швидкого встановлення особистісної зв'язку з ними;
- проектування виставок з провокаційними методами презентації, відображення об'єктів в зіставленні, конфлікті або діалозі;
- надання відвідувачам чітких інструкцій про те, як взаємодіяти один з одним щодо певного музейного об'єкта [23, с. 115–133].

Підтвердженням цьому є переконання, що музейний педагог під час організації екскурсійної діяльності повинен не лише мати глибокі знання в ділянці вікової психології, філософії освіти, педагогічної теорії, історії та мистецтва, а й бути обізнаним з принципами формування демократичного освітнього середовища та універсального дизайну. Крім того, він повинен володіти необхідними організаторськими здібностями і неабияким інтелектом, бути креативним, виступаючи в ролі посередника між музейним експонатом і глядачем.

У процесі інтерактивної музейно-педагогічної діяльності активно формуються особистісні якості вчителів, зокрема, їх уміння говорити і презентувати себе. Використання різного роду знаків, асоціативних символів, створення умов, максимально наближених до життєвих ситуацій, робить можливим невід'ємне запам'ятовування матеріалу, наближає процес навчання до примусового сприйняття. Також стимулюється інтерес до минулого,

здійснюється передача культурного досвіду, а музей стає посередником між відвідувачем та культурним середовищем.

Важливу роль у цьому процесі належить розвитку візуального мислення, основами якого є:

- *опосередковане та загальне відображення* людиною предметів та явищ об'єктивної дійсності в музейній середовищі;
- *споглядання*, що базується на осмисленні відвідувачем музею творів мистецтва;
- *творча унікальність*, що формується в процесі та результатах творчості, коли особистість виходить за рамки соціокультурних стереотипів, стає творцем цінностей, цілей і сенсу свого буття;
- *творча ініціатива* – прагнення створити індивідуальний та неповторний образ світу через взаємодію та організацію діалогу в музеї;
- *взаємодія наочною та вербальною мислення* у процесі переходу від конкретних понять на рівень вербальних абстракцій, що виражаються в естетичному та емоційному захопленні [11, с. 47–48].

Проаналізовані матеріали публікацій, участь у різноманітних тренінгах та науково-практичних конференціях дозволяють дійти до висновку, що музейна педагогіка ще не у повній мірі виступає основою для ефективної організації ефективної комунікації у вітчизняних музеях у силу різних причин та обставин, проте дедалі більше поширюється в освітньому просторі України. Найпопулярніша вона не у класичних музеях, а у так званих центрах науки і техніки: (Музей популярної науки і техніки «Експериментаніум» (Київ), «Музей казок» (Київ), «Музей цікавої науки» (Одеса), «WOOM – музей наукових відкриттів» (Харків), «Ландауцентр» (Харків), Музей цікавої науки «Smartzone» (Дніпро), інтерактивний музей цікавої науки та техніки «Єврика» (Львів), наукове містечко «Нова енергія» (Івано-Франківськ), інтерактивний музей науки (Вінниця) тощо [8, с. 45].

У цих музеях можна торкатися до експонатів, проводити різні експерименти та перевірити власні знання. Вони мають чимало експонатів, а також лабораторії з хімії, фізики, лекційні зали, спеціальні ігрові кімнати, що стимулює активну співпрацю із загальноосвітніми школами.

Водночас зауважимо, що елементи музейно-педагогічної діяльності дедалі більше використовують більшість класичних українських музеїв. Серед них можна виокремити досвід Дніпропетровського національного історичного музею ім. Д. Яворницького, Одеський муніципальний музей особистих колекцій ім. А. Блещунова, Харківського літературного музею, київських музеїв – Національного музею мистецтв імені Богдана і Варвари Ханенків, Національного художнього музею України, Національного музею історії України, Національного заповідника «Києво-Печерська Лавра», львівських музеїв – Музично-меморіального музею Соломії Крушельницької, музею «Львів'ярня», інтерактивного музею «Темна аптека» та ін.

Зауважимо, що саме музейна педагогіка виступає своєрідним каталізатором організації туристичної діяльності та інклюзивних практик у

контексті сталого розвитку, що уможливорює постійну роботу над удосконаленням змісту й характеру середовища навчання та створення сприятливих умов для формування якісного національного туристичного продукту.

У зв'язку з цим можна наголосити на особливостях, притаманних музею як можливому конструктору різних контекстів навчального середовища, – від споглядання й рефлексії до активного «занурення» й інтерактивності. Зокрема, мова йде:

- по-перше, про можливість моделювання різних навчальних ситуацій у музеї;
- по-друге, про створення відповідної психологічно комфортної атмосфери;
- по-третє, щодо забезпечення ефективної співпраці вчителя і музейного працівника з учнями з обов'язковим урахуванням їх індивідуальних та вікових особливостей розвитку [12, с. 44].

Отже, на основі проаналізованого матеріалу можна відзначити прогресивну роль музейної педагогіки та музейного туризму в організації інклюзивних туристичних практик, які набувають різноманітності, сприяють залученню різних вікових та соціальних груп відвідувачів з урахуванням сучасних тенденцій сталого розвитку та дозвіллевої діяльності.

Шляхом моделювання різних рівнів активності в музеях різного профілю можна досягати ефективних результатів просвітницької, педагогічної та рекреаційної діяльності, що сприяє її осмисленню та узгодженості з інтересами молодих відвідувачів.

Перспективи розвитку туристичного, дозвіллевого та рекреаційного напрямів діяльності музеїв у контексті інклюзивних практик та ідей сталого розвитку ми вбачаємо:

- по-перше, у зверненні особливої уваги на масовість залучення учнівської та студентської молоді до різних контекстів туризму, дозвілля та рекреації, інтегрованих з їх академічним навчанням;
- по-друге, у формуванні серед громадян інформаційної грамотності, здатності до самоусвідомлення важливості опанування різними спеціальностями, створення умов для самоосвіти та навчання кожної людини впродовж цілого життя, що узгоджується з цілями сталого розвитку;
- по-третє, у фаховій підготовці музейних екскурсоводів та професійних менеджерів, здатних організовувати актуальні інтерактивні заходи для молодіжної аудиторії, інклюзивні практики, підвищувати функціональність музейних колекцій;
- по-четверте, в урізноманітненні тематики музейних заходів: від розважальних та науково-популярних – до навчальних, що конструктивно сприятиме оптимальному проникненню індустрії дозвілля до музейних закладів та уможливить створення безбар'єрного середовища;
- по-п'яте, створенням унікального кола «живого безпосереднього спілкування» відвідувачів музею між собою на основі принципів

універсального дизайну, підвищення їх інтелектуального та комунікативного рівнів розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бим-Бад Б. М., Петровский А. В. Образование в контексте социализации. *Педагогика*. 1996. № 1. С. 3–8.
2. Божко Л. Д. Проблеми розвитку сталого туризму в Україні в умовах глобалізації. *Вісник НАКККІМ*. 2014. № 2. С. 43–50.
3. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України ; голов. ред. В. Г. Кремень. Київ : Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.
4. Інклюзивний туризм для осіб з інвалідністю. *Фонд соціального захисту осіб з інвалідністю* : офіційний вебпортал. URL: <https://www.ispf.gov.ua/news/inklyuzivniy-turizm-dlya-osib-z-invalidnistyu>
5. Караманов А. В. Организация интерактивной музейной среды: от методов к моделям. *Вопросы музеологии*. 2012. № 2 (6). С. 171–178.
6. Караманов О. В. Виховний потенціал музейної освіти у контексті суспільних перетворень в об'єднаній Європі. *Myśl i praktyka edukacyjna w obliczu zmian cywilizacyjnych* / red. nauk.: K. Szmyd, E. Barnaś-Baran, E. Dolata, A. Śniegulska. Rzeszów : Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, 2012. Т. 1. Człowiek i wychowanie w perspektywie wieloetnicznej i wielokulturowej. S. 654–660.
7. Караманов О. В. Міждисциплінарний контекст музейної педагогіки у процесі реалізації конструктивістських стратегій навчання. *Могилянські читання 2007 року: Музейники ХХ ст. – дослідники української сакральної культури* : зб. наук. праць : / Нац. Києво-Печер. іст.-культ. заповідник ; ред. рада: В. М. Колпакова та ін. Київ : Фенікс, 2008. С. 504–507.
8. Караманов О. В. Музейна педагогіка і STEAM-освіта: нові можливості для інновацій. *Музейна педагогіка – проблеми, сьогодення, перспективи* : матеріали V наук.-практ. конф. (Київ, 28–29 верес. 2017 р.). Київ : НКПІКЗ, 2017. С. 43–45.
9. Караманов О. В. Музейні експонати як джерела локальної історії: педагогічний аспект. *Наукові записки* : зб. праць молодих вчених та аспірантів / Ін-т української археографії та джерелознавства ім. М. С. Грушевського НАН України. Київ, 2009. Т. 19, кн. 2, ч. 2. С. 343–349.
10. Караманов О. В. Організація музейного середовища у просторі міста: педагогічні можливості сіті-квестів. *Жовківські читання 2015* : зб. статей 3-ої наук. конф. «Музей в сучасному світі». Львів : Растр-7, 2015. С. 159–163.
11. Караманов О. В. Психологічні основи візуального мислення у музейній комунікації. *Науковий вісник Чернівецького університету. Серія «Педагогіка та психологія»*. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2010. Вип. 556. С. 42–48.
12. Караманов О. В. Роль навчального середовища в реалізації музейно-педагогічних програм і проєктів. *Постметодика*. 2013. № 3. С. 41–44.
13. Кашлев С. С. Интеактивные методы обучения педагогике : учеб. пособие. Минск : Выш. школа, 2004. 224 с.
14. Мелько Л. Ф. Туризм у контексті сталого розвитку. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2017. Вип. 48. С. 190–197.
15. Навчання у музеї: Що? Де? Як? Чому? Навіщо? / уклад. В. Олійник, Т. Ольшанецька. Львів : НМЦО, 2013. 48 с.
16. Петрова І. В. Дозвілля в зарубіжних країнах : підручник. Київ : Кондор, 2005. 408 с.
17. Романчук А. В. Музейный туризм : учебно-методич. пособ. Санкт-Петербург, 2010. 46 с.
18. Сидорчук Н. Г. Оновлення змісту педагогічних знань: рекреаційний аспект. *Професійна освіта: методологія, теорія та технології* : зб. наук. праць. Київ : Педагогічна думка, 2015. Вип. 2. С. 185–200.
19. Сокол И. Н. Классификация квестов. *Молодий вчений*. 2014. № 6 (09). С. 138–140.

20. Фесенко Г. Культурний простір сучасного міста як цивілізаційний вибір. *Вісник Харківського політехнічного інституту*. 2013. С. 264–268.
21. Шредль Ш. Аспекти музейної освітньої культури, що сприяє розвитку талантів. *Сучасний музей: між скарбницею та підприємством* : матеріали Міжнар. конф., м. Чернівці, 8 жовт. 2006 р. Львів : ВНТЛ-Класика, 2008. С. 23–29.
22. Karamanov O. Features of Pedagogical Activity of Museums in the Contemporary Educational Environment. *Theory and Practice of Science Education*. 2019. Vol. 1, issue 1. P. 16–23.
23. Simon N. *The Participatory Museum*. Santa Cruz : Museum 2.0, 2010. 388 p.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВРАЗЛИВИХ КАТЕГОРІЙ ГРОМАДЯН ВНАСЛІДОК ВІЙНИ: З ДОСВІДУ УМАНСЬКОЇ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ГРОМАДИ

*Кучер Г.М. – кандидат педагогічних наук,
начальник Управління праці та соціального захисту
населення Уманської міської ради*

У зв'язку з запровадженням воєнного стану на Україні, воєнними діями Уманська міська територіальна громада підтримала тих, то тікаючи від російської агресії, знайшов тут прихисток. Всі структурні підрозділи Уманської міської ради працюють для забезпечення життєдіяльності міста та надання місць для транзитного та тимчасового перебування вимушених переселенців, надання їм гуманітарної допомоги та соціально-психологічної підтримки, інтеграції їх у громаду.

В Уманській міській територіальній громаді проживає 83,1 тис. осіб, з них 57,6 тис. осіб працездатного віку, 23,1 тис. пенсіонерів та пільговиків, 750 учасник бойових дій АТО /ООС, 105 осіб з інвалідністю внаслідок війни (АТО /ООС), 5861 внутрішньо переміщених осіб, 365 багатодітних сімей, майже 20,0 тис. отримувачів соціальних допомог і субсидій та 14 тис. отримувачів соціальних послуг.

Перелік пільгових категорій громадян Уманської міської територіальної громади

№ /п	Назва категорії	Кількість 14.04.2022
1	Ветерани війни, всього: -учасники бойових дій, <i>з них учасників АТО;</i> -учасники війни; - члени сімей померлих (загиблих) ветеранів війни, <i>з них сім'ї загиблих (АТО);</i> - особи з інвалідністю внаслідок війни, <i>з них учасників АТО</i>	1850 993 750 159 284 27 414 105
2.	Діти війни	3639
3.	Ветерани праці	6248
4.	Громадяни, постраждалі внаслідок аварії на ЧАЕС	503
5.	Багатодітні сім'ї, <i>діти з багатодітних сімей</i>	365 1187
6.	Ветерани силових структур та вдови	686
7.	Особи з інвалідністю, <i>з них діти з інвалідністю</i>	6284 343
8.	Жертви нацистських переслідувань	11
9.	Внутрішньо переміщені особи, <i>з них після 24.02.2022</i>	5861 5456

В місті діє 13 програм щодо соціального захисту населення. З початку запровадження воєнного стану прийнято **16 рішень** виконавчого комітету міської ради щодо соціальної підтримки населення.

У зв'язку з воєнними діями через Умань транзитно пройшло понад 105 тис. вимушених переселенців. Функцію Центру для біженців покладено на управління праці та соціального захисту населення Уманської міської ради. Організовано 8 тис. місць для тимчасового перебування вимушених переселенців у 98 закладах середньої та дошкільної освіти, соціальних закладах, гуртожитках закладів вищої та професійно-технічної освіти, готелях, у приватних будинках та квартирах мешканців міста. Найбільша добова кількість поселених для ночівлі становила від 10,0 до 12,0 тис. осіб. Для них організовано гаряче харчування в структурних підрозділах управління. Всього з початку війни через місто транзитно проїхали понад **105,0 тис. осіб.**

Інформація щодо стану руху евакуйованих та наявності вільних місць станом на 27.04.2022 р								
№	Територіальна громада	Кількість вільних місць для поселення евакуйованих	Кількість осіб (евакуйованих) поселених НАРОСТАЮЧА КІЛЬКІСТЬ	Кількість осіб, які вибули НАРОСТАЮЧА КІЛЬКІСТЬ	Кількість осіб (евакуйованих) поселених за останню добу	Кількість осіб, які вибули за останню добу	Кількість осіб, які залишилися проживати постійно НАРОСТАЮЧА КІЛЬКІСТЬ	Кількість осіб, які отримали довідки ВПО НАРОСТАЮЧА КІЛЬКІСТЬ
1	2	4	5	6	7	8	9	10
1	Уманська міська територіальна громада	7188	62048	56592	162	25	5456	5400

Залишились проживати в місті Умань, зареєструвались та перебувають на обліку в управління праці та соціального захисту населення Уманської міської ради понад **5,0 тис. осіб**, з них понад **1,6 тис.** дітей.

Інформація про внутрішньо переміщених осіб, які тимчасово проживають в Уманській міській територіальній громаді

Дата		26.04 2022	Всього прийнят о заяв для реєстраці ї	Видан о довідо к ВПО	Прийнято заяв на призначення допомоги ВПО		Опрац ьовано заяв
					К-ть заяв	К-сть осіб	
Кількість	осіб	137	5456	5400	3561	5107	3547
	сімей	89	3381				
Чоловіки		28	1000				
<i>в т.ч. працездатного віку</i>		19	546				
Жінки		67	2823				
Діти		42	1632				
<i>Хлопці</i>		21	793				
<i>в т.ч. віком 0-6 років</i>		6	278				
<i>в т.ч. віком 7-18 років</i>		15	488				
<i>Дівчата</i>		21	864				
<i>в т.ч. віком 0-6 років</i>		7	290				
<i>в т.ч. віком 7-18 років</i>		14	588				
Особи	похилого віку	32	1063				
Особи	інвалідністю ³	2	222				

З початку війни здійснюється прийом внутрішньо переміщених осіб, які залишилися на проживання в місті, вже видано 5,4 тис. довідок ВПО, з них звернулися за призначенням допомоги на проживання 3,5 заявників на 5,1 тис. осіб.

В Уманській міській територіальній громаді найбільше зареєстровано внутрішньо переміщених осіб з Київської області – 47 %, Харківської – 18 %, Донецька – 15 % (95 сімей з Маріуполя, в них 39 дітей), Чернігівська – 9 %, Луганська – 3 %, Миколаївська – 3 %, Сумська – 2 %, Запорізька – 1 %, решту 2 % це Одеська, Херсонська, Дніпропетровська області.

Для створення місць для тимчасового перебування вимушених переселенців по 4 об'єктах подані заявки для реалізації програми «Будуємо Україну Разом»:

- вул. Садова, 7/12 (Центр обліку бездомних осіб);
- вул. Гонти, 36 (бібліотека);

- вул. Шевченка, 26-А («Уманська зоря»);
- Дмитрушки-2, вул. Петропавлівська, 59-А.

Подано в Департамент соціального захисту населення Черкаської військової адміністрації **потребу у модульних конструкціях** для тимчасового розміщення внутрішньо переміщених осіб за адресами:

- м. Умань, вул. Комарова, 7б (10 шт.);
- м. Умань, вул. Мічуріна, 7 (6 шт.);
- Уманський район, с. Дмитрушки-2, вул. Петропавлівська 59а (24 шт.);
- м. Умань, провулок Урицького, 4 (6 шт.);
- Уманська міська територіальна громада, с. Полянецьке, вул. Центральна, 9 (6 шт.)

Львівським архітектурним бюро облаштовано **два центри** для біженців з модульних картонних конструкцій на **66 місць**.

Для проживання тимчасово переміщених осіб **обладнані місця в «Соціальному готелі»** Дмитрушки – 2 на **35 ліжко-місць**, та по вул. Республіканська, 1 на **30 ліжко-місць**.

КП «УМАНСЬКЕ РЕУ №3» здійснюється **обстеження 13 квартир**, які можуть бути використані для розселення **вимушених переселенців**.

Згідно з постановою Кабінету Міністрів України від 19.03.2022 №333 **формується Реєстр жилих приміщень**, доступних для безоплатного розміщення внутрішньо переміщених осіб. Відповідно до рішення виконавчого комітету від 04.04.2022р. №116 управління визначено уповноваженим органом відповідальним за ведення Реєстру.

277 власників житлових приміщень, які безкоштовно розмістили у себе **856 внутрішньо-переміщених осіб**, звернулись за компенсацію на оплату житлово-комунальних послуг на виконання ПКМУ від 19.03.2022р. № 333 .

№ п/п	Кількість домоволодінь, які безоплатно розмістили переміщених осіб	Кількість осіб, які проживають в домоволодіннях	Всього осіб, які безоплатно проживають
1.	31	1	30
2.	87	2	174
3.	78	3	234
4.	44	4	176
5.	16	5	80
6.	9	6	54
7.	5	7	35
8.	4	10	40
9.	3	11	33
Разом	277		856

2000 внутрішньо переміщених осіб забезпечено одягом і взуттям, продуктивними наборами майже 2,0 тис. сімей, санітарно гігієнічними наборами

понад 1,0 тис. сімей, дитячим харчуванням понад 600 осіб, понад 9,0 тис. транзитних переселенців забезпечено гарячим харчуванням.

На базі управління праці та соціального захисту населення реалізується проект ЮНІСЕФ «Концепція посилення спроможності таборів для переселенців» та «Спільно. Для молоді» у співпраці з ГО «Фонд «Професійний розвиток Харкова» з метою забезпечення внутрішньо переміщених осіб, які перебувають на обліку в Уманській міській територіальній громаді, гуманітарною допомогою та надання підтримки для нормалізації та соціалізації молоді, сімей з дітьми та будь-яких інших осіб, які постраждали внаслідок військових дій на території України. У межах проекту створено два Центри допомоги молоді та сім'ям з дітьми, де фахівцями, психологами проводяться індивідуальні та групові заняття з психоемоційної підтримки, арт-терапевтичні практики, майстер-класи з виготовлення м'яких іграшок, смачних смаколиків, ліпки, малювання, танців, театралізації та проведення різних інформаційних компаній для батьків.

Спільно з Міжнародним Благодійним Фондом «Жовто-Блакитні Крила», Міністерством соціальної політики України, «Асоціацією «AMICI PER LA PELLE» (Італія) проведено евакуацію в Італію з подальшим лікуванням та реабілітацією 17 дітей з інвалідністю у супроводі одного з батьків.

За результатами засідань двох комісій подано до Департаменту соціального захисту населення Черкаської обласної державної адміністрації потребу в коштах для виплати грошової компенсації за належні для отримання житлові приміщення 24 особам з інвалідністю внаслідок війни II групи (АТО) на загальну суму 29,4 млн. грн. та 14 учасникам бойових дій на території інших держав на суму 13,8 млн. грн.

Під час воєнного стану забезпечено надання соціальних послуг структурними підрозділами управління за місцем проживання 7,5 тис. особам, в тому числі 4,5 сім'ям з дітьми та понад 2,0 тис. внутрішньо переміщеним особам. На постійному обслуговуванні вдома і в стаціонарі 880 осіб, щоденно надається одноразове гаряче харчування 120 особам із числа ВПО та мешканців міста.

Надаються транспортні соціальні послуги особам з інвалідністю для доставки до закладів охорони здоров'я, на процедуру гемодіалізу, проведення евакуації в перші дні війни.

В Центрі «Барвінок» проводиться навчання осіб з інвалідністю на курсах з робітничих професій «Оператор з комп'ютерної верстки» та «Секретар-друкарка».

В Центрі комплексної реабілітації для дітей з інвалідністю «Пролісок» надаються реабілітаційні послуги дітям з інвалідністю, у т.ч. ВПО, зокрема корекційні заняття з логопедом, заняття лікувальною фізкультурою та психологічне розвантаження та консультування.

В перші дні війни в Центрі «Пролісок» дообладнано бомбосховище, встановлено сидячі та лежачі місця, відновлено водопостачання та встановлено унітаз, в підвальному приміщенні зроблено косметичний ремонт, проводяться ремонтні роботи з переукладання плитки у водному відділенні та в кухні.

Продовжується вітання довгожителів з нагоди ювілейних дат.

Завдяки дружньої підтримки міст-побратимів в умовах воєнного стану міська влада забезпечила роботу щодо надання підтримки та гуманітарної допомоги сім'ям з дітьми, біженцям, які транзитно перебували в місті, та внутрішньо переміщеним особам. Польські поріднені міста Шпротава, Гнезно, Ченстохова, Курнік, Ланьцут, Радвілішкіс (Литва) надали майже 50 т. гуманітарної допомоги продуктами харчування, одягом, засобами гігієни, ліками. Польське місто Шпротава двічі, а естонське місто-побратим Хаапсалу тричі доставляло гуманітарну допомогу та ще надало для КНП «Уманська центральна міська лікарня» медичний автомобіль з причепом, та мікроавтобус для дітей з інвалідністю Центру комплексної реабілітації «Пролісок».

Гуманітарну допомогу надавали БО «Фонд громади Умані Форум», Львівський обласний добродійний фонд захисту слабозорих дітей-інвалідів «Зір», БО «Сучасне село і місто», волонтери міста.

З метою надання допомоги внутрішньо переміщеним особам реалізуються з міжнародними та вітчизняними організаціями такі соціальні проекти:

- Міжнародною організацією Солідаріте Інтернаціональ «Продовольча допомога ВПО, які постраждали внаслідок конфлікту. Місто Умань, Україна» на суму 1,4 млн. грн.;

- БО «Вплив» для облаштування місць перебування внутрішньо переміщених осіб на суму 200, 0 тис. грн.;

- з дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ) в Україні для реалізації підтримки заходів сімей дітьми внутрішньо переміщених осіб на суму 50,0 тис. доларів США;

- розпочато перемовин з Агенством ООН у справах біженців для надання допомоги внутрішньо переміщеним.

ВОЛОНТЕРСТВО ЯК РЕСУРС СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ-БІЖЕНЦЯМИ ТА ЇХ СІМ'ЯМИ В ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ СЛОВАЦЬКОЇ РЕСПУБЛІКИ

*Ковальчук Ю. – здобувачка Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини та Пряшівського університету в Пряшеві (Словаччина)
Балогова Б. – професорка, деканка Філософського факультету, Пряшівського університету в Пряшеві (Словаччина)*

Особлива увага в роботі зосереджена на терміні «волонтерство» та його перевагах для волонтерів та клієнтів кризових центрів. Основним мотивом опрацювання теми «Волонтерство як ресурс соціальної роботи з дітьми-біженцями та їх сім'ями в освітніх закладах Словацької Республіки» став багаторічний досвід волонтерської практики в кризових центрах та актуальна воєнна ситуація на Україні. Термін «кризовий центр» зазвичай охоплює об'єднані заклади соціального обслуговування, які пропонують комплексну допомогу у вигляді екстреного житла, матеріального забезпечення та соціально-психологічної підтримки.

Мета роботи полягає у висвітленні можливостей використання форм роботи волонтерської служби під час воєнної ситуації на Україні та аналізі форм соціальної допомоги з мігрантами-біженцями за кордоном (в Словаччині).

Волонтерство і соціальна робота тісно пов'язані, мають спільні історичні, культурні, етичні вихідні точки. На сьогоднішній день приділяються значні зусилля щодо залучення непрофесіоналів до вирішення багатьох соціальних проблем. Проте роль волонтерів має бути підтримкою, доповнювати роботу професіоналів та підвищувати якість життя мігрантів-біженців.

Авторка А. Бронзова Грегова [1, с. 11] під волонтерством в соціальній роботі вважає: «одним із інструментів для виконання місії соціальної роботи, яка за міжнародним визначенням полягає у тому, щоб усі люди могли розвивати свій потенціал, збагачувати своє життя та запобігати дисфункції». Також А. Матулайова [6, с. 10–11] стверджує, що підтримка розвитку волонтерства є одним із шляхів вирішення сучасних соціальних проблем та альтернативний вид дозвілля. В даний час він незамінний у соціальних послугах і виконує такі важливі функції:

- посилює громадську участь,
- сприяє кращому самовизначенню виключених груп,
- компенсує втрачені соціальні послуги,
- це ефективний інструмент державної політики,
- сприяє демократизації суспільства [5, с. 74].

Науковці виокремлюють наступні форми волонтерської діяльності: формальну чи неформальну, неповний чи повний робочий день, вдома чи за кордоном, тривалістю один день або кілька років, у різних сферах громадського інтересу. Волонтерство здійснюється за власним рішенням, з власної волі та за

власним вибором і мотивацією, без зацікавленості у фінансовій вигоді (Платформа MVRO 2017). Походження слова етимологічно походить від латинського *voluns* (вибір) або від слова *velle* (бажання). Автор Й. Вілсон [3, с. 215] зазначає, що: «волонтерство – це будь-яка діяльність, у якій час вільно присвячується на користь іншої особи, групи чи організації». В останні роки визначення волонтерства застосовувалося в більшості країн на основі трьох характеристик, розроблених експертною робочою групою, яка представляє волонтерство в усіх регіонах світу. На зустрічі, що організована волонтерами Організації Об'єднаних Націй у 1999р. в Нью-Йорку, ці ключові характеристики волонтерства були визначені [1, с. 15]:

- волонтерство – це діяльність, яка здійснюється не з метою отримання фінансової вигоди,
 - волонтерська діяльність здійснюється добровільно, на основі власної волі,
 - волонтерська діяльність приносить користь іншим.
- Відповідно до Загальної декларації [7], волонтерство:
- ґрунтується на особистій мотивації та вільному вирішенні,
 - це спосіб підтримати активну громадянську участь та зацікавленість у розвитку громади,
 - приймає форму групової діяльності, що здійснюється переважно в межах певної організації,
 - підвищує людський потенціал та якість повсякденного життя, зміцнює солідарність,
 - дає відповіді на важливі виклики нашого сьогодення та прагне зробити свій внесок до створення кращого і спокійнішого світу.

Гуманітарні та правозахисні організації виникли в основному після 1989 року. Окрім роботи в районах бойових дій, волонтери гуманітарних організацій також беруть участь у загальнонаціональних заходах. Вони допомагають людям під час повеней та інших стихійних лих. До таких організацій належать: Католицька благодійність, Червоний Хрест, Біле коло безпеки. На базі вище зазначених організацій проводиться ряд соціальних, освітніх та дозвіллевих чинності [5, с. 54]:

- Соціальна сфера та сфера охорони здоров'я є однією з найбільш представлених. У цих закладах важливо не тільки підготувати волонтера до його діяльності, але й організацію до прийняття волонтера.
- Спортивно-просвітницька діяльність – у цій сфері волонтерство з'являється переважно у позакласному дозвіллі. Сюди входять гуртки за інтересами, спортивна та туристична секції.
- Іноземна волонтерська служба в Чехії та Словаччині – цей вид волонтерства з'явився лише у 1989 році, коли приїхало багато волонтерів, переважно із США та Західної Європи. За словами Тошнера – Созанська (2002), діяльність іноземних волонтерів була зосереджена на викладанні іноземних мов.

Взаємодопомога або самодопомога ґрунтується на внутрішній потребі допомогти собі, а також іншим, які опинилися в подібній ситуації. Допомога в групах самодопомоги є непрофесійною, інтуїтивною, але часто ефективнішою за професійну допомогу. Професіонал не пережив певних травмуючих подій, які об'єднують людей у ці групи. Прикладом є групи самодопомоги абстинентів або молодих людей з психічними розладами, матерів дітей з фізичними чи розумовими вадами [2, с. 31].

Благодійність або служіння іншим є великою частиною волонтерської діяльності, де волонтерами є переважно молоді люди, які поділяють свій вільний час на допомогу іншим. Цю допомогу вони надають у вигляді дружніх стосунків з іншим, що служить психологічною підтримкою або сприяє поступальному розвитку цієї людини.

Наразі з ініціативи Європейського Союзу уряд вирішив заохочувати участь молоді в громадському житті та процесах прийняття рішень на рівні муніципалітетів та міст. У березні 2006 року Міністерство освіти Словацької Республіки у співпраці з Фондом Intenda оголосило умови підтримки участі молоді в житті муніципалітету. Адвокація (громадянська адвокація) включає діяльність на місцевому, національному, європейському або глобальному рівні. В основному це такі види діяльності, як організація петицій, ведення маршу, організація демонстрацій чи написання запитів з метою покращення якості навколишнього середовища чи людських стосунків [7].

Законодавство про волонтерство є специфічним для кожної країни. Рада Європи рекомендує окремим країнам визначити волонтерство на національному рівні з акцентом на освітній стороні [9, с. 8–33]. Закон про волонтерство № 406/2011 зб. вводить поняття волонтерства, визначає поняття волонтер, надавач та одержувач. У договорі він регулює правовий статус організації, що надає допомогу, і одержувача, а також їх зобов'язання та рекомендації щодо волонтера. Серйозним недоліком закону є те, що він не створив основи для прямої фінансової підтримки волонтерства [4].

Волонтерство є соціальним явищем, яке зустрічається в усіх сферах діяльності НУО. Однією з основних ознак недержавного некомерційного сектору є добровільність, а третій сектор часто носить позначення волонтер. Ступінь залучення волонтерів в організації може бути дуже різним. Волонтерство також може мати різний ступінь спонтанності та формальності. Волонтерство, як вільно обрана діяльність, що здійснюється без права грошової винагороди на користь інших людей.

Усі ключові елементи інфраструктури волонтерства в Словаччині зазнали значних змін та розвитку з 1989 року. Останніми роками найважливішими можна вважати законодавче регулювання волонтерської діяльності, прийняття стратегічних та концептуальних документів та поетапне впровадження їх на практиці, а також розвиток волонтерських центрів та управлінського, організованого виду волонтерства в різних сферах. Однак усвідомлення того факту, що волонтерство, хоча й безкоштовне, вимагає координації та відповідних ресурсів для свого розвитку, залишається викликом на майбутнє.

Стратегічним документом у сфері волонтерства на національному рівні, окрім Стратегії Словацької Республіки для молоді, є Концепція розвитку громадянського суспільства, прийнята Постановою Уряду Словацької Республіки № 15. 68/2012 та Програми підтримки волонтерства та волонтерських центрів від 2013 року. Також розглядаємо волонтерство в деяких стратегічних документах обласного та місцевого самоврядування. Наприклад, у Стратегії Пряшівського самоврядного регіону для молоді на 2015–2020 роки з розрахунком на 2025 рік згадується, серед іншого, сфера волонтерства. У Кошицькому самоврядному регіоні існує окрема Стратегія підтримки розвитку волонтерства в Кошицькому регіоні з 2015 року.

Волонтерство фігурує як один із видів діяльності в Концепції розвитку молодіжної роботи Тренчинського самоврядного краю до 2020 року. Важливий концептуальний документ, який було затверджено у 2018 році міністром освіти, науки, досліджень і спорту Словацької Республіки є Концепція залучення до волонтерства дітей та молоді. Загальне правове регулювання волонтерської діяльності закріплене в Законі про волонтерство № 10. 406/2011 зб. Феномен молодіжного волонтерства також відображений в Законі про підтримку молодіжної роботи № 10. 282/2008 Зб. Визначення волонтерської діяльності та волонтерської діяльності також міститься в інших законах (Закон про послуги з працевлаштування № 5/2004 Зб., Закон про матеріальні потреби № 417/2013 Зб.).

Міністерство праці, соціальних справ та сім'ї Словацької Республіки розширює сферу допомоги та готує підтримку сім'ям, які покинули Україну ще до війни та змушені були покинути територію України під час воєнних дій. Організації УВКБ ООН, ЮНІСЕФ та Червоний Хрест підтримують Міністерство праці, соціальних справ та сім'ї (MoLSAF) у наданні короткострокової невідкладної грошової допомоги для матеріальних потреб людям, які були змушені втекти з України. Це обмежена допомога людям для першої необхідності та пристосування до перебування в Словаччині. Ця програма здійснюється окремо від програми соціального захисту словацького уряду та фінансується Організацією Об'єднаних Націй та Червоним Хрестом (див. таблиця 1.1.).

Таблиця 1.1.

Фінансова допомога (MoLSAF)

Категорія	Визначення	Сумма на людину в місяць
Дорослий	Age 18 and over	€ 80.00
Дитина (Немовля та дитина ясельного віку)	<3 years	€ 160.00
Дитина	3+yrs to <18yrs	€ 60.00

Джерело: спрацьовано автором

Встановлена сума для кожного члена сім'ї була погоджена з MoLSAF і буде однаковою для всіх людей, які беруть участь у короткостроковій програмі

екстреної грошової допомоги, навіть якщо вони отримують її від різних організацій (див. таблиця 1.2.).

Таблиця 1.2.

Перша соціальна допомога для мігрантів-біженців

Назва організації	Соціальна допомога
<i>Тимчасовий притулок</i>	Тимчасовий притулок надається з метою захисту іноземців від війни, ендемічного насильства, наслідків гуманітарної катастрофи або постійних чи масових порушень прав людини в країні їх походження.
<i>Притулок (міжнародний захист)</i>	<p>Прохання про надання притулку можна подати, якщо є обґрунтовані побоювання в країні походження переслідувань на расовій, національній чи релігійній основі, через певні політичні переконання чи належність до певної соціальної групи, і через ці побоювання ви не можете або не хочете повертатися до цієї країни, або якщо вас переслідують за здійснення політичних прав і свобод.</p> <p>Тимчасове перебування в Словаччині прив'язане до певної мети, наприклад працевлаштування, підприємництва, навчання, возз'єднання сім'ї тощо. Кожен претендент на проживання повинен підтвердити обрану мету.</p>
<i>Працевлаштування</i>	Можливість працювати в Словаччині без необхідності отримання додаткових дозволів.
<i>Охорона здоров'я</i>	<p>Особи, яким надано тимчасовий притулок, які не мають державного медичного страхування, мають право на надання невідкладної медичної допомоги, а на підставі індивідуальної оцінки стану здоров'я, можливо, і на надання іншої медичної допомоги.</p> <p>Для отримання медичної допомоги достатньо підтвердити, що ви претендуєте на тимчасовий притулок або що воно вам було надано.</p>
<i>Освіта</i>	Можливість відвідувати дитячий садок, початкову чи середню школу. У школі перевіряють рівень його освіти та володіння словацькою мовою і влаштовують його на відповідний рік.
<i>Допомога проживання</i> на	<p>Власник майна, який безкоштовно надає житло резиденту (особі, якій надано тимчасовий притулок), може претендувати на внесок у розмірі:</p> <p>7 євро за ніч проживання, якщо це фізична особа,</p>

	<p>яка досягла 15 років, 3,50 євро за ніч проживання, якщо це фізична особа віком до 15 років. Закон також визначає максимальні надбавки залежно від кількості житлових кімнат: одна кімната – макс. 500 євро за календарний місяць, дві кімнати – макс. 750 євро за календарний місяць, три житлові кімнати – макс. 1000 євро за календарний місяць, чотири і більше житлових кімнат – макс. 1250 євро за календарний місяць.</p>
Безкоштовний проїзд	<p>Словацька залізнична компанія запровадила безкоштовний проїзд у всіх поїздах для громадян України, які можуть пред'явити дійсний паспорт або посвідчення особи. У поїздах з обов'язковими місцями перевезення можливе навіть без дійсного місця. Деякі муніципалітети надають безкоштовний автобусний транспорт.</p>
Матеріальна допомога	<p>Особа, яка отримала тимчасовий притулок, може подати заяву на допомогу у матеріальній потребі.</p>

Джерело: спрацьовано автором

Від початку військової операції Росії в Україні (24 лютого 2022 року) серед словацької громадськості протекла велика хвиля солідарності. Тому ми додаємо сюди переліки заходів, які зараз здійснюють Словацькі організації-члени та спостерігачі в рамках допомоги Україні (див. таблиця 1.3.).

Таблиця 1.3.

Фінансова та нефінансова допомога для українських громадян в Словаччині

Фінансові збори на допомогу народу України	
Людина в зоні ризику	діє в Україні з 2014 року і сьогодні надає термінову гуманітарну допомогу на кордонах.
MAGNA	працює в Україні з 2018 року, надаючи невідкладну медичну допомогу на місці, постачаючи ліки та матеріали до лікарень по всій країні, включаючи Київ та найбільш постраждалі райони.
Mareena	має свій перший контактний пункт безпосередньо на кордоні у Вишне Німецке, регулярно оновлює інформаційний сайт www.ukraineslovakia.sk для людей, які приїжджають з України, та готує допомогу для інтеграції біженців у суспільство.
Post Bellum	купує бронезилети, шоломи, інше захисне

	обладнання, таке як рукавички, окуляри та спеціальні медичні засоби.
Словацький Червоний Хрест	допомагає на кордоні з Україною та надає першу допомогу, послуги підтримки та пошукову службу у разі втрати контакту з близькими.
Євангельська церква	організовує збір через обліковий запис. Церква має намет на прикордонному переході Вишне Немецке, щодня роздає близько 1500 аптечок тим, хто тікає з України. У своїх закладах вони вже розмістили близько 1800 осіб.
Словацька католицька благодійна організація	збирає кошти на невідкладну допомогу людям у зоні конфлікту у співпраці з місцевим Карітасом Донецька.
ADRA Slovakia	надаватиме допомогу населенню України в рамках мережі ADRA International. Довідковий автобус ADRA вже служить каретою швидкої допомоги для медичних бригад на кордонах.
Словацька гуманітарна рада	вже більше 15 років допомагає біженцям у Словаччині. Тепер на сайті darujme.sk вона розпочала кампанію, спрямовану на довготривалу та стабільну допомогу біженцям, які вирішили оселитися в Словаччині.
Фонд «Інтегра»	надає фінансову допомогу біженцям з України.
ЮНІСЕФ Словаччина	надає гуманітарну допомогу дітям та їхнім родинам, які потребують допомоги, а також надає доступ до питної води, харчування та захисту.
Slovak Scouting	має ініціативу скаутської служби, яка допомагає під час війни в Україні. Вони також відправляють волонтерів на місця, де вони допомагають у координації на словацько-українському кордоні, а також зосереджуються на програмі для українських дітей у таборах надзвичайної ситуації (біженців).
Табір Жиліна	волонтерський табір для біженців у Словаччині. Забезпечує короткострокове та довгострокове проживання біженців з України, у тому числі трансфер з вокзалу та на вокзал, надає медичне обслуговування та інше.
Життєвий форум	допомагає сім'ям, які перебувають у закарпатській частині України або безпосередньо в Словаччині, матерям з дітьми, які не мають рідних у Словаччині. На ці гроші він купує продукти тривалого користування, воду, медичні товари, засоби гігієни та підгузки.
Фінансові збори безпосередньо в Україні	
«ПОВЕРНІТЬСЯ ЖИВИМ»	найбільший український фонд, який підтримує українську армію від початку конфлікту на Донбасі у 2014 році.
Український Червоний Хрест	надає першу медичну допомогу в місцях з обмеженим доступом до медичної допомоги та

	медичних послуг.
Реєстрація волонтерів та нефінансова допомога	
Людина в зоні ризику	усний / письмовий переклад UJ, AJ, логістика та адміністрування баз даних, розміщення та інші.
Спішська католицька благодійна організація (посилання на форму)	волонтери допомагають безпосередньо на кордоні або за різними спеціалізаціями (переклад, пасажирські перевезення, транспортування гуманітарної допомоги, забезпечення складськими приміщеннями, логістика, зв'язок).
Кризова психологічної допомоги Незабудка лінія	консультації українською мовою з українськими психологами, психіатрами, психотерапевтами.

Джерело: спрацьовано автором

Після початку війни в Україні Пряшівський університет вжив комплекс заходів для полегшення важкої ситуації, в якій опинилися його студенти та співробітники університету з України. Він надав їм можливість подати заявку на одноразову соціальну стипендію у розмірі 150 євро, створив психологічний консультаційний центр та надав безкоштовне проживання членів сімей українських студентів у університетських гуртожитках, де зараз проживає 60 осіб, у тому числі 30 дітей. Саме для молодших братів і сестер студентів університету, а також дітей із зовнішнього середовища двічі на тиждень організовує спортивний гурток під егідою студентів факультету спорту. На педагогічному факультеті один раз на тиждень проводяться творчі та мистецькі заходи за участю студентів Інституту естетики факультету мистецтв, які користуються великою популярністю та затребуваністю серед дітей, як і спортивні [8].

Університетом було запроваджено безкоштовний курс словацької мови, який викликав великий інтерес. Наразі кількість абітурієнтів становить 138 осіб. Відвідувачами курсу особи віком від 14 до 74 років а також окрему групу відвідують молодші школярі 14–18 років. Метою курсу є опанування біженцями базової лексики та фраз, які дозволять їм функціонувати у повсякденних ситуаціях спілкування.

Цього року Інститут словакістики та медіазнавства ФФ ПУ також запускає проект «Словацька мова як іноземна в онлайн-середовищі» (з основним акцентом на українських студентів), який вирішується в рамках грантової агенції KEGA. Основною метою проекту є підготовка веб-сайту з навчальними матеріалами для іноземних, особливо українських студентів. Проект також передбачає організацію різноманітних тренінгів. Намір полягає в тому, щоб налагодити контакт і співпрацю з іншими організаціями та школами в Пряшеві, які пропонують курси словацької мови.

Зауважимо, що волонтерство є невід'ємною частиною соціальної роботи з сім'ями біженців, дітьми та молоддю. Нині ми спостерігаємо зростання проблем сімей, дітей та молоді, які через воєнні дій на Україні були вимушені виїхати за кордон. Отримувачами соціальних послуг кризових центрів стають

все більш сім'ї, які потребують соціально-психологічну, матеріальну та фінансову допомогу. Їм надається комплексна соціальна підтримка та соціальна адаптація, яка підвищує рівень якості життя всіх членів сім'ї за кордоном, зокрема в Словаччині.

Отже, результати практичної частини роботи підтвердили, що волонтерські програми є важливим джерелом допомоги, мають великий потенціал для допомоги сім'ям в умовах воєнних дій в різних формах і таким чином активізують їх для ефективного вирішення проблем.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бронзова-Грегова А., Марчек Е., Мрачков А. Аналіз волонтерства в Словаччині. Банська Бистриця : УМБ, 2009. С. 84.
2. McKee T. W. Why People Volunteer : The Top Three Reasons People Volunteer URL: <http://files.asme.org/Events/LTC11/25029.pdf> (дата звернення: 11.11.2021).
3. Wilson J. Volunteering. *Annual Review of Sociology*. 2000. Vol. 26. P. 215–240.
4. Акт № 406/2011 зб. про волонтерство та про внесення змін до деяких законів від 21 жовтня 2011 року.
5. Маросіова Л., Майчрак Ю. Волонтери: тематичні дослідження. Братислава : Ін-т зв'язків з громадськістю, 2005. С. 145.
6. Матулайова Т. Мотивація до волонтерства. Оломоуц : Ун-т Палацького, 2016. С. 57.
7. Міністерство праці, соціальних справ та сім'ї Словацької Республіки : офіційний сайт. URL: <https://www.employment.gov.sk/sk/uvodna-stranka/informacie-odidencov-z-ukrajiny/informacie-odidencov-z-ukrajiny.html> (дата звернення: 25.03.2022).
8. Університет запустив курс словацької мови для затриманих з України. *Prešovská univerzita v Prešove* : web site. URL: <https://www.unipo.sk/aktuality/42160/> (дата звернення: 25.04.2022).
9. Хаджі Міцева К. Порівняльний аналіз волонтерства в європейських правових системах і практиці. *Волонтерство та регулювання* / Е. Марчек. Братислава : Відкрите суспільство, 2008. С. 8–33.

НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ ЗАСОБОМ ІНКЛЮЗИВНОГО ТУРИЗМУ

*Резніченко І.Г. – кандидат педагогічних наук,
доцент, доцент кафедри виховних технологій
та педагогічної творчості
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини*

На сучасному етапі розвитку України, коли існує пряма загроза денационалізації, втрати державної незалежності та потрапляння у сферу впливу іншої держави, виникає нагальна необхідність переосмислення зробленого і здійснення системних заходів, спрямованих на посилення патріотичного виховання дітей та молоді – формування нового українця, що діє на основі національних та європейських цінностей [4].

Відповідно до Концепції національно-патріотичного виховання дітей та молоді: «головною метою є становлення самодостатнього громадянина-патріота України, гуманіста і демократа, готового до виконання громадянських і конституційних обов'язків, до успадкування духовних і культурних надбань українського народу, досягнення високої культури взаємин» [4]. Основні напрями патріотичного виховання знайшли відображення в Концепції національного виховання студентської молоді, Стратегії національно-патріотичного виховання на 2020–2025 роки, Державній національній програмі «Освіта» («Україна XXI століття»), Державній цільовій соціальній програмі національно-патріотичного виховання до 2025 року, Обласній цільовій програмі національно-патріотичного виховання Черкаської області протягом 2021–2025 років.

Нині, як ніколи, потрібні нові підходи і нові шляхи до виховання патріотизму як почуття і як базової якості особистості. На нашу думку, одним із таких шляхів можуть стати різноманітні форми та напрями інклюзивного туризму.

Таким чином, **метою дослідження** є вивчення можливостей інклюзивного туризму як засобу формування національно-патріотичного виховання дітей та молоді.

Сучасними науковцями І. Бехом, К. Чорною [1] розроблено Програму українського патріотичного виховання дітей та студентської молоді, у змісті якої окреслено основні тенденції патріотичного виховання, а патріотизм трактовано як суспільну та індивідуальну цінність, важливий компонент структури особистості. У цьому документі зазначено, що патріотизм є «нагальною потребою і держави, якій необхідно, щоб усі діти стали національно свідомими громадянами – патріотами, здатними в недалекому майбутньому забезпечити країні гідне місце в цивілізованому світі, а в разі військової загрози – змогли відстояти її незалежність та суверенітет ... це активне і дієве почуття належності до своєї державно-територіальної Вітчизни, органічної включеності в її соціально-політичну структуру,

відданості і любові до неї, готовність до самопожертви в ім'я її процвітання». Акцентовано й на тому, що бути патріотом – «значить духовно піднятися, усвідомити в Батьківщині безумовну цінність, яка дійсно і об'єктивно їй притаманна, приєднатись до неї розумом і почуттями» [1, с. 27].

Ідея патріотизму і патріотичного виховання завжди була в центрі уваги філософів, соціологів, педагогів, психологів, філологів, громадських державних діячів, а це свідчить про значущість у становленні особистості громадянина-патріота України. Патріотизм є багатоаспектним поняттям, духовно-моральною якістю, духовно-моральним принципом, який базується на системі знань, почуттів, понять, переконань і визначається ставленням людини до себе, своєї родини, свого народу й Батьківщини, їхньої історії й духовно-культурних надбань, готовності до праці в ім'я процвітання народу й України [2, с. 47].

Відомо, що національно-патріотичне виховання є ефективним засобом передачі молоді соціального досвіду і надбань попередніх поколінь людства. Воно сприяє розвитку інтелектуального і духовно-творчого потенціалу, національних і загальнолюдських цінностей.

До основних завдань національно-патріотичного виховання дітей та молоді належать:

- «утвердження в свідомості і почуттях особистості патріотичних цінностей, переконань і поваги до культурного та історичного минулого України;

- виховання поваги до Конституції України, Законів України, державної символіки;

- підвищення престижу військової служби, а звідси – культивування ставлення до солдата як до захисника вітчизни, героя;

- усвідомлення взаємозв'язку між індивідуальною свободою, правами людини та її патріотичною відповідальністю;

- сприяння набуттю дітьми та молоддю патріотичного досвіду на основі готовності до участі в процесах державотворення, уміння визначати форми та способи своєї участі в життєдіяльності громадянського суспільства, спілкуватися з соціальними інститутами, органами влади, спроможності дотримуватись законів та захищати права людини, готовності взяти на себе відповідальність, здатності розв'язувати конфлікти відповідно до демократичних принципів;

- формування толерантного ставлення до інших народів, культур і традицій;

- утвердження гуманістичної моральності як базової основи громадянського суспільства;

- культивування кращих рис української ментальності – працелюбності, свободи, справедливості, доброти, чесності, бережного ставлення до природи;

- формування мовленнєвої культури;

- спонукання зростаючої особистості до активної протидії українофобству, аморальності, сепаратизму, шовінізму, фашизму» [4].

На нашу думку, для реалізації поставлених завдань якнайкраще підійде використання інклюзивного туризму.

Інклюзивний туризм для дітей та молоді з особливими освітніми потребами – це сучасний вид туризму, який дозволяє включити в туристичну діяльність будь-яку людину, незалежно від її фізичних можливостей, з урахуванням особливостей її фізично-психологічного стану і розглядається він, насамперед, як потужний засіб активної соціалізації та реабілітації.

Мета інклюзивного туризму конкретизується у завданнях, пріоритетними серед яких є:

- інтелектуальний розвиток, розширення кругозору дитини;
- інтеграція у суспільство, відчуття самозначущості, відчуття себе частиною колективу;
- формування особистісних якостей (морально-вольових якостей, таких як наполегливість у досягненні поставленої мети, чесність, рішучість, організованість, відповідальність, самостійність, працьовитість, спортивний азарт, гуманізм, доброзичливість, повага, самоповага та почуття патріотизму та ін.);
- формування та розвиток толерантного ставлення (взаєморозуміння, взаємодопомога і т.д.);
- збереження та зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я особистості, релаксація;
- створення сприятливих умов для самопізнання, самовизначення;
- оцінювання своїх результатів (самоаналіз);
- розвиток творчих здібностей, креативності;
- розвиток естетичних смаків;
- активне міжособистісне спілкування;
- розвиток та формування трудових компетентностей [11, с. 122].

Основні функції інклюзивного туризму: *соціальна відновлювана*, спрямована на відновлення сил, активне пізнання явищ природи, традицій, встановлення нових соціальних контактів, дружніх і ділових зв'язків; *психологічна* забезпечує зміну середовища, звичного способу життя, активну форму відпочинку, що сприяє фізичному оздоровленню і психологічному розслабленню; *комунікативна* сприяє встановленню нових соціальних контактів; *розвивальна* реалізується через збагачення світогляду, активне пізнання явищ природи, фізичний, емоційний та моральний розвиток особистості; *освітньо-пізнавальна* сприяє пізнанню навколишнього соціального, культурного (мистецтво, побут, традиції), історичного (історія, історичні місця, видатні постаті краю) і природного (географічні особливості місцевості: рельєфу, клімату, рослинного і тваринного світу) середовища регіону, країни та інших країн; *особистісно-орієнтована* позитивно впливає на розвиток особистості, володіє відновлювальною функцією і має змістовний гуманітарний потенціал; *компенсаторна* забезпечує спеціальні потреби людей з інвалідністю, сприяє реалізації особистісного потенціалу, що незатребуваний у повсякденному, громадському, трудовому і сімейному житті; *гедоністична* сприяє формуванню позитивного психоемоційного стану, підвищенню психологічної захищеності; *реабілітаційна* дає змогу відновити ресурси людини, сприяє профілактиці психосоматичних захворювань, підтримці

фізичної форми і здоров'я; *адаптаційна* ґрунтується на тому, що туризм є комплексним засобом адаптації за рахунок подолання соціальної непотрібності, активізації особистісного потенціалу й підтримки позитивного ставлення до життя; *оздоровча* має високий потенціал для підтримання здоров'я і життєдіяльності в активній формі; *соціалізаційна* під час подорожей діти та молодь отримують більші можливості пізнати світ і себе, акумулювати ці знання і зробити певні узагальнення для особистісного зростання [5].

Формами організації інклюзивного туризму для дітей та молоді з ООП є: походи вихідного дня, виїзди на природу, екскурсії до визначних місць, багатоденні походи, екскурсії, подорожі, фестивалі, оздоровчі табори, злети, туристські змагання-конкурси, походи фізкультурно-оздоровчого характеру, краєзнавчі експедиції та ін.

Напрями інклюзивного туризму виступають:

- природотерапія – саме природа є гармонійним середовищем для людини, де вона знаходить душевний спокій, можливість виразити емоції;
- релігійні маршрути – під час яких віра стає додатковою підтримкою;
- етнографічний туризм – під час якого відбувається самоідентифікація, вивчення своїх етнічних коренів, щоб відчутти себе особливим, наділеним давньою історією і власними культурними традиціями;
- культурно-пізнавальний туризм: відвідування музеїв щодо задоволення основної потреби людини – потреби пізнання;
- віртуальний туризм – дозволяє компенсувати дефіцит спілкування в умовах соціальної ізоляції [5].

Одним з пріоритетних завдань під час інклюзивної туристичної діяльності є формування історичної свідомості та пробудження патріотичних почуттів у дітей та молоді, прилучення їх до духовної спадщини, багатств національної культури, сприяння розумінню цінностей культурно-історичних пам'яток.

Зосередимо свою увагу на культурно-пізнавальному туризмі – відвідуванні музеїв.

Сьогодні зростає роль музею і музейних мереж у справі глобальної «трансляції» культурної спадщини задля широкого їх використання в освітньому процесі, зокрема в урочній та позаурочній діяльності. Оскільки музейні експонати, маючи свою цінність, є відбитком визначних подій історії України, героїчних подвигів і трудових звершень українського народу, а музейні реліквії виступають значним ілюстративним матеріалом (знаряддя праці, одяг, предмети побуту, особисті речі видатних діячів), вони допомагають учням відчутти історичну епоху та справляють на них велике враження. Жоден навчальний підручник чи посібник не матиме такого ефекту у здійсненні патріотичного виховання дітей та молоді, як музейні експонати чи реліквії [2, с. 75].

Погоджуємося з думкою науковців, що з появою Інтернету роль музеїв в суспільстві суттєво трансформувалася, сучасний період розвитку музейної справи ознаменувався тенденцією переходу до концепції нової музеології за рахунок впровадження інноваційних ідей часткової музеєфікації та методу

заснування музеїв нового типу: музеїв-заповідників, екомузеїв, розважально-анімаційних та віртуальних музеїв тощо. Ці музеї репрезентують світові історико-культурну спадщину України [9].

Існують три типи музеїв: науково-освітні, масові, або публічні (призначені для громадян та гостей міста); науково-дослідні, або академічні (призначені для спеціалістів і є своєрідними науковими лабораторіями); *навчальні* (призначені для учнів і студентів, створюються при закладах освіти з освітньою метою) [10].

За своїм профілем музеї поділяються на: історичні; природничі; літературні; художні; мистецькі; науково-технічні; комплексні; галузеві тощо.

Призначення музеїв історичного профілю – збирати, вивчати і популяризують пам'ятки матеріальної і духовної культури українського народу. Варто зауважити, що одним із найбагатших музеїв України є Львівський історичний музей, що налічує 330 тис. музейних предметів, який, за твердженням В. Петранівського, М. Рутинського, 1995 року здійснив перебудову експозиції відділу «Нова і Новітня історія», у зв'язку з чим уперше в історії українського музейництва було правдиво висвітлено національно-визвольні змагання українського народу за свою державність тощо [10].

Статус воєнно-історичних музеїв, як вважають сучасні науковці, мають музеї-кораблі.

Історико-архітектурні музеї об'єднують архітектурні музеї, які популяризують творіння людських рук, пов'язані з історією і практикою архітектури. Це музеї-храми з прогресивною формою збереження національної сакрально-мистецької спадщини, які на сьогодні є музеєфікованими пам'ятками.

У музеях природничо-історичного профілю експоновано природничі матеріали у відповідних ракурсах, які мають наукову й навчальну мету. Серед експозиційної палітри цих музеїв традиційними є геологічні, мінералогічні, палеонтологічні, ботанічні та зоологічні матеріали.

До музеїв літературного профілю відносять літературні, театральні, музичні та кіномuzeї. Основна частина монолітературних музеїв складається з меморіальних музеїв: будинки-музеї, музеї-квартири, музеї-садиби, меморіальні кабінети.

Музеї художнього профілю – це музеї, у яких зібрано визначні твори живопису, графіки, скульптури, ужиткового мистецтва і народної творчості, що представляють «сховища» давнього мистецтва і претендують на роль міжнародних та національних центрів культурного життя. Завдяки експозиції музею діти та молодь можуть знайомитися з багатотисячною основою писанкарства, різноманітними техніками її розпису та орнаментальних мотивів української писанки.

Сучасні українські музичні музеї як пам'ятки музичної культури переважно функціонують при театрах, консерваторіях, музичних училищах і школах та охоплюють дві великі групи: колекційні (експонують колекції

інструментів різних часів, культур і творчих шкіл); меморіальні (репрезентують спадщину визначних музичних діячів світу).

Специфіка музеїв комплексного профілю полягає у поєднанні рис музеїв історичного, природничо-наукового, художнього профілю. За визначенням В. Петранівського, М. Рутинського [10], попередниками сучасних краєзнавчих музеїв були місцеві музеї, які виникли в Україні в кінці ХІХ – поч. ХХ ст. і нині функціонують як найчисельніша група серед музеїв України.

Примітно, що одним із видів комплексних музеїв є краєзнавчі музеї, які виникли в Україні наприкінці ХІХ – поч. ХХ ст. та які розповідають про природу, економіку, історію та культуру певного краю у контексті зібраних певних знарядь праці, виробів місцевих промислів, творів мистецтва, літератури та народної творчості, з якими важливо ознайомлювати учнів.

Галузевий профіль музеїв на сьогоднішній день представлений низкою науково-технічних музеїв – як багатопрофільних (документують історію науки і техніки загалом), так і вузькопрофільних (присвячені деяким галузям науки і техніки). Сучасні науковці виокремлюють три групи таких музеїв: камеральні (колекційні: музеї-заводи, музеї-майстерні); меморіальні (знайомлять з життям і творчим досягненням визначних учених та винахідників); експозиційні, або музеї просто неба (музеї-майданчики, музеї-замки, музеї-палаці, музеї-садиби, що засвідчують спадщину світової культури) [12].

Звертаємо увагу також і на те, що в умовах сьогодення завдяки об'єднанню інформаційних і творчих ресурсів задля створення нових продуктів, виставок, колекцій, віртуальних версій нереальних об'єктів у глобальній інформаційно-комунікаційній мережі Інтернет існує найновіший вид музеїв – віртуальні музеї. Виокремлюють *три види* їх: віртуальні експозиційні галереї, або окремі експозиційні виставки, репрезентовані на веб-сайті цього музею; віртуальні музеї «другого покоління», створені суміщенням масштабних міжмузейних колекцій та експозиційних галерей, розкиданих по всьому світі; музеї віртуального мистецтва (Net-art) як комп'ютерне мистецтво, твори якого створені в Інтернеті спеціально для користувачів Інтернету з метою втілення авторського задуму. Із цим видом музеїв учні ознайомлюються із великим захопленням [2, с. 56].

Отже, детальний аналіз видової різноманітності громадських музеїв у контексті представлених музейних експонатів та реліквій уможливорює виокремити цілу низку форм та методів, серед усього й інноваційних, які допоможуть педагогу формувати в учнів та студентів любов до своєї Батьківщини, зокрема бережливе ставлення до об'єктів живої та неживої природи, поваги до культурних надбань українського народу; виховувати любов до традицій, звичаїв, обрядів, ритуалів.

Таким чином, патріотичне виховання засобами музейної педагогіки – це процес формування прихильності особистості дитини до своєї нації, ціннісного почуття приналежності до своєї Вітчизни, усвідомлення національної самобутності свого народу за рахунок використання інноваційних форм, елементів педагогічних технологій освітнього інтерактивного музейного середовища [2, с. 89].

Однією з форм інклюзивного туризму у педагогічній практиці є екскурсії.

Екскурсії займають важливе місце у навчально-виховній роботі зі школярами та студентством, в тому числі й з дітьми та молоддю з особливими освітніми потребами.

Екскурсійно-пізнавальний туризм має потужний педагогічний потенціал для розвитку творчих здібностей дитини завдяки тому, що сама «природа» екскурсії як форма освітньої та просвітницької діяльності дозволяє органічно реалізувати на практиці базові загальнопедагогічні принципи – наочності, культуровідповідності, природовідповідності, співпраці. Екскурсійно-пізнавальний туризм може стати одним з ефективних засобів, що сприяють соціальній адаптації та соціалізації дитини, вихованню і гармонійному розвитку її особистості [3, с. 249].

Екскурсія – наочний процес пізнання навколишнього світу, його предметів та явищ, процес знайомства з особливостями природи, історії, побуту, визначними пам'ятками міста, регіону чи країни. Правильно проведена екскурсія дає змогу екскурсантові «побачити» за допомогою власної уяви та мислення щось більше, ніж те, що є перед ним в момент спостереження об'єкта. Так відбувається тому, що всі об'єкти – пам'ятки історії та культури, музейні експонати – цікаві не тільки самі по собі, а є свідченням існування певної культури, втіленням певної історичної епохи.

За змістом екскурсії поділяються на такі види:

1. Екскурсії на природу. Такі екскурсії проводяться в одні і ті ж місця для того, щоб показати дітям сезонні зміни, які відбуваються в природі.

2. Музейні екскурсії, які безпосередньо пов'язані з таким поняттям, як «музейна педагогіка».

3. Туристично-краєзнавчі екскурсії передбачають знайомство учнів з історією міста, району, області, з їх визначними пам'ятками.

4. Комплексні екскурсії, які охоплюють відразу кілька видів.

Кожен з видів екскурсій має свої переваги та всі вони спрямовані на виховання у дітей та молоді любові до природи рідного краю, Батьківщини, на усвідомлення цінності та важливості шанобливого, відповідального ставлення до природи [11].

Особливе значення мають екскурсії до етнографічних музеїв (етнографічний туризм). Оскільки проголошення незалежної України спонукало народ до глибокого вивчення своєї історії, традицій, обрядів, звичаїв, мови за останні десятиріччя їх кількість зросла. Основний фонд складається з оригінальних пам'яток історії, природи, знарядь праці, побуту творів образотворчого мистецтва. Зокрема, загальну рису експозицій музею становить велика кількість побутових речей, інтер'єр української селянської хати, велике зібрання українського одягу, різноманітність вишивок тощо. У пошукових експедиціях зустрічей зі старожилами учні записують народні пісні, легенди, вивчають побут жителів рідного краю давніх років та сьогодення [7]. Крім того діти та молодь можуть брати участь у майстер-класах. Наприклад, виготовлення ляльки-мотанки, ліплення горщиків з глини, розпис писанок та ін. Завдяки цьому вони пізнають мистецтво українського народу, довідуються про

особливості культури в різних регіонах України, традиційні народні ремесла України, народні традиції та обряди.

Детально знайомлячись з народними традиціями, оберегами, мистецтвом, предметами хатнього вжитку, інтер'єром, національним одягом, взуттям, зразками народних промислів України – вишивкою, гончарством, різьбярством, плетінням, писанкарством тощо, учні активізуються щодо музейної діяльності, що, своєю чергою сприяє духовному та культурному відродженню України, а це є одним із завдань патріотичного виховання дітей та молоді.

Важливе значення мають туристично-краєзнавчі екскурсії по рідному місту. Це сприяє формуванню позитивно насиченого образу рідного міста, ціннісного ставлення дітей та молоді до нього, вихованню почуття гордості за здобутки рідного міста, його історію та культуру. Сюди можемо віднести: музейні екскурсії, екскурсії містом, огляд тематичних виставок, театралізовані музейні заняття, виконання творчих завдань та проєктів. Туристично-краєзнавчі екскурсії передбачають знайомство учнів та студентів з історією виникнення міста та походження його назви, його символікою, знайомство з історичними пам'ятками та визначними місцями, розповідями про видатних постатей, що походять з рідного міста [2, с. 98].

Екскурсії на природу, краєзнавчі експедиції створюють сприятливі умови для екологічного виховання, виховання свідомого ставлення до природи нашої країни, культивування ставлення до природного середовища як важливого джерела життєдіяльності людини, визнання необхідності збереження екологічної рівноваги як необхідної умови повноцінного її життя.

Природотерапія, яка має відновлювальний, оздоровчий та пізнавальний ефект завдяки багатим природним ресурсам, характеризується адаптаційним потенціалом, доступністю та малозатратністю з фінансової точки зору та інших технічних засобів [6]. Спілкуючись з природою, вивчаючи її об'єкти і явища, діти поступово усвідомлюють світ, у якому живуть: відкривають чудову розмаїтість рослинного й тваринного світу, усвідомлюють роль природи в житті людини, цінність її пізнання, відчувають морально-естетичні почуття й переживання.

На сьогодні як в Україні, так і в світі, все більшої популярності набувають віртуальні екскурсії, зокрема вони доступні в Лувр, театр-музей Делі, музей Гетті і багато інших. В Україні ж онлайн екскурсії доступні в таких музеях як: музей-садиба І. Котляревського в Полтаві, Коломийський музей народного мистецтва Гуцульщини та Покуття, історико-археологічний музей «Прадавня Аратта – Україна» в с. Трипілля, музей Волинської ікони, церква Святого Духа в Рогатині, музей Гетьманства, музей скла у Львові (самостійний підрозділ історичного музею Львова), музей модерної скульптури Михайла Дзіндри у Львові, Дубенський замок, літературно-меморіальний музей імені Григорія Сковороди, Острозький замок, Національний військово-історичним музеєм України, заповідник «Поле Полтавської битви», музей археології в Батурині, Цитадель Батуринської фортеці, музей С. Бандери у Лондоні, музей-меморіал «Тюрма на Лонцького» у Львові, Дніпропетровський національним історичним

музей ім. Д.І. Яворницького, палац Кирила Розумовського у Батурині, будинок-музей Ігоря Стравінського в Устилузі, Музеєм історії та культури євреїв Буковини.

На сьогодні 3D-тури – це актуальний культурний продукт, який дає змогу набагато краще показати культурно-туристичні об'єкти та посилити роль культури у суспільстві, ніж це можна зробити під час перегляду фотографій, відеороликів, читання описів. 3D-тур дозволяє побачити простір навколо себе і розглянути деталі навколишнього світу в найдрібніших подробицях, а також здійснити обертання і переміщення за віртуальним об'єктом [8].

Для дітей та молоді (в тому числі й з ООП) перегляд віртуальних екскурсій сприяє розширенню кругозору і поглибленню знань, вихованню справжнього громадянина, формуванню пізнавального інтересу до предметів, що вивчаються, виникненню мотивації до навчання, підвищенню обізнаності українців історико-культурної спадщини Батьківщини. В умовах становлення та розвитку інклюзивного суспільства віртуальна екскурсія сприяє забезпеченню рівних можливостей для студентів та школярів з інвалідністю щодо туристичної діяльності, тим самим дозволить їм отримати статус активних суб'єктів соціокультурної діяльності.

Отже, під час проведення різноманітних форм інклюзивного туризму у дітей та молоді відбувається накопичення знань про історичні, культурні, географічні особливості міста, рідного краю, Батьківщини в цілому; позитивне емоційне переживання цінностей національної культури, горде сприйняття своєї належності до національно-етнічної спільноти, орієнтацію на бережне ставлення до пам'яток архітектури та культури, любов до природи; формування мотивів, умінь та якостей, що забезпечують відтворення ціннісних ставлень, патріотичних почуттів у поведінці та діях школярів та студентів.

Таким чином, провідними завданнями патріотичного виховання молодших школярів засобами інклюзивного туризму виступили: пробудження патріотичних почуттів та історичної свідомості дітей та молоді; прилучення їх до духовної спадщини, багатств національної культури; формування позитивного враження про діяльність музеїв та розуміння цінності культурно-історичних пам'яток, зосереджених у них.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д., Чорна К. І. Програма українського патріотичного виховання дітей та учнівської молоді. *Гірська школа Українських Карпат*. 2015. № 12–13. С. 26–37.
2. Волошин С. В. Патріотичне виховання учнів початкової школи засобами музейної підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Київ, 2019. 263 с.
3. Заславська А. В. Педагогическая направленность работы экскурсовода: особенности подготовки организаторов инклюзивного туризма. *Ученые записи Орловского государственного университета*. 2019. №1 (82). С. 249.
4. Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді : додаток до рішення колегії МОН України від 16 черв. 2015 р. № 641. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0641729-15#Text> (дата звернення: 15.01.2022).
5. Кравченко О. О. Інклюзивний туризм в умовах закладу освіти: принципи, функції, напрями та види. *Ввічливість*. 2022. №7. С. 45–58.
6. Кравченко О. О. Природотерапія як інноваційна технологія реабілітації дітей та

молоді з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного туризму. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2020. Вип. 2 (47). С. 73–77.

7. Личак І. С. Організація музейної справи в навчальному закладі : метод. посіб. Біла Церква, 2013. 116 с.

8. Масовець О. А. Віртуальні технології як передумова розвитку конкурентоспроможності підприємства. URL:

<https://www.pdau.edu.ua/sites/default/files/node/4753/virtualnarealnist.pdf> (дата звернення: 15.01.2022).

9. Музеї України : довідник / Міністерство культури і мистецтва України. Київ : Задруга, 1999. 137 с.

10. Петранівський В. Л., Рутинський М. Й. Туристичне краєзнавство : навч. посіб. 2-ге вид., виправл. Київ, 2008. 575 с.

11. Пісняк В. С., Резніченко І. Г. Екскурсія як форма інклюзивного туризму для молодших школярів з особливими освітніми потребами. *Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи*. 2020. Вип. 1 (3), ч. 2. С. 120–127.

12. Рутинський М. Й., Стецюк О. В. Музеєзнавство : навч. посіб. Київ : Знання, 2008. 428 с.

МЕТОДИ ТА ТЕХНІКИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ

*Мищенко М.С. – кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри психології,
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини*

Війна здійснює різноманітний вплив на психіку, особистість та поведінку молоді. Проте війна більше «спеціалізується» на тому, щоб ламати, а не творити. На жаль, людська істота дуже вразлива перед потужними стрес-факторами війни (небезпека, смерть рідних, поранення, інвалідність, участь у жорстокому насильстві, новизна та несподівана зміна подій, зміна місця проживання та ін.).

Результатом реагування психіки молоді на війну є стрес, психічна травма, постстресовий синдром. Наслідки виявляються з різним ступенем тяжкості і можуть виражатися у вигляді стану дискомфорту, більше складні – у різних соматичних захворюваннях, і, нарешті, найтяжчі наслідки виявляються у порушеннях особистості аж до її руйнування. Сучасна психологічна наука має певні знання, що спираються на результати досліджень вченими психіки людини в екстремальній ситуації. В якості прикладної сторони цих знань виступають методи та методики, що застосовуються при організації та проведенні психологічної корекції та реабілітації молоді.

Вибір конкретних методик та технік повинен визначатися глибиною та змістом стресових порушень у дітей та молоді, динамікою їх розвитку. Якщо застосовувана методика досягає бажаного результату, треба використовувати іншу методику, інші технічні прийоми [8].

У роботі з молоддю можуть бути використані наступні психокорекційні методи посттравматичних станів [3].

1. Метод раціональної психокорекції. У його основі лежить логічне, доступне розумінню людини трактування характеру та причин виникнення травматичного стресу. Основними методами тут є роз'яснення, логічна аргументація, навіювання, емоційний вплив авторитетом.

Мета психокорекційної роботи полягає у роз'ясненні людині характеру, причин, механізмів постстресових станів для того, щоб переконати її, що такі стани є нормальною, природною реакцією людини на ненормальні обставини.

2. Дебрифінг стресу критичних ситуацій (так званий психологічний дебрифінг) є за описом В. А. Конторовича екстремальної роботи з посттравматичними стресовими розладами [2]. Дебрифінг проводиться з групами, що максимально складаються з п'ятнадцяти учасників, які спільно пережили подію, що психотравмує. Дебрифінг проводиться протягом найближчих сорока восьми годин після його закінчення з метою корекції психічного стану та попередження розвитку синдрому посттравматичного стресу.

Завданнями дебрифінгу є:

- надання можливості кожному учаснику висловити свої переживання та реакції та оцінити їх характер у групі;
- організація психологічної підтримки кожного учасника групою;
- мобілізація особистісних ресурсів, спрямованих на подолання стресу, створення умов для самовираження та набуття впевненості в собі.

А. Г. Караяні наголошує, що дебрифінг допомагає краще зрозуміти природу травматичного стресу, його симптоми, опанувати способи ефективного його подолання, запобігти можливості виникнення відстрочених негативних наслідків пережитого стресу [2].

3. Методи психічної саморегуляції. Особливо потрібні на ранніх етапах розвитку травматичного стресу такі методи саморегуляції, як нервово-м'язова релаксація, гіпносугестивна терапія з елементами саморегуляції, аутогенне тренування. Методи саморегуляції ефективні, коли спостерігаються симптоми порушення балансу вегетативної нервової системи, саме це можуть бути порушення сну, загальна м'язова скованість, тремор кінцівок, головний біль і т. і. [2].

4. Методи особистісно-орієнтованої психотерапії. Її основою є положення про те, що людина сама відповідальна за зроблений вибір, і якщо вона обирає шлях бути нещасним і жити у минулому, то це її право. При такому підході основна мета психотерапії полягає у зміні ставлення дітей та молоді до наявності в їх житті психотравмуючої ситуації [3].

Практика показує, що для вирішення проблем дітей та молоді є оптимальними принципами гуманістичної психотерапії, клієнтоорієнтованого підходу К. Роджерса, логотерапії В. Франкла. Крім того, використовуються різні методи та техніки психодинамічної, поведінкової, когнітивної, гештальт-терапії, нейролінгвістичного програмування, терапії мистецтвом та творчим самовираженням, транзакційного аналізу, психодрами та інші психотерапевтичні підходи.

У цьому всі психотерапевтичні підходи, на думку І. В. Вдовиної, спрямовані:

- на усвідомлення та осмислення тих подій, які спричинили актуальний психічний стан;
- на відреагування переживань, пов'язаних із спогадами про психотравмуючі події;
- на прийняття того, що трапилося як невід'ємної частини життєвого досвіду;
- на актуалізацію контролю поведінки, необхідної для подолання негативних наслідків стресу та адаптації до внутрішніх і зовнішніх умов життєдіяльності, що змінилися [4].

Після початкових етапів індивідуальної психотерапії рекомендується розпочати проведення групових форм психотерапії. Їх психотерапевтичними цілями є:

- емоційна стимуляція, соціальна активація та налагодження комунікацій;

- вироблення адекватних стереотипів поведінки, тренування спілкування та підвищення соціальної впевненості в собі;
- досягнення правильного уявлення про хворобу і порушення поведінки, корекція установок і відносин, оптимізація спілкування;
- розкриття змістовної сторони психологічного конфлікту, зміна системи відносин та вироблення адекватних форм психологічної компенсації.

Г. В. Старшенбаум виділяє такі показники щодо групової кризової психотерапії [2]:

- виражена потреба у психологічній підтримці та практичній допомозі, у встановленні значимих відносин замість втрачених;
- необхідність створення оптимістичної життєвої перспективи, розробки та випробування нових способів адаптації;
- готовність обговорювати свої проблеми у групі, розглядати та сприймати думки учасників групи з метою терапевтичної перебудови, необхідної для вирішення стресової ситуації та профілактики її рецидиву у майбутньому [2].

Основне значення у груповій психотерапії надається таким чинникам, як згуртованість, емоційна підтримка, універсальність, ідентифікація, самовладання та емоційне реагування в групі.

Групи є переважно відкритими, тобто на місце клієнтів, що закінчили реабілітацію, приєднуються нові. Відкритість групи допомагає створенню в клієнтів оптимістичної тимчасової перспективи, навчає конструктивним способам адаптації, пізнання себе та інших, дає знання причин хворобливих розладів, забезпечує формування ефективніших когнітивних схем. У той час як у традиційній груповій психотерапії забороняється обговорювати за межами групи те, що відбувається на заняттях у групі, у групах дітей та молоді, навпаки, заохочується спілкування учасників групи поза заняттями, їх подальша соціалізація.

Основним методом групової кризової психотерапії є, на думку Ю. М. Шаніна, проблемна дискусія біографічної та тематичної спрямованості.

У наступній груповій психотерапії велику роль починають грати тренінгові методики рольового тренінгу з використанням поведінкових процедур, психодрама з розігруванням рольових ситуацій.

У фазі закінчення групової кризової психотерапії узагальнюються терапевтичні досягнення клієнта, підкріплюється його впевненість у можливості реалізувати намічені ним плани.

У роботі дітьми та молоддю, які отримали поранення та з інвалідністю, можуть використовуватися методи як групової, так і індивідуальної психотерапії. Найбільш ефективною, на думку А. Г. Караяні є наступна програма.

1. Встановлення психотерапевтичних відносин. Наступна психореабілітаційна робота має будуватися з урахуванням встановлення теплих, дружніх і підтримуючих терапевтичних відносин.

2. Робота з болем. Зняття болючих відчуттів. Основними методами цієї роботи є: техніки НЛП, тілесно-орієнтована психотерапія, медитація, релаксаційні техніки.

3. Робота зі страхами:

- робота з властивими всім страхами: за своє життя перед операціями; за своє життя у майбутньому; зі страхом майбутнього нового болю при перев'язках та операціях; зі страхом ампутації та неможливості подальшого повноцінного існування, майбутньої інвалідності;

- з індивідуальними страхами: зі страхом бути вбитим під час сну, зі страхом заснути через кошмарні сні, що повторюються, зі страхом переслідування.

Основними методами роботи тут є техніка НЛП та тілесно-орієнтована психотерапія.

4. Відновлення сенсу життя – для тих, у кого немає бажання жити, фрустрованих, депресивних поранених. Можливі методи: духовна практика та логотерапія.

5. Набуття нового сенсу життя. Прийняття пораненими сенсу їхньої бойової діяльності та загибелі друзів. Методи: логотерапія, казкотерапія, бібліо- та кінотерапія [6].

Для вирішення завдань соціально-психологічної реабілітації необхідним є, як наголошує у своїй роботі Т. І. Єр'оміна, навчання дітей та молоді методам психічної саморегуляції та практичне застосування їх у психотерапевтичних цілях [7].

У процесі здійснення соціально-психологічної реабілітації дітей та молоді війни було виявлено, що однією з найгостріших проблем є переживання больових відчуттів. У ході роботи з усунення больових відчуттів були практично апробовані такі методики, як «Малюнок болю», «Образ болю», «Перевантаження», «Контекст» та інші методи.

Методика «Малюнок болю» передбачає в момент ескалації больового відчуття детальне зображення образу болю на папері. Відволікання уваги від больового відчуття є в даній методиці психологічним механізмом купірування болю.

Методика «Образ болю» передбачає роботу із субмодальностями – якостями образу болю. Для цього проводиться послідовна зміна таких якостей образу болю, як температура, колір, матеріал, від неприємних до приємних. На останньому етапі рекомендується уявити самий біль. Наприклад, у вигляді повітряної кулі, що відлітає від болючого місця [9].

Методика «Контекст». Методика передбачає уявлення такого контексту переживання болю, у якому людина перестає про неї думати. Наприклад, при переживанні больового відчуття можна уявити ситуацію надзвичайної небезпеки (поява в кімнаті тигра). При проведенні цієї методики важливо рефлексивно закріпити (заякорити) больове відчуття з ситуацією небезпеки [10].

Методика «Перевантаження» передбачає під час переживання болю детальний опис всіх предметів, що знаходяться в приміщенні, послідовно

переміщаючись з кута в кут кімнати. Також дітей та молодь можуть часто турбувати нічні кошмари, для них є характерними розлади сну, пов'язані з труднощами засинання та частими пробудженнями. Для позбавлення від нічних кошмарів можна застосовувати такі методи, як «Малюнок сну», «Розповідь про сон», «Діалог зі сном», «Модифікація сну», «Завершення сну» та ін.

Головним психокорекційним механізмом у цих методах є інсайт, а саме вихід на розуміння функції сну, його визнання та прощання з ним.

Методика «Малюнок сну» полягає у детальному промальовуванні сну та «розуміння» його з позиції «художника».

Методика «Розповідь про сон» передбачає детальну вербалізацію сну з виходом розуміння його «місії» у житті людини.

Методика «Модифікація сну» полягає в такій зміні деталей сну, які роблять його нетравмуючим. Наприклад, накладення на сон заспокійливої музики.

Методика «Завершення сну» передбачає таке його уявне закінчення, яке вирішує психологічну проблему. Наприклад, клієнта просять уявити, що його сон насправді – зйомка фільму і вона успішно завершена [8].

Отже, методики саморегуляції станів спрямовані на формування адекватних внутрішніх засобів, що дозволяють дітям та молоді здійснити спеціально-спрямовану діяльність щодо зміни свого стану та подолання наслідків посттравматичного стресу. За змістом і спрямованістю ці методи є формами активного самовпливу.

Таким чином, на сьогоднішній день сучасна медицина та психологічна наука можуть запропонувати великий вибір технік та методик психотерапевтичної та психологічної допомоги дітям та молоді внаслідок війни. До них можна віднести методи корекції посттравматичних станів: метод раціональної психокорекції, психологічний дебрифінг, методи психічної саморегуляції, методи особистісно-орієнтованої психокорекції.

Групова психотерапія також може розглядатися в рамках соціально-психологічної реабілітації як один з основних методів надання психологічної допомоги особам, які перенесли психотравмуючий стрес на війні. У ході соціально-психологічної реабілітації, можливо, саме робота з розвитку емоційної сфери допоможе дітям та молоді виявити інтерес до себе як до творців свого життя, здатних отримувати від неї моральне задоволення.

Можна зробити висновки про соціально-психологічну реабілітацію дітей та молоді внаслідок війни:

1. Для проведення ефективної реабілітації необхідна організація комплексу реабілітаційних заходів, представлених формами роботи медичної та соціально-психологічної реабілітації, на базі реабілітаційного центру.

2. Для дітей та молоді характерні: труднощі формулювання мети в майбутньому, тимчасова перспектива, пов'язана з сьогоднішнім або вчорашнім днем, зниження віри у свої сили контролювати події свого життя, відсутність високої професійної значущості життя та схильності концентруватися на виробничих відносинах. Освіта і навчання, хобі не є для них такими ж значущими життєвими сферами.

3. Соціально-психологічна реабілітація сприяє підвищенню значущості суспільної сфери життя та своїх захоплень. Це проявляється насамперед у підвищенні інтересу до суспільно-політичного життя та можливості брати в ньому активну участь, у підвищенні значущості та своїх інтересів та захоплень, які можуть поділити інші люди.

Актуальність проблеми реабілітації та в цілому соціальної та психологічної роботи з дітьми та молоді внаслідок війни, що ґрунтується не тільки на медичних, а й на соціально-психологічних дослідженнях, коло яких з питань комплексної реабілітації на даний момент дуже обмежене.

Методи психічної саморегуляції як психологічної самопомоги

Більшість методів цієї групи ґрунтуються на навіюванні та самонавіюванні. До них можна віднести: слова підтримки з боку людини, яка користується довірою; наказ авторитетної людини; самонаказ, що сприяє мобілізації функціональних резервів та вольових зусиль.

Ефективність подібних методів при сильному емоційному збудженні тільки посилюється, оскільки людина в цих умовах стає більш навіюваною і добре сприймає конкретні команди. При цьому самонакази виконуються набагато краще, якщо молоді люди мали вже певний досвід.

Нині існують спеціальні прийоми психічної регуляції та саморегуляції, які сприяють виконанню тих чи інших звичних дій. Їхня мета, як правило, полягає в перемиканні від зайвого емоційного збудження на будь-яку практичну, переважно моторну (але іноді й розумову) діяльність. Наприклад, відомий вчений Б. Паскаль долав нездужання і навіть зубний біль, зосереджуючись на вирішенні математичних завдань.

До методів, які сприяють вирішенню професійних завдань, слід віднести і методи управління увагою. Зокрема, використовуються прийоми концентрації уваги на певних предметах та явищах, не пов'язаних із психотравмуючої ситуацією. Увага може зосереджуватися на уявному стані спокою.

Позитивний ефект можуть забезпечувати також ідеомоторні дії, що здійснюються в аспектах вирішення запланованих завдань, що протистоять негативним психогенним впливам.

Позитивне значення має тренування концентрації уваги. Наприклад, шляхом багаторазового повторення можна досягти досить чіткого відтворення 5 сек. інтервалу, потім 10 сек., 15 сек. та ін. Зосередження уваги можна тренувати шляхом концентрації на певній думці або предметі, наприклад стрільці приладу. Таке тренування має тривати від хвилини і більше.

Н. С. Станіславський пропонував виконувати вправу, яка отримала назву «три кола». Ця вправа полягає в уявленні трьох умовних концентричних кіл, причому ці кола повинні поступово звужуватися. Для виконання вправи можна використовувати реально існуючі об'єкти та явища. Наприклад, при виконанні вправи насамперед необхідно заплющити очі та подумки уявити те, які об'єкти знаходяться у дворі, де вони розташовуються і як співвідносяться один з одним. Далі необхідно подумки зосередитися на кімнаті, в якій знаходиться людина, і відтворити у пам'яті всі предмети, що знаходяться у цій кімнаті. На завершення вправи необхідно подумки відтворити все те, що знаходиться на самій людині,

що на ній одягнено, як виглядає її обличчя та руки. У цьому слід домагатися, щоб усе навколо, крім себе, поступово виключалося з уваги.

В. Д. Леві рекомендував використовувати вправу, названу ним «безперервне споглядання». Ця вправа полягає в уважному розгляданні (більше 3 хв.) будь-якого простого предмета. При цьому не відводячи від нього погляду, потрібно постаратися знайти в ньому нові деталі. В даний час існує ціла низка аналогічних вправ. Наприклад, «ритмічне споглядання», суть якого полягає в необхідності вдивлятися в обраний предмет на спокійному вдиху, заплющуючи очі на видиху і стираючи при цьому те, що було відбито. Таким чином, слід здійснити не менше 30 повторів. Інший варіант цієї вправи – «уявне споглядання». Виконуючи його, необхідно уважно розглядати якийсь предмет близько 3 хв., потім із заплющеними очима подумки відтворити все побачене, після чого, розплющивши очі, звірити реальність з тим, що вдалося уявити. Ця вправа була запозичена у Леонардо да Вінчі. Для її виконання можна скористатися картинами. Доцільно виконати п'ять-сім повторень, потім скористатися іншою картиною, малюнком і т.і.

Створення чуттєвих образів також може стати засобом управління і особливо самоврядування психічним станом. Відомо, що Г. Флобер при описі отруєння миш'яком пані Боварі, вивчивши симптоми дії отрути, настільки увійшов до образу своєї героїні, що у нього виникли характерні для отруєння блювота, пронос, металевий смак у роті. Йому навіть довелося надавати медичну допомогу. Тому у практичній діяльності доцільно навчитися відтворювати чуттєві образи, щоб застосовувати це вміння з метою саморегуляції.

Найчастіше з метою саморегуляції психічного стану використовуються різні словесні формули навіювання та самонавіювання. Їхнє формулювання, як правило, будується за стверджуючим принципом. Вони мають бути короткими та гранично простими. При цьому надзвичайно важливим є почуття вихідної впевненості в позитивному ефекті даних формул. Прикладами таких формул є фрази: «Я спокійний!», «Я можу взяти себе в руки!», «Я зможу подолати страх!».

Ще одним прийомом регуляції психічних станів є музичне кондиціонування. Цей прийом є використання музичних програм для оптимізації психічного стану людини у різних видах професійної діяльності. Наприклад, у спорті цей прийом психічної регуляції широко використовується у заходах з психореабілітації, тобто відновлення функціональної реактивності органів і систем після високих фізичних та психоемоційних навантажень. Функціональна музика може сприяти більш швидкому та успішному виконанню деяких видів праці, пов'язаних з автоматизованими моторними актами. Наприклад, використання музики під час роботи за комп'ютером сприяє формуванню позитивного емоційного тла праці. Особливо корисною є функціональна музика при організації відпочинку, наприклад, між повітряними тривогами, сидінням в укритті. Насправді може застосовуватися і так звана «зустрічна» музика, що активізує нервову систему перед початком роботи. У цьому виконуються твори у бадьорих мажорних тонах, енергійні, веселі мелодії. Для скорочення періоду

впрацьованості музика підбирається таким чином, щоб її темп відчутно прискорювався до кінця звучання музичного твору. Ритм може бути чітким, оскільки аритмічність негативно впливає формування динамічних стереотипів. Нарешті, музика може значно допомогти мобілізації функціональних резервів організму і натомість вираженого фізичної і психічної втоми. Функціональна музика успішно застосовується і при аутогенному тренуванні.

Дуже цікавим методом психічної саморегуляції є метод аромо-, фіто-ергономіки – вплив на психічний, емоційний та функціональний стан людини за допомогою рослинних ароматів. З давніх часів найбільш поширеними ароматичними речовинами були пахучі смоли – мирра та ладан. Дуже ефективно впливають на органи відчуттів ефірні олії – багатоклітинні суміші легких органічних сполук, що виробляються рослинами та є поширеними нетоксичними лікарськими засобами. Вдихання ефірних олій стимулює діяльність серцево-судинної та дихальної систем, підвищує працездатність, знижує втому та почуття тривоги, сприяє покращенню сну та загального психічного стану організму.

У вирішенні завдань психологічної реабілітації молоді довела свою ефективність робота з навчання методам психічної саморегуляції. Як психологічні наслідки психотравмуючого стресу часто спостерігаються симптоми порушення балансу вегетативної нервової системи. Характерні симптоми: порушення сну, тремор кінцівок, головні болі, неприємні відчуття у шлунку, загальна м'язова скутість тощо.

Для зняття подібних порушень найбільш адекватними та ефективними є методи психічної саморегуляції:

- нервово-м'язова релаксація (метод Джекобсона);
- аутогенне тренування (метод Шульца);
- гіпносуггестивна терапія з елементами саморегуляції за методом

Кує;

- медитативні техніки.

Нервово-м'язова релаксація (метод Е. Джекобсона)

Людина напружує і розслабляє певні м'язи тіла таким чином, що весь процес прогресує: від розслаблення основних м'язових груп до розслаблення всього тіла або якоїсь його частини.

При постійних щоденних заняттях у людини відзначається прогресуюча тенденція до розвитку звички відпочивати – психологічна установка, що характеризується меншою збудливістю і стресостійкістю. Релаксація надає гальмуючий вплив на стресову реакцію, тому що людина не може одночасно відчувати тривогу та стан розслаблення.

Основний принцип дії методу Джекобсона – це навчання розрізнення напруги та розслаблення.

Усі м'язи тіла поділяються на 16 груп. Виділяють наступну послідовність вправ: від м'язів верхніх кінцівок (від кисті до плеча, починаючи з домінантної руки) до м'язів чола (чоло, очі, рот), шиї, грудної клітки та живота і далі до м'язів нижніх кінцівок (від стегна до стопи, починаючи з домінантною ногою).

Вправи починаються з короткочасної, 3–5 сек. напруги першої групи м'язів, які потім повністю розслаблюються; увага пацієнта зосереджується на почутті релаксації у цій галузі тіла.

Після бесіди, у процесі якої психотерапевт пояснює механізми лікувального впливу м'язової релаксації, наголошуючи, що основною метою методу є досягнення розслаблення поперечно-смугастих м'язів у спокої, з клієнтом проводиться навчальний сеанс, який включає низку послідовних етапів.

Порядок розслаблення м'язів.

1. У попередніх інструкціях повідомляється про місце, час, порядок напруги та розслаблення м'язів.

2. В основних інструкціях клієнту пропонується сісти зручніше, заплющити очі, зняти з себе одяг, що заважає, і зосередитися на диханні. Вправи починаються зі слів психотерапевта: «Готові? Почали».

3. У завершальній частині психотерапевт перераховує всі м'язи, які активізувалися та розслаблялися, та змушує клієнта розслабити їх ще більше. Перехід до неспання здійснюється на рахунок до десяти.

Методика нервово-м'язової релаксації є навичкою, яка може бути розвинена тільки за допомогою постійного тренування, що здійснюється під керівництвом психотерапевта і в домашніх умовах.

Техніка лікування включає три етапи.

Перший етап. Клієнт лягає на спину, згинає руки в ліктьових суглобах і різко напружує м'язи рук, викликаючи цим ясне відчуття м'язової напруги. Потім руки розслабляються та вільно падають. Так повторюється кілька разів. При цьому потрібно зафіксувати увагу на відчутті м'язової напруги та розслаблення.

Наступна вправа – скорочення та розслаблення біцепсів. Скорочення і напруга м'язів має бути спочатку максимально сильною, а потім все більш слабкою (і навпаки). При цій вправі необхідно зафіксувати увагу на відчутті найслабшої напруги м'язів та повного їх розслаблення.

Після цього клієнт вправляється в напрузі та розслабленні м'язів згинаючого тулуба, шиї, плечового поясу, нарешті, м'язів обличчя, очей, язика, гортані, що беруть участь у миміці та акті мови.

Другий етап (диференційована релаксація). Клієнт у положенні сидячи вчиться напружувати і розслаблювати мускулатуру, що не бере участі в підтримці тіла у вертикальному положенні; далі – розслабляти при письмі, читанні, мовленні м'язи, які беруть участь у цих актах.

Третій етап. Клієнту пропонується шляхом самоспостереження встановити, які групи м'язів у нього найбільше напружуються при різних негативних емоціях (страх, тривога, хвилювання) або хворобливих станах (болі в серці, гіпертонії тощо). Потім за допомогою релаксації окремих м'язових напруг можна навчитися позбавлятися негативних емоцій чи хворобливих проявів. Курс лікування триває від трьох до шести місяців. Групові заняття – дві-три години на тиждень. Самонавчання вдома – один-два рази на день по 15 хв.

Залежно від потреб клієнта психотерапевт включає вправи специфічні м'язові групи і навіть окремі м'язи. Важливо навчити пацієнта розслабляти лицьові м'язи, особливо м'язи очей та рота для досягнення максимального розслаблення.

Аутотренінг (метод Йоганна Генріха Шульца)

Активним методом психотерапії, психопрофілактики та психогієни, спрямованим на відновлення динамічної рівноваги системи гомеостатичних саморегулюючих механізмів організму людини, порушеної внаслідок впливу психотравмуючого стресу, є аутогенне тренування. Аутогенне тренування (АТ) (від грец. autos – сам, genos – походження) – самонавіювання в стані релаксації (найнижчий щабель) та гіпнотичного трансу (вищий ступінь).

Виділяють два ступені АТ:

1) нижчий ступінь – навчання релаксації за допомогою вправ, спрямованих на викликання відчуття тяжкості, тепла, на оволодіння ритмом серцевої діяльності та дихання;

2) найвищий ступінь – аутогенна медитація – створення трансових станів різного рівня.

Нижчий ступінь, АТ-1, становлять шість стандартних вправ, що виконуються в одній із трьох поз:

а) «поза кучера» – сидячи на стільці зі злегка опущеною вперед головою, кисті та передпліччя лежать вільно на передній поверхні стегон, ноги вільно розставлені;

б) положення лежачи – на спині, голова на низькій подушці, руки дещо зігнуті в ліктьовому суглобі, вільно лежать уздовж тулуба долонями вниз;

в) напівлежачи – спершись на спинку крісла, руки на передній поверхні стегон або на підлокітниках, ноги вільно розставлені. У всіх трьох положеннях досягається повна розслабленість, для кращої зосередженості очі закриті.

Вправи виконуються шляхом уявного повторення (п'ять–шість разів) відповідних формул самонавіювання. Кожна з вправ закінчується формулою-метою: «Я абсолютно спокійний».

Перший ступінь АТ складається з шести стандартних вправ:

а) викликання відчуття тяжкості в руках та ногах;

б) викликання відчуття тепла в руках та ногах;

в) регулювання ритму серцевих скорочень;

г) нормалізація та регуляція дихального ритму;

д) викликання відчуття тепла в черевній порожнині;

е) викликання відчуття прохолоди в області чола з метою розслаблення та запобігання головному болю.

В аутогенному зануренні клієнт приступає до спрямованого проти певних психотравмуючих переживань самонавіюванню. Виділяють п'ять типів формул-намірів:

1) нейтралізуючі, що використовують варіант самонавіювання «все одно»: «Втрата роботи – все одно» – при переживанні звільнення;

2) підсилюючі, наприклад: «Я знаю, що прокинуся, коли почнуться кошмари»;

3) абстинентно-спрямовані (абстиненція – синдром психічних та фізичних розладів, що виникає при раптовому припиненні вживання алкоголю, наркотичних речовин тощо), наприклад: «Я знаю, що не прийму жодної краплі алкоголю, ні в якій формі, ні в який час, за жодних обставин»;

4) парадоксальні, наприклад: «Я хочу думати про свою психотравму якнайчастіше» (при вторгненні психотравмуючих спогадів);

5) підтримуючі, наприклад: «Я знаю, що не залежу від отриманої психотравми» (при сильній актуалізації переживань у повсякденній діяльності).

Самонавіювання за методом Е. Куе

Техніка лікування включає ряд послідовних дій, описаних нижче.

1. Лікування починається з попередньої бесіди, під час якої пояснюється вплив самонавіювання на організм, його цілющий вплив на наслідки психотравмуючого стресу. Щоб переконати клієнта у тому, щоб його власні думки, уявлення можуть проводити мимовільні функції організму, використовують ряд проб на навіюваність. Наприклад: вантаж, підвішений на нитці (маятник Шевроле), розгойдується в нерухомій руці клієнта тільки при одному уявленні про його рух. Це посилює навіюваність хворого та переконує його у дієвості методу.

2. Складання формули самонавіювання, яка може змінюватися у процесі лікування.

Вимоги до формули: простота; небагатослівність (три–чотири фрази); позитивний зміст (наприклад, «я здоровий» замість «я не хворий»).

Для посилення віри у свої сили може використовуватись формула: «Я можу, я можу, я можу». У ситуації травматичного стресу формула може бути розширеною, наприклад, людина може вселяти собі: «Моє рішення перемогти стрес остаточне. Хоч би як важко мені від перенесеної втрати, у жодному разі не зміню свого рішення».

3. Процес самонавіювання. Клієнт займає зручну позу сидячи або лежачи, заплющує очі, розслабляється і пошепки, без будь-якої напруги, 20 разів вимовляє ту саму формулу самонавіювання. Вимовляти формулу потрібно монотонно, не фіксуючи уваги на її змісті, тихо, але так, щоб сам клієнт чув те, що він каже.

Сеанс самонавіювання триває три-чотири хвилини, повторюється двічі-тричі на день протягом шести-восьми тижнів. Рекомендується використовувати для проведення сеансів просонні стани вранці під час пробудження та ввечері під час засинання. Щоб не відволікати своєї уваги на рахунок, використовують шнур із двадцятьма вузликами, які перебираються як чотки.

Перевагою методу Е. Куе є той факт, що пацієнт сам бере активну участь у процесі лікування. Сеанси самонавіювання можна проводити в будь-якій обстановці та в будь-який час.

Медитативна техніка

Ефективним методом психологічної допомоги особам, які перенесли психотравмуючий стрес, є медитація. З її допомогою знімаються нервово-психічна напруга, тривожні стани, страхи, полегшується усвідомлення психотравмуючих переживань та реакцій, посилюється процес самоактуалізації. При високому рівні оволодіння методикою медитації можливе

досягнення психічного стану, що характеризується неогоцентричним типом розумового процесу.

Початок будь-якої медитації – концентрація, зосередженість розуму, звільнення від усього стороннього, що не пов'язане з об'єктом концентрації, від усіх другорядних внутрішніх переживань.

Основа медитації – концентрація уваги певному стимулі чи предметі. Відповідно до природи об'єкта виділяють чотири види медитації.

1. Повторення в умі. Об'єкт зосередження – слово чи фраза, повторювана знову й знову, зазвичай подумки. Це можуть бути віршовані уривки, тексти народних пісень, окремі слова та звуки. Їх вплив на психіку людини заснований на специфічному вплив звукосполучень.

2. Повторення фізичної дії. Об'єкт зосередження – будь-яка фізична дія. Це можуть бути: повторювані дихальні рухи, дихальний контроль (підрахунок вдихів та видихів) тощо.

3. Зосередження на проблемі. Цей об'єкт для концентрації є спробою вирішення проблеми, що включає парадоксальні завдання. І тут для роздумів дається парадоксальна на вигляд завдання. Одним із найвідоміших є такий: «Як звучить плеск однієї долоні?»

4. Зорова концентрація. Об'єкт для концентрації – зоровий образ. Це може бути картина, полум'я свічки, лист дерева, що вселяє розслаблення сцена або щось інше.

Успішній медитації сприяють: спокійне оточення, пристосування, полегшена концентрацію, пасивна установка, зручна поза.

Специфічний процес медитації може бути ефективним психотерапевтичним підходом при травматичному стресі. Найкращі результати виходять при застосуванні на початок медитації кілька прийомів нервово-м'язової релаксації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдурахманов Р. А. Психологические трудности в общении, их коррекция у ветеранов боевых действий в Афганистане : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.06 / Московский психолого-социальный университет. Москва : ВПА, 1994.
2. Агеев В. С. Межгрупповое взаимодействие: социально-психологические проблемы. Москва : Изд-во Моск. ун-та, 2012. 240 с.
3. Александровский Ю. А., Лобастов О. С., Спивак Л. И., Щукин В. П. Психогении в экстремальных условиях. Москва : Медицина, 2011. 215 с.
4. Бабенко А. В., Домашенко Л. Н. Методические рекомендации для военных психологов при работе с посттравматическим синдромом. Ростов-на-Дону : РГУ, 2009.
5. Березовец В. В. Социально-психологическая реабилитация ветеранов : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.06 / Московский психолого-социальный университет. Москва, 1997.
6. Бобнева М. И. Психологические проблемы социального развития личности. *Социальная психология личности*. Москва : Наука, 2009.
7. Еремина Т. И., Крюков Н. П., Логинова Ю. Ю. Социально-психологическая адаптация граждан, принимавших участие в боевых действиях. Саратов : ПМУЦ, 2012.
8. Клячкина Н. Л. Стрессовые факторы и техники их проведения. *Вестник ВАК СамГТУ*. 2014. № 2(22). С. 121–126.

9. Методическое пособие по работе с посттравматическим стрессовым расстройством / Ин-т психотерапии и консультирования Гармония. Санкт-Петербург : Гармония, 2011. 78 с.
10. Мисюра В. Ф. Психологическая реабилитация военнослужащих. Москва : ВА им. М.В. Фрунзе, 2009. 25 с.
11. Черепанова Е. М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях. Москва, 2007. 34 с.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА МОЛОДІ, ЩО ПОСТРАЖДАЛА ВНАСЛІДОК ВІЙНИ, В МЕЖАХ ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДІЖНОГО ЦЕНТРУ

*Левченко Н.В. – кандидат педагогічних наук,
доцент, доцент кафедри
соціальної педагогіки та соціальної роботи,
Уманський державний педагогічний
університету імені Павла Тичини
Коляда Н.М. – доктор педагогічних наук,
професор, професор кафедри
соціальної педагогіки та соціальної роботи,
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини*

Відповідно до листа Міністерства молоді та спорту України «Про роботу молодіжних центрів та просторів в умовах дії правового режиму воєнного стану» № 2211/3.3 від 28.04.2022 р. визначено, що після початку війни в Україні молодіжні центри та молодіжні простори переорієнтували напрями своєї роботи та адаптували послуги, що ними надаються, на допомогу цивільному населенню, зокрема молоді: надання гуманітарної допомоги, послуг психологічної та юридичної підтримки, організації та підтримки шелтерів, надання послуг щодо роботи з дітьми [8].

У стані війни українці, зокрема молодь, почали активно допомагати Україні у волонтерській діяльності: близько 80 % респондентів тим чи іншим способом беруть участь у захисті країни. 45 % респондентів допомагають захисту країни фінансово (у березні 2022 – 39 %). Волонтерством та допомогою людям / військовим займаються 35 %, беруть участь у інформаційному спротиві – 18 %, працюють у критичній інфраструктурі – 13 %, беруть участь в теробороні – 3 % або як військові – 3 %. Чверть не мають змоги допомагати (результати опитування, проведеного Соціологічною групою «Рейтинг» 6 квітня 2022 року) [8].

На одній із робочих зустрічей заступника Міністра молоді та спорт України та представників Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні в Житомирській області (23.05.2022 р.), було обговорено питання стану молодіжної інфраструктури в регіоні. М. Попатенко зазначила, що починаючи з 24 лютого після введення воєнного стану на території України молодіжні центри та простори, молодіжні ради одні з перших переорієнтували напрями своєї роботи на допомогу цивільному населенню, зокрема молоді. Об'єкти молодіжної інфраструктури, молодіжні ради, які у мирному житті зосереджували свою діяльність на підтримці та розвитку волонтерства серед молоді, популяризації неформальної освіти, адвокатуванню прав молоді, із перших днів війни стали хабами для допомоги та підтримки цивільного населення, що зосереджують в собі всі ресурси, зібрані молоддю. Зокрема, в рамках платформи для допомоги цивільному населенню «Співдія» в

м. Житомирі було створено Співдія хаб, який координується головою молодіжної ради Житомира Вікторією Безсмертною та членами молодіжної ради. Завдяки роботі цього центру забезпечується надання ряду послуг для допомоги цивільному населенню, а саме: забезпечення населення гуманітарною допомогою (збір та видача продуктових та гігієнічних наборів); допомога з координацією внутрішньо переміщених осіб; організація та допомога у діяльності шелтерів; надання психологічної підтримки населенню; координація волонтерів та популяризація волонтерства серед молоді тощо [2].

Також М. Попатенко наголосила, що для Міністерства є важливим питання підтримки молодіжної інфраструктури, зокрема мережі молодіжних центрів, як платформ у регіонах, які наразі здатні бути найбільш адаптивними у процесах реагування на кризові ситуації цивільного населення, що спричинені війною. Також важливим є те, що одним із основних завдань таких молодіжних центрів на сьогодні є створення якісних умов для доступу молоді до послуг, що сприяють їхній адаптації до нової структури та умов ринків праці, соціалізації та реалізації власного потенціалу в умовах війни та в післявоєнний період, зниженню рівня тривожності та психотравмуючих ситуацій (у т.ч. спричинених внаслідок війни), розвитку громадянських та інших компетентностей, необхідних для молодої людини під час війни та в післявоєнний період (зокрема навичок домедичної допомоги, розвиток військово-патріотичного виховання тощо). Ми хочемо акцентувати увагу на тому, що війна лише вкотре наголосила на важливості наряду роботи з молоддю, особливо, що стосується її залучення до процесів участі у війні з російським агресором. Саме тому молодіжні центри є та залишатимуться важливими осередками розвитку відповідальних молодих громадян [2].

Луцька районна державна адміністрація на офіційному сайті зазначає, що з початку повномасштабного вторгнення Російської Федерації на територію України, молодіжні центри та молодіжні простори переорієнтували напрями своєї роботи та адаптували послуги, що ними надаються, на допомогу цивільному населенню, зокрема молоді: надання гуманітарної допомоги, послуг психологічної та юридичної підтримки, організації та підтримки шелтерів, надання послуг щодо роботи з дітьми [3].

Всеукраїнський молодіжний центр розробив рекомендації по організації простору та діяльності молодіжного центру у воєнний час «Молодіжний центр під час війни» (2022). У даній роботі розкрито організація простору (центру), захист відвідувачів центру, захист інформаційного простору, робота молодіжного центру під час війни, робота молодіжних центрів на тимчасово окупованій території [4].

Відповідно до рекомендації можна визначити такі рубрики:

1. Організація простору (центру). Для безпеки простору у воєнний час та життя відвідувачів і працівників потрібно: заклеїти вікна скотчем; встановити армовані сітки на вікна; без критичної необхідності не встановлювати мішки з піском перед вікнами; розмістити робочі місця подалі від вікон; подбати про пожежну безпеку.

2. Захист відвідувачів центру. Для безпеки та здоров'я відвідувачів, потрібно: тримати аптечку на видному місці; зробити запаси питної води та сухої їжі, яка довго зберігається; розмістити картку приміщення з проходом до найближчого укриття на стіні молодіжного простору (центру); розмістити на стінах інформацію з цивільного захисту.

3. Захист інформаційного простору: використовувати та поширювати лише офіційні джерела інформації; не поширювати неперевірену інформацію; повідомляти про пересування ворога у офіційні чат-боти; формувати медіаграмотне середовище; подбати про зв'язок.

4. Напрями роботи молодіжного центру під час війни: організація волонтерського штабу; організація гуманітарного штабу; створення прихисток для біженці; створити мережу людей, що можуть прийняти біженців; проводити майстер-класи по наданню першої домедичної допомоги та цивільного захисту; інформувати про можливості волонтерства та допомоги армії; поширювати лише перевірену інформацію та офіційні джерела; поширювати інформації про дії в надзвичайних ситуаціях; організація подій з професійного розвитку молоді та біженців; організація дозвілля для молоді та біженців; проведення військової підготовки; введення послуг психолога та організація подій на тему психологічної стійкості; проведення подій на тему соціальної згуртованості; долучення до цифрового війська; збирання коштів на допомогу.

5. Напрями робота молодіжних центрів на тимчасово окупованій території: не проводити жодної фізичної діяльності, щоб не ставити під загрозу життя відвідувачів та працівників центру; проведення інформаційної роботи з молоддю, висвітлювати правдиві новини з офіційних та перевірених людей, підтримувати згуртованість молоді онлайн та поширювати ресурси для психологічної підтримки. [4].

Основні приклади реакцій на стресові ситуації: фізичні симптоми (наприклад, тремтіння, головний біль, сильне відчуття втоми, втрата апетиту, болі в різних частинах тіла); плач, сум, пригнічений настрій, скорбота; тривога, страх; сторожкість або реакція здригання; побоювання, що станеться щось дуже погане; безсоння, нічні жахи; дратівливість, злість; почуття провини, сором (наприклад, за те, що вижив, або за те, що не в змозі допомагати чи рятувати інших); розгубленість, емоційне заціпеніння, відчуття нереальності або абстрагування від зовнішнього світу; замкненість або нерухомість; відсутність реакції на інших людей, особа взагалі не розмовляє; дезорієнтація (наприклад, людина не знає, як її звати, звідки вона або що трапилось); нездатність дбати про себе і власних дітей (наприклад, людина відмовляється їсти та пити, не здатна ухвалювати прості рішення); деякі особи перебувають лише в помірному дистресі або зовсім не переживають стресу [1].

Перша психологічна допомога це гуманні, підтримуючі заходи реагування на страждання особи, яка може потребувати підтримки. Перша психологічна допомога включає такі елементи: ненав'язливе надання практичної допомоги та підтримки; оцінювання потреб і проблем; надання допомоги в задоволенні базових потреб (наприклад, їжа, вода, інформація);

слухання людей, не примушуючи їх говорити; розрада та заспокоєння людей; надання допомоги в отриманні інформації, встановленні зв'язку зі службами та структурами соціальної підтримки; захист людей від подальшої шкоди [1; 5]. Тобто перша психологічна допомога це не тільки, чим можуть займатися тільки спеціалісти; не професійне психологічне консультування; не прохання, щоб люди проаналізували те, що трапилося, або розповіли, коли та що сталося в хронологічному порядку. Також перша психологічна допомога, включає чинники, які вважаються найкориснішими для довгострокового відселення людини, зокрема: відчуття безпеки, зв'язку з іншими людьми, спокою та надії; доступ до соціальної, фізичної та емоційної підтримки; відчуття спроможності допомогти собі – на індивідуальному рівня та на рівні громади [1].

При наданні першої психологічної допомоги, потрібно: уникати ситуацій, коли люди можуть додатково постраждати внаслідок ваших дій; гарантувати безпеку та захист від фізичної і психологічної шкоди для дорослих і дітей, яким надається ця допомога; ставитись до людей із повагою та відповідно до їхніх культурних і соціальних норм; забезпечити надання допомоги людям справедливо, без проявів дискримінації; допомагати людям у захисті їхніх прав та доступі до наявної підтримки; під час надання допомоги, керуватись лише інтересами постраждалої особи; готуватись надавати першу психологічну допомогу в іншому культурному середовищі, брати до уваги певні запитання, що стосуються одягу, мови, гендеру, віку та влади, фізичні контакти і поведінку, вірування та релігії; діяти згідно з інструкціями відповідних органів влади, які очолюють програму реагування на кризу; дізнатися, які заходи реагування на надзвичайну ситуацію впроваджуються, а також які ресурси наявні для допомоги людям (якщо такі ресурси існують); не заважати проведенню пошуково-рятувальних операцій або персоналу невідкладної медичної допомоги; усвідомлювати свої функції та їх обмеження [1].

До основних принципів першої психологічної допомоги, можна віднести: дивитися (проаналізувати стан безпеки; виявляти осіб з очевидними та нагальними базовими потребами; виявляти осіб у стані важкого дистресу), слухати (звернутися до осіб, яким може бути потрібна підтримка; розпитати про потреби та занепокоєння особи; вислуховувати людей і допоможіть їм заспокоїтися), направляти (допомагати людям задовольнити їхні базові потреби та отримати доступ до послуг; допомагати людям впоратися з проблемами; надавати їм інформацію; допомагати людям зв'язатися з їхніми близькими та отримати соціальну підтримку)[1].

Прикладом якісної переорієнтації роботи молодіжних центрів та просторів під час дії правового режиму воєнного стану є організація роботи Співдія хабів на базі молодіжних центрів та просторів в рамках роботи платформи для допомоги цивільному населенню «Співдія». Волонтерське об'єднання «СпівДія» координується за підтримки Офісу Президента України спільно з Міністерством розвитку громад та територій України, Міністерством охорони здоров'я України та Міністерством молоді та спорту України. Створення платформи ініційовано волонтерами разом із Координаційним штабом з гуманітарних і соціальних питань для ефективної організації

допомоги населенню [6]. У рамці дії платформи залучають таку допомогу: гуманітарна допомога (їжа, засоби гігієни, одяг, матраци, побутова техніка тощо); медичні ресурси (ліки та устаткування); добровільна особиста та майнова допомога (волонтери, склади, транспорт); фінансова допомога (перерахування коштів на закупівлю необхідних ресурсів); сервісна допомога (водії-чоловіки призовного віку від 18 до 60 років, які перетинають кордон для здійснення міжнародних вантажних автомобільних перевезень можуть подавати заявки для виїзду за кордон для перевезення гуманітарних вантажів) [6; 7].

Перш за все, працівникам молодіжного центру та молодіжного простору варто звернути увагу на ресурсну спроможність молодіжного центру (простору), яку можна переорієнтувати для допомоги цивільному населенню (площа приміщення, кількість працівників тощо), та безпекову ситуацію в регіоні. Основні ідеї для реалізації такої діяльності можна використати: ідеї національно-патріотичного і громадянського виховання; ідея солідарної відповідальності держави, громади.

Найважливішими завданнями в умовах воєнного стану при організації роботи молодіжних центрів та просторів є:

- організація волонтерських штабів, поширення серед молоді ідеї волонтерства для допомоги цивільному населенню та громаді;
- організація гуманітарних штабів, організація збору та видачі гуманітарної допомоги цивільному населенню;
- організація психологічної підтримки цивільних осіб, зокрема молоді; створення стаціонарних чи тимчасових прихистків для ВПО / організація діяльності щодо підтримки таких прихистків;
- організація навчань з домедичної допомоги;
- інформування молоді про перевірені джерела інформації;
- організація дозвілля для місцевої молоді та молоді з числа ВПО (з урахуванням безпекової ситуації в населеному пункті);
- проведення заходів, що сприяють національно-патріотичному вихованню молоді [8].

Отже, соціально-психологічна підтримка молоді в наслідок війни в межах діяльності молодіжного центру є важливою та актуальною в теперішній час. В Україні діє більше 200 молодіжних центрів, які мають різні напрями роботи, однак війна об'єднала та переорієнтувала завдання таких центрів на психологічну, соціальну підтримку, на першу психологічну та волонтерську допомогу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Перша психологічна допомога : посіб. для працівників на місцях / Всесвітня організація охорони здоров'я. Київ, 2017. 66 с. URL : <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9786176150787-ukr.pdf?sequence=72> (дата звернення: 23.03.2022).
2. Марина Попатенко обговорили питання роботи з молоддю в Україні в умовах війни з керівництвом Житомирської обласної військової адміністрації. *Урядовий портал* : веб-сайт. URL : <https://www.kmu.gov.ua/news/marina-popatenko-obgovorila-pitannya-roboti-z->

[moloddyu-v-ukrayini-v-umovah-vijni-z-kerivnictvom-zhitomirskoyi-oblasnoyi-vijskovoyi-administraci](#) (дата звернення: 23.05.2022).

3. Допомога цивільному населенню – як молодіжним центрам організувати роботу у воєнний час. *Луцька районна державна адміністрація* : офіційний сайт. URL : <http://lutskadm.gov.ua/pres-tsentri/novyny/item/11487-dopomoha-tsyvilnomu-naselenniu-ia-molodizhnym-tsentram-orhanizuvaty-robotu-u-voiennyi-chas> (дата звернення: 06.05.2022).

4. Молодіжний центр під час війни : рекомендації по організації простору та діяльності молодіжного центру у воєнний час / Всеукр. молодіжний центр. Київ, 2022. 20 с. URL : https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Molodizhna_polityka/Molodijna%20polituka/molodizhnyu-tsentri-pid-chas-viyny-rekomendatsii.pdf (дата звернення: 06.05.2022).

5. Перша психологічна допомога : посіб. фасилітатора з орієнтації працівників на місцях. Київ, 2017. 106 с. URL: <https://app.mhpss.net/?get=245/psychological-first-aid-facilitators-manual-for-orienting-field-workers-ukrainian-e-version.pdf> (дата звернення: 12.04.2022).

6. СпівДія: в Україні запустили офіційну платформу гуманітарної допомоги / Міністерство розвитку громад та територій України. URL: <https://www.minregion.gov.ua/press/news/spivdiya-v-ukrayini-zapustily-oficijnu-platformu-gumanitarnoyi-dopomogy/> (дата звернення: 12.04.2022).

7. Платформа країни для об'єднання волонтерських та державних ініціатив для гуманітарної допомоги в час війни. *СпівДія* : веб-сайт. URL : <https://spivdiia.org.ua/> (дата звернення: 25.04.2022).

8. Про роботу молодіжних центрів та просторів в умовах дії правового режиму воєнного стану : лист Міністерства молоді та спорту України від 28 квіт. 2022 р. № 2211/3.3. URL: <https://mms.gov.ua/sport/nadannya-ta-pozbavlennya-statusu-nacionalnoyi-sportivnoyi-federaciyi> (дата звернення: 12.04.2022).

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

(на базі факультету соціальної та психологічної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини)

*Шеленкова Н.Л. – кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри психології,
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини*
*Табаченко С.А. – здобувач вищої освіти
другого (магістерського) рівня,
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини*

В умовах воєнного стану, введеного в Україні з початком повномасштабного військового вторгнення на територію нашої держави збройних сил російської федерації одним із важливих пріоритетів в роботі закладів освіти є вивчення психологічного стану та забезпечення психологічної стійкості учасників освітнього процесу.

Сьогодні всі люди, більш, ніж будь-коли раніше, потребують психологічної підтримки і допомоги, адже постійний стрес, тривога, страх, панічні атаки, нервова напруга, відсутність спілкування, невизначеність у завтрашньому дні, зміна настрою, проблеми зі здоров'ям, неможливість впливати на ситуацію, апатія призводять до травмування кожної особистості.

З метою дослідження психологічного стану учасників освітнього процесу на базі факультету соціальної та психологічної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини протягом березня – травня 2022 року було організовано та проведено опитування в онлайн-форматі з використанням сервісу «Google Forms». В ньому прийняли участь 158 учасників освітнього процесу (123 здобувача вищої освіти денної та заочної форм навчання та 35 науково-педагогічних працівників). Опитування було анонімне та включало в себе 30 питань, що поділялися на чотири досліджуваних блоки: загальна інформація; зосередженість на проблемі; емоційні прояви; посттравматичне зростання. Форми відповіді на питання знаходилися в межах ствердної, заперечної та розгорнутої, за бажанням респондента.

Представляємо аналіз результатів опитування окремими блоками: по здобувачам вищої освіти та науково-педагогічним працівникам. Це дасть змогу визначити можливі форми та методи надання психологічної допомоги кожній категорії окремо.

Перейдемо до аналізу результатів опитування здобувачів вищої освіти (123 особи). Відповіді на перше та друге питання дозволяють нам надати відсоткове співвідношення вікових та навчальних курсів здобувачів, що склали вибірку. Так, в опитуванні прийняли участь: здобувачів I курсу – 22 %; II курсу

– 25 %; III курсу – 8 %; IV курсу – 15 %; магістрантів – 14 %; аспірантів – 16 %. Вік досліджуваних – 17–23 роки. Гендерний аспект до уваги не брався.

Перший блок питань «Загальні дані» включав в себе 3–7 питання опитувальника та дав змогу найбільш загально поглянути на життєву ситуацію респондентів.

Аналіз відповідей на третє питання дав змогу встановити, що 100 осіб (~81 %) перебувають у тому ж населеному пункті, в якому проживали до початку воєнних дій в країні. Аналіз відповідей на четверте питання дав змогу встановити, що 94 особи (~76 %) не були безпосередніми свідками бойових дій, відповідно 29 осіб (~24 %) – безпосередньо спостерігали бойові дії в населеному пункті, де проживали. Відповіді на п'яте питання дають змогу встановити, що 85 осіб (~69 %) не були безпосередніми свідками обстрілів міст, 38 осіб (~31 %) – були. Аналіз відповідей на шосте питання дав змогу встановити, що у 73-ох осіб (~60 %) в бойових діях приймають участь їх близькі та родичі (форма участі не з'ясовувалась), відповідно у 50-ти осіб (~40 %) – не приймають. Наступне запитання дає змогу встановити, що близькі та родичі 86-ти здобувачів (~70 %) не були жертвами воєнних дій. Відповідно, у 37-ми осіб (~30 %) серед близьких та родичів є постраждалі, серед них у 25-ти осіб близькі чи родичі приймають участь у бойових діях.

Другий блок питань «Зосередженість на проблемі» включав в себе 8–11 питання та дав змогу поглянути на ступінь залученості опитаних до інформаційного середовища, сформованого навколо подій в країні, а також визначити роль та вплив інформації на їх навчальну діяльність.

Аналіз відповідей на восьме питання дав змогу встановити, що 94 особи (~76 %) велику увагу приділяють перегляду різноманітних інформаційних джерел з метою поінформування про актуальний стан бойових дій та політичної діяльності держави. Відповідно, у 29 осіб (24 %) відповіді свідчать про протилежне. Наступне запитання дало змогу встановити, що 109 осіб (~89 %) почали проявляти більший інтерес до політичних питань від початку воєнних дій в країні. Відповідно, у 13 осіб (~11 %) відповіді свідчать про те, що їх інтерес не зріс (при цьому його початковий рівень міг бути будь-яким). Аналіз відповідей на десяте питання дав змогу встановити, що для 112-ти осіб (~90 %) характерним є обговорення проблеми бойових дій в країні з їх близькими та родичами. Відповідно, у 9-ти осіб (~8 %) відповіді свідчать про протилежне, а 2-є (~2 %) стверджують про часткові та періодичні обговорення проблеми. Одинадцятьте питання дало змогу встановити, що 56 осіб (45,5 %) здатні відповідати заявленим вимогам під час виконання задач в своїй навчальній діяльності. Відповідно, у 46-ти осіб (~37 %) відповіді свідчать про протилежне. Ще 21-на особа (17,5 %) стверджують про часткову здатність, що обумовлена як особистими негативними переживаннями, так і технічними проблемами.

Третій блок «Емоційні прояви» включав в себе 12–19 питання опитувальника та дав змогу визначити типи емоційних переживань, їх силу та частоту, а також способи саморегуляції, до яких вдаються опитані.

Аналіз відповідей на дванадцяте питання свідчить, що пригнічений емоційний стан у 83-ох осіб (~68 %) спостерігається часто. Відповідно, у 31-ї особи (~25 %) відповіді стверджують про протилежне. Ще 9 осіб (~7 %) стверджують про перемінну частоту пригніченого емоційного стану. Наступне запитання опитувальника дало змогу встановити поширеність того чи іншого негативного переживання серед опитаних. Таким чином, серед опитаних відчувають: тривогу – 54 особи (~44 %); апатію – 20 осіб (~16 %); розгубленість – 17 осіб (~14 %); паніку – 8 осіб (~7 %), страх – 7 осіб (~6 %). Ще 14 осіб (~11 %) стверджують про комплексні негативні переживання, що включають в себе від двох до всіх з вищеперерахованих почуттів, в окремих випадках мають місце злість та страх перед невизначеністю. Також 3 особи (~2 %) стверджують про відсутність негативних переживань. Аналіз відповідей на чотирнадцяте питання дав змогу встановити, що успішно контролювати власний психічний стан та мінімізувати негативні переживання здатні 77 осіб (~63 %). Відповідно, у 28-ми осіб (~23 %) відповіді свідчать про протилежне. Ще 18 осіб (~15 %) стверджують про часткову здатність здійснювати саморегуляцію (причини на специфіка труднощів не з'ясувалися). П'ятнадцяте питання опитувальника дає змогу встановити типові патерни саморегуляції опитаних. Питання передбачало розгорнуту відповідь. В ході аналізу були враховані всі відповіді, після чого був здійснений якісний аналіз. Головними положеннями, що послуговували засобами формалізації результатів були: концепція механізмів психологічного захисту та концепція копінг-механізмів. Категорії груп, на які було розділено відповіді, однак, були сформульовані у відповідності до специфіки наданих відповідей та їх емпіричного узагальнення.

Таким чином, нами було встановлено кількість осіб, які, в якості заходів, спрямованих на саморегуляцію та покращення самопочуття, свідомо, чи несвідомо, обирають стратегію «Відволікання», суттєвою ознакою якої є переключення уваги на явище, подію, чи власну діяльність, з метою позбавлення небажаних переживань з приводу бойових дій в країні. Формулювань, що свідчили про вдавання до «відволікання», нами було зафіксовано 24. При цьому, для подальшої інтерпретації важливим є той факт, що кінцева кількість формулювань може перебільшувати число учасників опитування, так само, як і кількість «унікальних представників» може бути меншою. Обумовлено це тим, що окрема кількість відповідей свідчили про вдавання до відразу декількох патернів / стратегій поведінки.

Також, нами була встановлена кількість осіб, які, в якості заходів, спрямованих на саморегуляцію та покращення самопочуття, свідомо, чи несвідомо, обирають одну із сформульованих нами «діяльнісних» стратегій – «Хобі», суттєвою ознакою якої є активне заняття тим типом діяльності, яке не перетинається з навчальною діяльністю та має для індивіда особливу цінність, при виконанні якого виникає почуття задоволення. Формулювань, що свідчили про вдавання до «хобі», нами було зафіксовано 17.

Кількість осіб, які, в якості заходів, спрямованих на саморегуляцію та покращення самопочуття, свідомо, чи несвідомо, обирають стратегію «Уникання / ігнорування», суттєвою ознакою якої є цілеспрямована ізоляція від

інформаційного середовища, що надає можливість бути поінформованим в питанні воєнних дій в країні становить 13.

Про наступну діяльнісну стратегію – «Роботу», суттєвою ознакою якої є активне здійснення своєї професійної / навчальної діяльності, свідчать 14 формулювань респондентів.

Також, нами було встановлено кількість осіб, які, в якості заходів, спрямованих на саморегуляцію та покращення самопочуття, свідомо, чи несвідомо, обирають стратегію «Спілкування», суттєвою ознакою якої є вербальна комунікація з близькими людьми та родичами. Нами зафіксовано 11 формулювань, що свідчать про вдавання до даної стратегії.

Аналіз інших формулювань (8) дає змогу віднести їх до вибору стратегії «Фантазування», суттєвою ознакою якої є фокусування на ідеї сприятливого майбутнього.

Кількість осіб, які, в якості заходів, спрямованих на саморегуляцію та покращення самопочуття, свідомо, чи несвідомо, обирають стратегію «Копінг», суттєвою ознакою якої є здійснення аутоспрямованих дій з метою покращення власного психофізіологічного стану, у тому числі і з використанням певних практик становить 9 респондентів.

Також, нами було встановлено кількість осіб, які вдаються до окремих практик, які неможливо було класифікувати як такі, що відповідали б вже згаданим стратегіям. Так, нами було виділено такі «окремі» заходи саморегуляції: «медикаментозне лікування» як прийом заспокійливих засобів (2 особи); «використання всіх можливих засобів», суттєвою ознакою якого є вдавання до будь-якої форми саморегуляційної діяльності (3 особи); «медитація», суттєвою ознакою якого є виконання різноманітних медитаційних практик (3 особи); «відпочинок» як зняття фізичної напруги та втоми (3 особи); «релігія», суттєвою ознакою якого є переключення уваги на релігійність та віру (2 особи); «контроль» як саморегуляція за допомогою вольового зусилля (2 особи); «прийняття» як примирення з обставинами власної життєдіяльності (1 особа); «переїзд», тобто, зміна місця проживання з метою убезпечення власного життя та зниження впливу травмивного фактору (1 особа); «вираження агресії», суттєвою ознакою якого є безпосередня агресія по відношенню до ворога (1 особа).

Серед опитаних 2 особи проявили безуспішність в процесах саморегуляції та покращення самопочуття та 5 осіб, які взагалі не вдаються до будь-яких засобів саморегуляції та покращення самопочуття. Також, нами було зафіксовано кількість осіб, для яких формулювання власних дій, направлених на саморегуляцію та покращення самопочуття, було складним, а тому можемо стверджувати про деяку «невизначеність». Зафіксовано 3 таких формулювання.

Доцільним, також, вважаємо висвітлити результат групування всіх стратегій за їх якісними ознаками. Таким чином, ми маємо 5 груп стратегій:

1. Власне механізми захисту, до яких відносимо такі стратегії: «Відволікання», «Уникання / Ігнорування», «Фантазування».

2. Психофізіологічно-орієнтовані, до яких належать такі стратегії: «Копінг», «Медикаментозне лікування», «Відпочинок», «Медитація», «Контроль».

3. Діяльнісні, що включають такі стратегії як «Робота», «Хобі».

4. Культурні, до яких відносимо такі стратегії: «Спілкування», «Релігія».

5. Окремі, до яких відносимо такі стратегії: «Використання всіх можливих засобів», «Прийняття», «Переїзд», «Вираження агресії», «Бездіяльність».

Аналіз відповідей на шістнадцяте питання дав змогу встановити, що 72 особи (~59 %) стверджують про порушення процесів мислення, сприйняття, пам'яті, уваги тощо. Відповідно, у 51-ої особи (~41 %) відповіді свідчать про протилежне.

Наступне питання дало змогу встановити, що у 90-та осіб (~73 %) спостерігаються проблеми зі сном (серед них: 49 осіб – сон неспокійний, порушений; 27 осіб – є труднощі із засинанням; 14 осіб – страждають від нічних кошмарів). Відповідно, у 33-ох осіб (~27 %) відповіді свідчать про відсутність проблем зі сном.

Аналіз відповідей на наступні питання дав змогу встановити, що від початку воєнних дій у 22-ох осіб (~18 %) з'явилися шкідливі звички (серед них: 15 осіб – тютюнопаління; 4 особи – проблеми з харчовою поведінкою; 2 особи – вживання алкоголю; 1 особа – збільшився об'єм споживання кави). Відповідно, у 101-ї особи (~82 %) відповіді свідчать про те, що шкідливі звички, пов'язані з війною в Україні, не з'явилися.

Четвертий блок «Посттравматичне зростання» включав в себе з 20-го по 30-е питання опитувальника та дав змогу визначити ставлення особистості до інших, нові можливості, силу особистості, духовні зміни, підвищення цінності життя.

При відповіді на 20 питання «Я змінив свої пріоритети про те, що важливо у житті» 100 осіб (~89 %) відповіли «Так», а 13 осіб (~11 %) зазначили «Ні», отже це дає змогу встановити, що більшість людей змінили свої пріоритети в житті. Аналіз відповідей на 21 питання «Я набагато краще розумію цінність власного життя» дав змогу встановити, що 111 осіб (~91 %) відповіли «Так», тобто – стали краще розуміти цінність власного життя, а 12 осіб (~9 %) відповіли «Ні», – це дає змогу констатувати, що люди не змінили свою думку. Відповіді на наступне твердження «У мене з'явилися нові інтереси» дають змогу встановити, що 62 респондента (~50 %) дали ствердну відповідь, тобто – у опитуваних з'явилися нові інтереси, а 61 особа (~9 %) відповіли «Ні». Аналіз відповідей на 23 твердження «Я став краще розуміти духовні питання» демонструє, що 89 особи (~72 %) відповіли «Так», що свідчить про духовний розвиток особистості, 34 особи (~28 %) дали негативну відповідь. 24 твердження опитувальника «Я розумію, що можу розраховувати на людей у скрутних ситуаціях» дав змогу встановити, що 84 особи (~68 %) відповіли «Так», натомість 39 осіб (~32%) відповіли «Ні», тобто ці опитувані не розраховують на інших людей в скрутних ситуаціях.

Аналіз відповідей на 25 питання «Я скерував своє життя на новий шлях» дав змогу встановити, що 78 осіб (~63 %) відповіли «Так», це свідчить про те, що опитувані змінили свій життєвий шлях, 45 осіб (~37 %) зазначили, що не стали вносити нові корективи в свій життєвий шлях. Наступне твердження опитувальника «Я відчуваю більшу близькість з оточуючими» дає наступний результат – 70 осіб (~57 %) засвідчили те, що близькість з оточуючими стала більшою, натомість 53 особи (~43 %) дали негативну відповідь. Аналіз відповідей наступного твердження «Я більшою мірою здатен приймати речі такими, якими вони є» дав змогу встановити, що 113 опитуваних (~92 %), стали більшою мірою приймати речі такими, якими вони є.

Наступне твердження опитувальника «Я став більше співчувати іншим» дало змогу встановити, що 104 особи (~85 %) почали докладати більше зусиль задля встановлення взаємин з людьми, частіше визнавати, що є потреба в їх підтримці та допомозі, стали більше цінувати інших людей. Аналіз відповідей на 29 питання «Я став більш віруючим (релігійнішим)» дав змогу встановити, що 49 осіб (~40 %) стали краще розуміти духовні проблеми, стали більш віруючими, натомість 74 особи (~60 %) не змінили своє ставлення до духовного життя. 30-те твердження опитувальника «Я зрозумів, що сильніший, ніж я думав» дало змогу встановити, що 92 особи (~75 %) відзначають, що стали краще розуміти, що можуть долати життєві негаразди та що значно сильніші, ніж вважали досі.

Висновки за результатами опитування здобувачів вищої освіти. Проведене опитування здобувачів вищої освіти дало нам можливість поглянути на їх особливості життя та зрозуміти як вони переживають складну ситуацію в країні та, відповідно, як це позначається на їх особистому житті та їх психологічному та моральному стані.

По-перше більшість опитаних знаходяться у відносній безпеці, результати дозволяють нам стверджувати, що безпосередніми свідками бойових дій в будь-якій формі було близько 25–30 % опитаних. Також, ми можемо стверджувати про те, що більш ніж у 50-ти % опитаних близькі чи родичі приймають участь в бойових діях.

По-друге, для нас є очевидним той факт, що близько 90 % наших опитаних тісно взаємодіють з інформаційним середовищем, проявляють бажання бути поінформованими про ситуацію в країні. Однак, очевидним є також і той факт, що вплив інформаційного середовища на опитаних зумовив зниження показників продуктивності їх діяльності, крім того, є постійним травмуючим фактором, що призводить до підсилення негативних переживань, пригніченості, порушень роботи психічних процесів та сну. Разом з тим, можемо констатувати негативну динаміку по формуванню шкідливих звичок, так як, від початку воєнних дій в країні, їх набули близько 20–25 % опитаних.

По-третє, ми можемо стверджувати, що способи боротьби з негативними факторами, які обираються опитаними, здебільшого, мають характер елементарних механізмів психологічного захисту. Досить малий відсоток з опитаних вдаються до продуктивних методів саморегуляції, якісних типів

копінг-поведінки та мають добре розвинені навички зниження напруги та рівня стресу, про що також свідчить і поширення шкідливих звичок.

В цілому, результати опитування є адекватними відносно ситуації, що склалася. Навряд чи можливо було спостерігати відсутність комплексного зниження продуктивності та пригніченості. Однак отримані результати дають нам змогу побачити головні проблеми та перепони у процесі поступового досягнення особистісної рівноваги та розробити методи їх оптимізації.

Далі представляємо результати дослідження психологічних станів серед науково-педагогічних працівників факультету соціальної та психологічної освіти.

Відповіді на перше питання дозволили нам отримати інформацію про вікові особливості групи опитаних. З ціллю поділу відповідей опитаних на групи за ознакою віку ми звернулися до класифікації вікових періодів людини. Найбільш популярною та узагальненою, на нашу думку, є класифікація Всесвітньої організації охорони здоров'я [2]. Таким чином, вибірку склали: 19 осіб – у вікових межах 25–44-ох років. 13 осіб – у вікових межах 45–60-ти років. 3 особи – у вікових межах 61–75 років.

Перший блок «Загальні дані» включав в себе 2–6 питання опитувальника та дав змогу зібрати дані про особливості життєдіяльності респондентів з точки зору можливості задоволення потреби в безпеці, а також поширеність випадків впливу травмивних факторів, пов'язаних з воєнними діями.

Відповіді на друге питання дозволили нам отримати інформацію про місце проживання опитаних в актуальний час. Так, відповіді 32-х осіб (~91 %) свідчать про те, що від початку воєнних дій вони не змінили місця проживання, серед них: 10 осіб були свідками обстрілів міст; 2 особи – бойових дій; 2 особи – спостерігали як обстріли, так і бої. Відповідно, 3 особи (~9 %) змінили місце проживання, серед них: 1 особа була свідком бойових дій. За наступним запитанням ми отримали інформацію про те, що 30 осіб (~86 %) були безпосередніми свідками бойових дій. Відповіді на четверте питання дозволили нам отримати інформацію про те, що 12 осіб (~34 %) спостерігали обстрілів міст. Наступне питання опитувальника дозволило нам отримати інформацію про те, чи є серед близьких та родичів опитаних учасники бойових дій. Так, 18 осіб (~51 %) дали ствердну відповідь, серед них у 4-ох осіб серед близьких та родичів є жертви воєнних дій (обставини не уточнювались). Відповідно, у 17-ти осіб (~49 %) відповіді свідчать про протилежне, серед них у 4-ох осіб серед близьких та родичів є жертви воєнних дій (обставини не уточнювались). Останнє питання першого блоку дозволило нам отримати інформацію про те у 8-ми осіб (~33 %) є серед близьких та родичів опитаних жертви воєнних дій (без уточнення обставин).

Другий блок «Зосередженість на проблемі» (7–10 питання опитувальника) дав змогу зібрати дані про силу впливу та цінність інформаційного середовища в питаннях особистого та професійного життя науково-педагогічних працівників.

Відповіді за цим блоком дозволили нам отримати інформацію про те, що 32 особи (~91 %) часто звертаються до різноманітних інформаційних ресурсів,

що поширюють інформацію про воєнні дії та політику держав. У 29-ти осіб (~83 %) підвищився інтерес до політичних питань, від початку воєнних дій в країні. 35 осіб (100 %) обговорюють проблеми в країні зі своїми близькими та родичами. Останнє питання блоку дозволило нам отримати інформацію про те, чи здатні опитані виконувати свої професійні обов'язки відповідно до поставлених вимог. Так, 30 осіб (~86 %) дають ствердну відповідь. Відповідно, у 5-ти осіб (~14 %) відповіді свідчать про протилежне.

Третій блок «Емоційні прояви» (11–18 питання опитувальника) дав змогу зібрати дані про особливості психічної діяльності опитаних: типи емоційних переживань, їх силу та частоту, а також способи саморегуляції.

Відповіді за цим блоком дозволили нам отримати інформацію про те, що 25 осіб (~71 %) часто знаходяться у пригніченому емоційному стані; 2 особи (~6 %) стверджують про перемінну частоту емоційного стану; 8 осіб (~23 %) зазначили, що не знаходяться в пригніченому емоційному стані. Наступне запитання дозволило нам отримати інформацію про те, які саме негативні почуття та емоції переживають опитані. Так, осіб, що переживають: тривогу – 23 (~66 %); розгубленість – 4 (~11 %); страх – 3 (~9 %); апатію – 2 (~6 %); злість – 1 (~3 %); всі вище перераховані емоції відчуває 1 особа (~3 %); ще 1 особа (~3 %) стверджує про те, що приймає ситуацію, і, відповідно, не відчуває негативних емоцій.

Наступне питання опитувальника дозволило нам отримати інформацію про успішність заходів спрямованих на саморегуляцію та оптимізацію психічного стану опитаних – 27 осіб (~77 %) дають ствердну відповідь; ще 2 особи (~6 %) стверджують про перемінну здатність до саморегуляції.

Відповіді на чотирнадцяте питання дозволили нам отримати інформацію про способи саморегуляції та покращення самопочуття, до яких вдаються опитані. Засобами формалізації при обробці інформації слугували: концепція механізмів психологічного захисту; концепція копінг-механізмів. Категорії груп було сформульовано у відповідності до специфіки вказаних опитаними проявів.

Нами було враховано всі 35 відповідей та сформовано 8 загальних груп, назва кожної з яких відповідає типові поведінки, який є спільним для кожного прояву у відповідній групі. Обробка даних здійснювалася наступним чином. Проаналізувавши відповіді нами було сформульовано групи стратегій, що прослідковувалися серед опитаних. Крім того, були випадки, коли з відповідей опитаних слідувало те, що має місце вдавання до одразу декількох стратегій саморегуляції.

Так, ми змогли встановити, що серед опитаних популярною є стратегія саморегуляції, яку ми сформулювали як «Зайнятість», сутність якої полягає у зосередженості на професійних, соціально-корисних, побутових та особисто значущих видах діяльності (13 формулювань).

Також, ми змогли встановити, що серед опитаних популярною є стратегія саморегуляції, яку ми сформулювали як «Уникнення / Ігнорування», сутність якої полягає у зосередженні уваги на явища, за своїм змістом, далеких від воєнних дій в країні (11 формулювань).

Про стратегію саморегуляції, яку ми сформулювали як «Спілкування», сутність якої полягає у зосередженості на комунікативній діяльності та міжособистісній взаємодії з оточуючими свідчать 5 формулювань.

Серед опитаних популярною є стратегія саморегуляції, яку ми сформулювали як «Копінг», сутність якої полягає у використанні різноманітних технік регуляції емоцій, почуттів, а також самозаспокоєння. Формулювань, що свідчили про вдавання до «копінгу» нами було зафіксовано 4.

Також, ми змогли встановити, що серед опитаних популярною є стратегія саморегуляції, яку ми сформулювали як «Турбота», сутність якої полягає у зосередженості на, переважно, взаємодії з власними дітьми (4 формулювання).

Популярною серед опитуваних є стратегія саморегуляції, яку ми сформулювали як «Об'єктивація», сутність якої полягає у раціоналізованому баченні ситуації як в країні, так і в найближчому навколишньому середовищі, її прийняття тощо. Досить цікавою ми знаходимо окрему відповідь, яку розцінюємо як таку, що знаходиться в рамках даної групи. Формулювання відповіді на питання мало наступний вигляд. «— Яким чином Ви намагаєтеся контролювати власний психічний стан та мінімізувати негативні переживання? – Думкою, що є люди, яким набагато важче, ніж мені.» По-перше варто сказати, що відповідь на питання звучить досить дwoяко, так як цілком можливо зрозуміти її як прояв, що свідчить про зняття особистої напруги за рахунок усвідомлення неблагополуччя інших. Однак, орієнтуючись на загальнолюдські цінності, ми не хочемо стверджувати, що дана відповідь має саме такий сенс. Натомість, ми будемо розцінювати її як стратегію «Обезцінення», сутність якої полягає у саме об'єктивації власних переживань та урегулювання їх негативних проявів шляхом власне прийняття позиції про їх несуттєвість, незначущість, у порівнянні з тими, що доводилось переживати особам з більш травмуючим досвідом. Формулювань, що свідчили про вдавання до «об'єктивації» нами було зафіксовано 3.

Також, ми змогли встановити, що серед опитаних проявляється стратегія саморегуляції, яку ми сформулювали як «Вдавання до сторонніх засобів», сутність якої полягає у вживанні активних речовин в якості заспокійливих препаратів чи алкоголю (2 формулювання).

Серед опитаних має місце прояв стратегії саморегуляції, яку ми сформулювали як «Релігія», сутність якої полягає у зосередженості на релігійності та вірі (1 формулювання).

Наступне питання опитувальника дало змогу визначити, що 26 осіб (~ 74%) спостерігають за собою порушення процесів сприйняття, мислення, пам'яті чи уваги; у 9-ти осіб (~16 %) відповіді свідчать про протилежне.

Відповіді на шістнадцяте питання дозволили нам отримати інформацію про те, чи є у опитаних проблеми зі сном. Так, 25 осіб (~71 %) стверджують про неспокійний та порушений сон; 5 осіб (~14 %) мають труднощі із засинанням; 1 особа (~3 %) зазначає нічні жахіття. Відповідно, у 4-ох осіб (~11 %) немає проблем зі сном.

Відповіді на наступні питання опитувальника дозволили нам отримати інформацію про динаміку розвитку шкідливих звичок серед опитаних. Так, на

момент опитування, про появу шкідливих звичок стверджують 4 особи (~11 %), серед них: проблеми в харчовій поведінці та збільшення об'єму споживання кави свідчать, що.

Четвертий блок «Посттравматичне зростання» (19–31 питання) дав змогу зібрати дані про наявність у опитаних необхідних установок та можливостей реалізувати власний адаптаційний ресурс та успішно позбутися негативних наслідків травматичних подій.

Відповіді на питання цього блоку дали змогу з'ясувати, що 29 осіб (~83 %) змінили свої пріоритети про те, що важливо у житті; 32 особи (~91 %) стали набагато краще розуміти цінність власного життя; у 22 осіб (~63 %) з'явилися нові інтереси; 25 осіб (~71 %) зазначили, що стали краще розуміти духовні питання; 30 осіб (~86 %) зрозуміли, що можуть розраховувати на людей у скрутних ситуаціях; 18 осіб (~51 %) – скерували своє життя на новий шлях; 24 особи (~69 %) стали відчувати більшу близькість з оточуючими; 32 особи (~91 %) – більшою мірою здатні приймати речі такими, якими вони є; 32 особи (~91 %) стали більше співчувати іншим; 15 осіб (~43 %) стали більш віруючими (релігійнішими); 28 осіб (~80 %) зрозуміли, що я сильніші, ніж думали.

Останні питання блоку стосувались необхідності надання організованої психологічної допомоги (підтримки) на факультеті: 28 осіб (~80 %) зазначили, що мають ресурси самопідтримки та 7 осіб (~20 %) зазначили необхідність групових та індивідуальних форм роботи на факультеті (тренінги і просвітницькі заходи, консультації і бесіди тощо).

Для обробки даних отриманих в четвертому блоці питань ми звернулися до концепції посттравматичного зростання, в рамках якої С. Джозеф виділяє три виміри власне посттравматичного зростання: стосунки; погляд на себе; світогляд [1].

Висновки за результатами опитування науково-педагогічних працівників:

По-перше, можемо стверджувати те, що менше половини опитаних мали травматичний досвід пов'язаний безпосередньо з бойовими діями (в будь-якій формі). При цьому, ми з'ясували, що групою, члени якої, по-перше, частіше були свідками травмуючих подій, по-друге, – підпадають під вплив більш ніж одного травматичного фактору, є опитані у вікових межах 25–44 років. Також, варто зазначити, що близько половини всіх опитаних підпадають під вплив травматичного фактору, в якості якого є участь близьких та рідних у бойових діях (форма участі не уточнювалась).

По-друге, можемо стверджувати те, що опитані тісно взаємодіють із інформаційним середовищем, від початку воєнних дій в країні, у них зріс інтерес до державних та міжнародних питань. При цьому більше ніж половина опитаних не зазнали впливу негативних факторів інформаційного середовища та не втратили ефективність власної професійної діяльності.

По-третє, можемо стверджувати те, що для більшості опитаних частими є пригнічений емоційний стан, порушення сну та роботи психічних процесів, однак, вони здатні ефективно мінімізувати їх наслідки та успішні в процесі

саморегуляції. Серед негативних почуттів, у опитаних найчастіше зустрічається почуття тривоги. Крім того, спостерігаємо не значну, однак негативну динаміку виникнення шкідливих звичок, які, здебільшого, мають характер порушень харчової поведінки, рівень поширеності тютюнопаління та вживання алкоголю в даному випадку не зріс. В процесі аналізу нам вдалося з'ясувати основні стратегії саморегуляції опитаних. Результати свідчать про те, що діяльність опитаних, спрямована на саморегуляцію та покращення самопочуття, в більшості випадків, має характер механізмів психологічного захисту, що полягають в переключенні уваги та спрямованості власної діяльності. Також нам вдалося встановити те, представники якої вікової групи, в контексті емоційних проявів, зазнали найбільшого травмивного впливу. Так, результати представників групи у вікових межах 25–44 років склали найбільшу кількість свідчень про частоту пригніченого стану, по порушенням роботи психічних процесів, ефективності професійної діяльності, а також, виключно представники цієї вікової групи стверджували про безуспішність саморегуляції. Крім того, ми з'ясували і вікову групу, що зазнала найменшого негативного впливу травмивних факторів – це особи у вікових межах 45–60 років. Про такі результати свідчить: найменша частота та кількість впливу травмивних факторів та стовідсотковий показник відповідей про успішність саморегуляції.

По-четверте, нам вдалося дослідити особливості механізму посттравматичного зростання опитаних. Так, за результатами опитування, очевидним є той факт, що найменші показники посттравматичного зростання показує вікова група у межах 45–60 років, що може бути пов'язано з їх успішною саморегуляційною діяльністю та низькою частотою впливу травмивних факторів. Також, ми з'ясували ступінь реалізації вимірів посттравматичного відтворення серед представників різних вікових груп. Так, особам у вікових межах 25–44 та 61–75 років найважче дається відтворення у світоглядному вимірі; особам у вікових межах 45–60 років – у вимірі стосунків. Крім того, важливим є те, що група осіб, яка за підсумком результатів всіх питань, є в найбільшій мірі постраждалою – у вікових межах 25–44 років – складає сто відсотків ствердних відповідей на питання про особисту потребу в організованій психологічній допомозі на факультеті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Климчук В. О. Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти у психотерапії. *Наука і освіта. Психологія*. 2016. Вип. №5. С. 46–52. URL: http://www.er.ucu.edu.ua/bitstream/handle/1/1077/klymchuk_nauka_osvita.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення: 12.05.2022).
2. Лексеми для коректного висвітлення в медіа різних вікових груп. *Інститут масової інформації* : веб-сайт. URL: <https://imi.org.ua/advice/leksemy-dlya-korektnogo-vysvitlennya-v-media-riznyh-vikovyh-grup-i33168> (дата звернення: 14.05.2022).

ПОГЛЯД НА ВІЙНУ ЧЕРЕЗ ГЕНДЕРНУ ЛІНЗУ

*Войтовська А.І. – доктор філософії, викладач
кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи,
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини*

Нині військове протистояння в Україні є головною темою, до якої наразі прикута увага суспільства. Багато сміливих журналістів та журналісток надають інформацію з передової, волонтери та волонтерки допомагають вимушено переселеним особам та армії, частина ж суспільства долучається до збройних формувань.

Допомогти органам місцевого самоврядування досягати рівності у громадах покликана Європейська хартія рівності жінок і чоловіків у житті місцевих громад. Цю Хартію у 2006 році відкрила для підписання Рада європейських муніципалітетів і регіонів (РЕМР). Хартія, підтримана Європейською комісією, закликає місцеві та регіональні органи самоврядування взяти на себе зобов'язання використовувати існуючі повноваження і партнерства для досягнення більшої рівності своїх громадян.

Підписання Хартії дозволяє органам місцевого самоврядування публічно продемонструвати відданість принципам рівності жінок і чоловіків та зобов'язання реалізовувати їх на території своєї діяльності. Для цього кожний орган-підписант розробляє План дій для досягнення рівності, у якому визначено пріоритети, дії та ресурси для їх реалізації. Європейську хартію рівності жінок і чоловіків у житті місцевих громад прийняло більше 1900 громад у 35 країнах. В Україні на запрошення Асоціації міст України до Хартії долучилися 83 територіальні громади, а також 2 обласні ради. Асоціація міст України є офіційним партнером РЕМР у впровадженні Хартії, адже з 2002 року АМУ є членом РЕМР.

Жінки України роблять все що можуть, щоб війну зупинити – як і чоловіки. Воюють і волонтерять, на фронті і в тилу. Народжують дітей у підвалах. Закликають до відповідальності світових лідерів. Залучають світову спільноту. Допомагають. Рятують життя. Зберігають спокій.

Гендерні стереотипи розвіялись. Навіть на кухнях жінки рятують Україну. На кухнях, де годують військових і готують бандерівські смузи. Жінки надихають на боротьбу за Україну весь світ. І це натхнення – вбивча сила. Наші чоловіки і жінки на фронті. Наші волонтерки і волонтери в тилу і в облозі. Українці і українки, які виходять на мітинги і підтримують одне одного. Наші рівноправні герої і героїні, яким ми щодня дякуємо.

Рівність жінок і чоловіків є одним з основних прав усіх громадян та фундаментальною цінністю демократичної держави. Таке право має бути не тільки юридично визнаним, але й ефективно застосовуватися до всіх аспектів життя: політичного, економічного, соціального і культурного.

На восьмому році війни в Україні фото дівчини у камуфляжі вже не викликає ажіотажу і сплеску коментарів, гідних часів середньовіччя: «Війна –

не жіноча справа»; «Дівчата на війні – самі проблеми», «Пішла на службу, аби знайти собі мужика» тощо. За час війни неслабка стать довела свою боєздатність, а суспільство, своєю чергою, навчилося приймати її вибір і право захищати країну із зброєю у руках.

Тривалий час жінки не мали права офіційно обіймати бойові посади. Тобто виконували роботу снайперки, гранатометниці, кулеметниці, а офіційно вважалися кухарками, банщицями, у найкращому разі санітарками. Збройні сили змушені були переглянути деякі уставні норми. Стали доступнішими форма та взуття малих розмірів. Але під час війни наші захисниці, на відміну від чоловіків, б'ються на два фронти: окрім зовнішнього ворога, долають бюрократію і упередженість системи.

Ще 21 січня 2016 року в Києві відбувся «Марш невидимого батальйону» – хода на підтримку права жінок служити у війську та проти дискримінації за гендерною ознакою у ЗСУ. Жінки у камуфляжі та у фартухах пройшли маршем та символічно склали кухонне знаряддя на порозі Міноборони. Учасниці маршу несли предмети кухонного вжитку, деякі були одягнені у фартухи, адже саме радше варіння борщу очікується від українських жінок з боку суспільства та, очевидно, деяких його державних структур. Але громадянки демократичного суспільства, яким українське прагне бути, хочуть мати можливість брати участь у всіх його сферах, у тому числі, воювати. Деякі учасниці Маршу несли плакат з основною вимогою акції – «Рівні права! Рівні можливості!». До активісток «Маршу невидимого батальйону» 21 січня вийшов керівник прес-служби Генштабу ЗСУ України Владислав Селезньов. Як процитувало «Громадське радіо» відповідь чиновника:

«У складі МО є науково-дослідний центр, який має це питання ґрунтовно розглянути для того, щоб прийняти виважене рішення. Не популістське, не враховуючи якийсь тиск з боку суспільства чи політичних сил, а враховуючи всі аспекти діяльності військовослужбовців в складі ЗСУ, зокрема аспекти діяльності та виконання завдань в зоні проведення АТО або під час інших конфліктів. Це принципово. Ми так само маємо враховувати фізіологію та фізичні можливості жінок при визначенні переліку посад, які можуть обіймати жінки й бути під час виконання функціональних обов'язків за цими посадами найбільш ефективними. ЗСУ рухаються на шляху реформ за НАТОвськими стандартами, п'ять років в нас для цього є. Якщо в Збройних Силах країн, що входять до складу НАТО, є військовослужбовці-жінки, то так само буде й в нас, тому що ми маємо відповідати сучасним стандартам провідних країн світу і це нормально» [1].

У червні 2016 до наказу МО №337 внесено зміни, що дозволили жінкам-військовослужбовцям призначатися на бойові посади, пов'язані з більшим ризиком і відповідальністю. Тепер вони можуть бути розвідницями, снайперками, командувати бойовими машинами.

Наприклад, військові посади, які можуть бути заміщені військовослужбовцями-жінками рядового, сержантського і старшинського складу передбачені у Тимчасовому переліку штатних посад рядового, сержантського і старшинського складу із урахуванням тих, на які дозволяється

призначати військовослужбовиць-жінок, та відповідних їм військових звань і тарифних розрядів посад, затверджені наказом Міністра оборони України від 27.05.2014 № 337 (з пізнішими змінами). Відповідно, жінкам місце лише на незначній кількості посад, як-от, «артист різних категорій, архіваріус, бібліотекар, бухгалтер, відповідальний секретар, головна медична сестра, дезінфектор, дешифрувальник, диспетчер, діловод, друкар, комірник, кравець, кресляр, медична сестра, метеоролог, музикант, начальник господарчої частини, їдальні тощо, парашутист-укладальник парашутів, пекар, перукар, поштар, радист, телефоніст, фармацевт, фельдшер, художник, швець» та інші. Тобто, для жінок відкрита можливість зайняти радше так звані традиційно «жіночі» посади, які передбачають обслуговування, догляд за іншими, їх розважання.

Натомість військовослужбовиць-жінок, які проходять службу за контрактом, не дозволяється призначати на посади «автопілотника, ад'ютанта, бортового механіка та техніка, боцмана, водолаза, вогнеметника, водія, вожатого службових собак, головного старшини, гранатометника, дресирувальника, електрика, заряджаючого, командира бойової машини, командира відділення, командира взводу, командира машини, танка тощо, кулеметника, маляра, маскувальника, машиніста, навідника, перекладача, пожежного, старшого пекара, столяра, табельника, токара, тракториста, фотографа, хіміка, чергового, штукатура» та багато інших.

У цьому переліку маємо ознаки не лише горизонтальної гендерної сегрегації – окремі «ніші» або типи професій для жінок і чоловіків. А також і приклади вертикальної гендерної сегрегації: жінка може бути працювати звичайною пекаркою, а от старшою пекаркою – уже ні. Інколи логіку заборони певних професій для жінок складно зрозуміти. Наприклад, жінка не може бути фотографинею, але може – художницею. Тобто, за бажанням, щоб фіксувати воєнні події, їх прийдеться перемальовувати, раз фотографувати не дозволено.

Такі заборони – приклад патерналістської, тобто опікунської політики держави стосовно жінок, яка критикується через те, що жінка сприймається, передусім, як матір, а її роль як працівниці – ігнорується. Окрім того, нехтується чоловіче репродуктивне здоров'я, яке несправедливо вважається невразливим. Через таку заборону транслиуються гендерні стереотипи: чоловіки постають як невразливі, а жінки – як надмір вразливі, які повинні народжувати дітей. Ситуація, коли турбота й опіка про жінок виражена низкою заборон, показує громадян як несаможитливих і нетямущих, які потребують догляду, опіки.

Звісно ж, важливо, перш ніж проводити ті чи інші реформи – ретельно вивчити ситуацію. Зауважимо, що при цьому Міністерству оборони було б доцільно співпрацювати із іншими дотичними до обмежень для жінок міністерствами: Міністерством соціальної політики, Міністерством внутрішніх справ, Міністерством охорони здоров'я, Міністерством юстиції. Адже особливістю і водночас однією з ключових проблем правового статусу військовослужбовиць є те, що він регулюється не лише нормами військового законодавства, але й положеннями різних галузей права [2].

Зазначимо, що протягом останніх років НАТО (станданти якого ЗСУ прагнуть інтегрувати в Україні) проводить семінари задля актуалізації тематики жінок у збройних силах. І на останньому з них – семінарі перспективних досліджень НАТО «Роль жінок і гендерної політики у врегулюванні збройного конфлікту в Україні», що відбувся у Києві 21–22 вересня 2015 року, жінки, які воюють в АТО, сміливо заявляли про ті проблеми, з якими стикаються. І серед них, звісно ж, була проблема статусу та визнання з боку держави. Жінок підтримують також і деякі військовослужбовці. Наприклад, бойовий офіцер Володимир Кухар і на семінарі, і після Маршу виступив на підтримку жінок. У блозі на підтримку жінок він підсумував: «Не треба прикриватися жінками. Але відмовляти жінкам у праві захищати Батьківщину не можна. Як і не можна намагатися виставляти їх якимось другим, нижчим сортом» [1].

Тим не менш, вилучення жінок, що воюють із дискурсу про війну сприяє та увічнеє воєнні міфи. Саме тому, необхідний комплексний підхід опису різних гендерних ролей під час війни, який включає досвіди жінок як волонтерок, військових, пацифісток, реформаторок, матерів, політикинь, журналісток із зони конфлікту тощо без замовчування голосів одних, як таких, що можуть відхилитись від «норми». Мілітаризація останніх років у Донбасі призвела до зростання рівня гендерного насильства та обмеження доступу жінок до основних послуг. Тепер ця тенденція шириться всією країною, відзначає Amnesty International [4]. Сотні українських вагітних жінок страждають від війни та вимушені народжувати в бомбосховищах або підвалах, ховаючись від бомб та снарядів.

Війна прискорила прихід українських жінок в ІТ-індустрію. 8 березня 2022 року школа програмування GoIT відкрила безкоштовні курси для українців. Три четверті з 2500 студентів, що записалися за тиждень, – жінки. До війни все було навпаки, каже СЕО компанії Антон Чорний [5].

Ринок українського ІТ, де раніше не вистачало людей, змінився з початком війни. Впала кількість вакансій, але не ентузіазм кандидатів – відгуків більше, ніж у мирному січні, свідчить свіжа статистика Djinni [5]. Вимушені переселенки опановують нові професії або струшують пил із програмістських дипломів.

Станом на 24 березня 2022 року понад 10 млн. українців покинули свої домівки через напад росії. З них 3,7 млн. виїхали за кордон, підраховали в ООН [5]. Більшість вимушених переселенців – жінки з дітьми. Вчитися програмуванню йдуть ті, хто опинився у відносній безпеці. У мирні часи на курсах компанії навчалось понад 5000 світчерів – людей, що вирішили змінити професію та «увійти в ІТ». Зараз до них додалися дрібні підприємці, чий бізнес перекреслила війна.

Схожа статистика й у конкурентів Чорного (власник ІТ компанії) – школи Mate academy, що на початку 2022-го оцінювалася у \$15 млн. Головна фішка стартапу – студент оплачує навчання зі своєї зарплатні вже після того, як знайде роботу. До лютого набралось 1700 працевлаштованих студентів, ще близько 300 проходили навчання.

«До війни було 25 % жінок, вище, ніж загалом в індустрії», – каже співзасновник та директор з розвитку Mate academy Максим Лисак [5]. Зараз студенток вже 35 – 40 %. Найвищий попит на курси для фронтенд-розробників та тестувальників – для таких спеціалістів відкрито найбільше вакансій.

«Це перегукується із ситуацією в США під час Другої світової війни, коли чоловіки пішли на фронт, а жінки масово почали працювати», – каже Юлія Ващенко, директорка київського відділу Women Who Code [5]. Це міжнародна спільнота з 290 000 IT-спеціалісток, що допомагає жінкам будувати кар'єру в IT.

Українське IT, що налічує 285 000 спеціалістів, приблизно на три чверті складається з чоловіків із медіанним віком у 28 років, свідчить аналітика портала DOU.UA. Станом на грудень 2021 року медіанна зарплата в галузі становила \$2500, а загалом країна отримала \$6,8 млрд. експортної виручки від сектора [5].

У ЗСУ та інші військові формування вже призвали понад 2 % спеціалістів з IT, каже Костянтин Васюк, виконавчий директор асоціації IT Ukraine (інформація станом на 15 березня 2022 р.) [5].

Багато IT-спеціалістів – цивільний резерв. Наприклад, 80 % із 1700 працівників аутсорс-компанії N-iX – це четверта категорія призовників. Вони не мають досвіду військової служби та військової спеціальності, не проходили військову кафедру.

11 березня 2022 року Міністерство цифрової трансформації видало листа з пропозицією уточнити процес призову до лав ЗСУ спеціалістів з IT-сфери. У документі голова Мінцифри Михайло Федоров пропонує зважати на важливість IT для економіки країни, але й розробити механізм, який би перешкоджав ухилу від служби.

Наприкінці березня Women Who Code Kyiv запустили в Telegram бота з вакансіями, безкоштовними курсами та стажуванням для українок. За кілька днів на нього підписалися понад три сотні користувачок.

Допомоги просять не лише світчерки, які вирішили опанувати нову спеціальність, щоб заробляти на дистанційці. «Багато й тих хто, вивчився програмуванню або іншій інженерній спеціальності, але не працював за нею взагалі», – каже Ващенко [5]. Останнім потрібно лише актуалізувати навички та шукати роботу.

«У перший тиждень війни 67 % компаній з офісами в Україні заморозили найм», – каже маркетинг-директор рекрутингового стартапу Skyworker Ольга Капінос [5]. У додатку, що дозволяє програмістам гортати пропозиції роботи, як профілі в Tinder, зареєстровано 25 000 користувачів. У активному пошуку – 20 %.

У січні 2022-го на порталі IT-вакансій Djinni було 28 000 пропозицій, 24 березня – 12 000. Протягом тижня-двох має додатися ще 3000–6000 вакансій, прогнозує співзасновник проекту Максим Іщенко [5]. За місяць бойових дій кількість вакансій на Skyworker відновилася – лише на 8 % менше, ніж у мирні часи. Більшість пропозицій від компаній з Європи та США, які наймають на дистанційку.

Мало шансів, що роботодавці з офісами в Україні повернуться до довоєнної активності, прогнозує Капінос [5]. Вони або зупиняються на умовно безпечних західних регіонах, або перефокусувалися на Польщу, Чехію та країни Балтії. Ці країни одразу після нападу росії прихистили чи не найбільше українців.

У сервісних компаній залишилися замовники, а значить, і ресурс для розвитку. «Найважливіше – прилаштувати людей, що вже з нами», – зазначає кантрі-менеджерка SoftServe Анастасія Фролова [5]. У компанії відкрито 1720 вакансій по всьому світу – стільки ж було і напередодні війни. Якщо замовник готовий наймати проєктні команди в Україні – у пріоритеті місцеві спеціалісти з резерву. Інший вектор – шукати кадри для центрів розробки в країнах Європи та Латинської Америки.

У продуктових гравців оптимізму менше. Група компаній EVO, що до війни розвивала десяток відомих маркетплейсів та сервісів, скорочує 40 % команди. «Це майже 450 людей, для яких у нас просто немає зараз завдань і роботи», – заявив співвласник Микола Палієнко [5].

Безробітними в один день стали й близько 450 співробітників служби доставки Rocket – засновники заморозили стартап через брак фінансування. Зарплату команді не виплатили, а в якості компенсації дозволили забрати службові ноутбуки та телефони.

Як розподілені жінки в ІТ-індустрії:

- 22 % – або близько 62 700 із 285 000 спеціалісток у галузі на кінець 2021 року;

- 40 % – нетехнічні спеціалістки: бізнес-аналітикині, дизайнерки, маркетологині тощо;

- 45 % – технічні спеціалістки: текстувальниці, розробниці тощо [5].

Гендерний баланс в українському ІТ нехай неквапливо, але врівноважується, свідчить дослідження GlobalLogic. За дев'ять років кількість жінок збільшилася втричі – до 22 % з близько 285 000 спеціалісток в індустрії.

Майже половина працювала у сервісних компаніях. У SoftServe – найбільшого гравця з українським корінням та понад 12 000 співробітників – 36 % жінок. На менеджерських посадах – 49 %, зазначає Фролова. «Диспропорція з року в рік вирівнюється», – додає вона [5].

Нинішня ситуація підвищить відсоток дівчат в ІТ, впевнена співзасновниця та CEO Mate academy Анна Апостол. «Коли я навчалася в університеті Шевченка на факультеті кібернетики, нас було п'ятеро дівчат на потоці», – згадує вона ранні 2010-ті [5].

На початку 2020-х студенток на одному з найпрестижніших ІТ-факультетів країни побільшало в рази. «Протягом останніх двох років – 50–60 %», – каже декан Анатолій Анісімов [5]. Що буде з новим набором першокурсників, в умовах воєнного часу прогнозувати важко. Поки що університет збирає студентів, щоб з квітня вести дистанційне навчання.

Усі кращі українські університети разом узяті не в змозі підготувати стільки айтішників, скільки потребує ринок, казав навесні 2021-го Анісімов. Проте світчерів не треба вчити роками. «Чотири-п'ять місяців навчання в

режимі повного занурення – і можна сміливо виходити на ринок праці», – каже Лисак [5].

«Ми зараз доробляємо й покращуємо навчальні програми, які дадуть змогу заробляти на міжнародних фріланс-біржах типу Upwork», – каже Чорний [5]. Тим часом GoIT поспіхом налагоджує бізнес у Польщі. За рік експансії в цю країну було набрано 430 студентів. Приріст за останній місяць прискорився на третину.

Платформи з технічними вакансіями на кшталт UA Talents чи Jobs4Ukraine для українців у Європі з'являються одна за одною. У польському розділі на Djinni менш ніж за тиждень після запуску було набрано понад 1600 вакансій. 75 % пропозицій з релокейтом на платформі передбачають переїзд до Польщі.

Одразу три нових польських офіси – у Варшаві, Вроцлаві та Гданську – відкриває львівський Intellias. Наразі в сусідній країні працює 200 співробітників з 2500, план до кінця року – найняти ще 400. Шукатимуть і місцевих спеціалістів, і тих, хто вже релокувався чи готовий переїхати. Як перевозити своїх, коли кордони для чоловіків закриті через воєнний стан? «Компанія розглядає всіх досвідчених IT-спеціалістів та спеціалісток, які відкриті до нових пропозицій», – уточнюють в Intellia [5].

Виокремимо, що вперше в історії України жінці присвоєно звання Героя України з удостоєнням ордена «Золота Зірка». Серед новітніх українських героїв це звання присвоєно посмертно сержанту Дерусовій Інні Миколаївні. Від 24 лютого 2022 року старший бойовий медик виконувала завдання в місті Охтирка Сумської області. Врятувала понад 10 військовослужбовців, ризикуючи власним життям. Загинула від артилерійського обстрілу російських військ, надаючи допомогу пораненим військовим. «Перша жінка – Герой України, якій це звання присвоєно посмертно», – підкреслив український Президент (13.03.2022).

Також проаналізуємо видимість ЛГБТ-військових: війна за країну, війна за рівні права.

Відкриті військові геї, лесбійки, трансгендерні люди та спільнота загалом зараз виконують бойові завдання та ведуть бої разом з усіма Збройними Силами України!

Учасники та учасниці організації «Українські ЛГБТ+ військові», яка об'єднує більше 120 людей, носить в бою власну емблему – єдиноріга як символ власної ідентифікації. Шеврон носить разом з прапором України. Усі зі спільноти, хто має змогу долучитися до боротьби роблять це. Десятки волонтерів Маршу Рівності продовжують працювати в теробороні та волонтерстві!

У соціальній мережі на сторінці KyivPride читаємо: «Війна за незалежність України – це війна за вільну демократичну європейську Україну. Не буде України – не буде ні волі, ні демократії, ні прав людини. Всі українці та українки мають об'єднатися у цей час у спротиву нашому спільному лютому ворогові – руському міру. Зараз немає часу для розбіжностей, і українська ЛГБТ+ спільнота, як невід'ємна частина нашого народу, має робити все для

нашої перемоги! В Русском міре наше існування – ні як ЛГБТ+ людей, ні як українців – просто неможливе. Робімо свою справу кожен на своєму місці – в армії, у теробороні, на робочих місцях, як волонтери. Разом до перемоги!». ЛГБТ+ спільнота на захисті України бореться разом з усіма проти рашистської навали! Наша команда та уся спільнота долучається до інформаційної війни, поширює правдиву інформацію. Ми разом. Ми українці та українки. Ми за свободу. Слава Україні!» [3].

3 березня 2022 рік. Заява від КиївПрайду:

«Повномасштабне вторгнення росії в Україну. День 8.

Спільноту, у ці до біса важки часи ми всі разом працюємо на перемогу. КиївПрайд робить все для того, щоб надати допомогу ЛГБТІ-людям, що опинилися у скрутному становищі. Ми допомагаємо знайти житло, можливості релокації, допомогу з ліками, їжею та іншим.

Ми вдячні всім ЛГБТ-організаціям, що продовжують свою роботу – це Гей-Альянс Україна, Точка опори, ЛГБТ Асоціація ЛІГА, Інсайт, та інші що надають допомогу спільноті прямо зараз. Київ, Львів, Ужгород, Одеса, Миколаїв, Херсон, Житомир, Харків – от така географія діяльності тих активістів_ок, що зараз допомагають спільноті.

У нас діє чат взаємодопомоги для ЛГБТ+, де люди розміщують запити на допомогу і обмінюються можливостями по переїзду і проживанню.

У співпраці з міжнародними організаціями ми намагаємося вирішити питання зеленого коридору для ЛГБТ+ і зокрема транслюдей на кордонах. На жаль, цей процес не рухається так швидко, як нам хотілося б, але докладаються неймовірні зусилля багатьох людей.

Широко працює наш медіа-фронт. Ми працюємо зі ЗМІ всього світу аби люди знали про становище і проблеми ЛГБТІ-людей в Україні прямо зараз. Завдяки медіа-підтримці ми можемо закликати світову спільноту підтримати Україну, донатити на нашу армію, вимагати закриття неба над нами, вимагати вирішення проблеми перетину кордону транслюдьми.

Кожного дня у нас працює група психологічної підтримки. Дякуємо психологиням, які надають свій час, щоб підтримати людей у важкому психологічному стані.

А наше волонтерство зараз майже у повному складі волонтерить у загонах територіальної оборони.

Тримаймося спільно.

Разом перемаємо!»

Прослідкуємо та розглянемо пости у соціальній мережі одного із геїв.

1 березня о 00:12: «Просто ламають двері, не говорячи, хто вони. На сусідів не реагують».

1 березня о 00:19: «Знову кричать, ми кудись світимо. У нас ВСЕ ЗАЧИНЕНО!»

1 березня о 02:15 : «Двері зламали, побили, ограбили і пішли. Це дійсно була тероборона, знову кричали про Карпатську Січ. Фабрикують якесь відео, вимагають відкрити, відразу починають бити та залякувати, потім грабують.

Поліція зараз дуже повільна, а вони швидкі. Їх багато, більше десятка. Старші по дому вважають, що тепер так почнуть грабувати й далі. Багатий будинок, перспективний з їх точки зору. А може, це помста нам з боку ультранаціоналістів. Це була цілеспрямована акція. Доведеться шукати нове житло».

1 березня о 09:52: «Я з бойфрендом у безпеці, наскільки це зараз можливо у Києві».

4 березня о 12:46: «Їдемо з бойфрендом до Львова».

Згодом чоловік вступив і сам до лав територіальної оборони, а потім і до ЗСУ.

КиївПрайд станом на 11 березня надав адресну допомогу більше 160 людям зі спільноти на потреби евакуації, житла, їжі, ліків та інших потреб. Більше 220 людей долучилися до чату взаємодопомоги ЛГБТ+. 130 людей пройшло щоденні психотерапевтичні курси. Команда продовжує невпинно комунікувати з міжнародними ЗМІ, світовими прайдами, допомагати гуманітарно та волонтерством на благо країни та спільноти.

Наші захисники надихають на боротьбу за Україну весь світ. І це натхнення – вбивча сила. Наші чоловіки і жінки на фронті. Наші волонтерки і волонтери в тилу і в облозі. Українці і українки, які виходять на мітинги і підтримують одне одного. Наші рівноправні герої і героїні, яким ми щодня дякуємо. Якщо ми всі хочемо та прагнемо миру, його потрібно не просто очікувати, а будувати. Будувати своєю роботою, поведінкою, ставленням до оточуючих, колег, близьких, ставленням до сім'ї та дітей. Тільки нашими спільними зусиллями ми зможемо його досягти!

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. «Гендерна війна» за визнання у ЗСУ: марш «Невидимого батальйону» та відповідь Міноборони. *Повага: кампанія проти сексизму* : веб-сайт. URL: <https://povaha.org.ua/henderna-vijna-za-vyznannya-u-zbrojnyh-sylah-marsh-nevydymoho-bataljonu-ta-vidpovid-ministerstva-oborony/> (дата звернення: 08.04.2022).
2. Савченко Ю. С. Деякі особливості правового статусу військовослужбовців-жінок у Збройних силах України. *Юридична наука*. 2011. № 6. С. 178.
3. KyivPride : сторінка *Facebook*. URL: <https://www.facebook.com/kyivpride/> (дата звернення: 09.04.2022).
4. Al фіксує різке погіршення ситуації з правами жінок в Україні. *Made for minds* : веб-сайт. URL: <https://www.dw.com/uk/al-fiksuie-rizke-pohirshennia- stanovyshcha-iz-pravamy-zhinok-v-ukraini/a-61047401> (дата звернення: 08.04.2022).
5. Дудко В. Вимушені переселенки, вимушені світчерки. Як війна прискорила прихід українських жінок в ІТ-індустрію. *Forbes*. 2022. 25 берез. URL: <https://forbes.ua/inside/viy-na-zminila-genderniy-balans-v-it-yak-ta-kudi-naymayut-zhinok-u-chasi-viy-ni-25032022-5025> (дата звернення: 9.04.2022).

СОЦІАЛЬНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ, ЗОКРЕМА ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ, ЗАСОБАМИ МУЗЕЙНОЇ ПЕДАГОГІКИ

*Песоцька Ю.Ю. – аспірантка кафедри
соціальної педагогіки та соціальної роботи
Уманського державного педагогічного
Університету імені Павла Тичини*

24 лютого 2022 року Російською Федерацією було здійснено повномасштабне вторгнення на територію України.

Постійне бомбардування та цілеспрямоване знищення цивільного населення змушує покидати домівки багатьох українських сімей, особливо Київської, Сумської, Харківської, Донецької, Луганської, Херсонської та Миколаївської областей. Варто зазначити, що станом на 21.03.2022 р. країну покинули 3 млн 489,64 тис. людей у пошуках безпеки, захисту та допомоги [17]. Також значна частина населення отримали статус внутрішньо переміщених осіб, і наразі перебувають на територіях Західної, Центральної та Південної України.

Втрати рідних та близьких, житла, звичного мирного життя, адаптація до нових умов зумовлює посттравматичні стресові розлади, стреси, психосоматичні захворювання та інші психофізіологічні травми. Аби подолати кризову ситуацію внутрішньо переміщені особи потребують допомогу фахівців з медичної, соціальної та психологічної сфер.

Більшість таких осіб потребують соціальної реабілітації і соціальної адаптації до середовища, у якому перебувають наразі.

Проблеми соціальної реабілітації та соціальної адаптації вивчали такі вітчизняні науковці, як Т. Семигіна, О. Рассказова, Г. Слосанська, І. Албул, І. Жеребко, Н. Коляда, О. Кравченко, М. Міщенко, А. Попович, М. Скочко, К. Чупіна та інші. Соціальну адаптацію внутрішньо переміщених осіб досліджували Н. Мазіна та Н. Скок та інші.

Завчасне надання відповідної допомоги сприятиме відновленню психофізіологічного стану особистості, а також її соціальних функцій. Це у свою чергу сприятиме успішній інтеграції особистості у суспільство.

Мета статті полягає у розкритті понять «соціальна реабілітація» та «соціальна адаптація» внутрішньо переміщених осіб, зокрема дітей та молоді, та їх реалізація за допомогою засобів музейної діяльності.

Відповідно до Закону України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» «внутрішньо переміщеною особою є громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні, яку змусили залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру» [5]. Цей Закон

«встановлює гарантії дотримання прав, свобод та законних інтересів внутрішньо переміщених осіб» [5].

Внутрішньо переміщені особи (ВПО) зазнали та зазнають значних втрат – втрати рідних та близьких людей є найбільшими. Саме тому окрім прихистку та безпеки ВПО потребують медичної та соціально-психологічної допомоги, особливо дітки, у тому числі з інвалідністю.

Основне завдання медичних працівників, психотерапевтів, психологів та соціальних працівників на сьогодні – надати своєчасну допомогу постраждалим та сприяти медико-соціально-психологічній реабілітації та подолання кризового стану.

Більшість ВПО – це особи, які були евакуйовані з місць, де відбуваються бойові дії; або особи, що змогли самостійно врятуватися та завчасно виїхати з міст, які стали найгарячішими точками під час війни. ВПО, які стали живим щитом та були евакуйовані під час гуманітарних коридорів евакуації, потребують довготривалої реабілітації.

Зараз більшість ВПО мають посттравматичний стресовий розлад та потребують проходження соціально-психологічної реабілітації. Однак значній частині необхідна перша психологічна допомога (ППД), яка надається або на місці подій, якщо це можливо, або у безпечному місці.

Перша психологічна допомога має на меті надання постраждалій особі психологічної допомоги, щоб подолати дистрес. ППД включає:

- 1) «ненав'язливе надання практичної допомоги та підтримки;
- 2) оцінювання потреб і проблем;
- 3) надання допомоги в задоволенні базових потреб (наприклад, їжа, вода, інформація);
- 4) слухання людей, не примушуючи їх говорити; » розрада та заспокоєння людей;
- 5) надання допомоги в отриманні інформації, встановленні зв'язку зі службами та структурами соціальної підтримки;
- б) захист людей від подальшої шкоди» [13, с.9].

Однак варто пам'ятати, що не кожна людина, яка пережила кризову ситуацію, потребує ППД, тому не потрібно нав'язувати допомогу, аби не нашкодити.

Перша психологічна допомога не є повноцінною допомогою для ВПО. Значна частина людей потребує медико-соціальної реабілітації. Відповідно до Закону України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я» реабілітація – це «комплекс заходів, яких потребує особа, яка зазнає або може зазнати обмеження повсякденного функціонування внаслідок стану здоров'я або старіння у взаємодії з її середовищем» [6].

Під час проходження реабілітації пріоритетом є відновлення фізичного стану особи. Завданням медичної реабілітації є «відновлення здоров'я, усунення патологічного процесу, попередження ускладнень та рецидивів, відновлення або часткова чи повна компенсація втрачених функцій, підготовка до побутових та виробничих навантажень, запобігання стійкої

втрати працездатності (інвалідності)» [10, с.13].

Однак не менш важливим є соціальна реабілітація, яка має на меті відновити соціальну сферу життєдіяльності особистості.

Соціальна реабілітація – це «...відновлення соціального статусу особи шляхом: організації активного способу життя, відновлення ослаблених чи утрачених соціальних зв'язків, створення морально-психологічного комфорту в сім'ї, на роботі, забезпечення культурних потреб людини, відпочинку занять спортом...» [10, с. 14].

На думку А. Попович, соціальна реабілітація має на меті «розвиток у людини здатності до самостійної життєдіяльності, боротьби з труднощами, протистоянню негативному впливу навколишнього середовища» [15, с. 227–229].

Проходження реабілітації ВПО залежить від багатьох чинників, однак усі особи, що стали вимушеними переселенцями, потребують соціальної реабілітації та соціальної адаптації, особливо діти.

Соціальна реабілітація та соціальна адаптація взаємопов'язані поняття, адже мають спільні цілі – це допомогти особі пристосуватися до середовища, відновити соціальні функції.

Якщо ми говоримо про соціальну адаптацію ВПО, то варто урахувати, що такі особи покинули та / або втратили житло, роботу, іншого нерухомого та рухомого майна, зв'язків з рідними та близькими або інших соціальних зв'язків.

На думку Н.Е. Мазіної, Н.С. Скок, «соціально-економічна адаптація внутрішньо переміщених осіб – це об'єктивно необхідний процес входження індивіда у оновлене соціальне середовище, з перебігом якого особистість не тільки задовольняє свої потреби та досягає життєвих цілей, але й стає спроможною для здійснення прогресивних змін самого середовища» [9, с.131–138].

Соціальна адаптація переміщених осіб відбувається у декілька етапів, оскільки після шоку, стресу, ПТСР та / або інших психофізіологічних та майнових втрат людині потрібно, по-перше, стабілізуватися до відносної норми, аби адекватно оцінювати ситуацію та відповідально приймати подальші рішення; по-друге, після певної стабілізації ВПО необхідно інтегруватися у середовище, у якому вона знаходиться, з метою забезпечення себе відповідними ресурсами для підтримання життєдіяльності.

Соціальна реабілітація та соціальна адаптація хоч і взаємопов'язаними та взаємодоповнюючими поняттями та протікають одночасно, проте відрізняються своїми призначеннями. Соціальна реабілітація спрямована на відновлення соціальних функцій внутрішньо переміщених осіб, а соціальна адаптація – на їхнє пристосування до нових умов.

Сьогодні соціальна адаптація та соціальна реабілітація вимагають нового підходу. Саме тому для більш ефективного результату створюється міждисциплінарна команда, що сприяє інтеграції ВПО у суспільство та подолання усіх бар'єрів, а саме інформаційних, освітніх, соціально-трудових, соціокультурних, економічних.

Ми вважаємо, що на рівні громади до міждисциплінарних команд можуть долучатися такі служби, установи та організації, як заклади представники органів місцевого самоврядування, охорони здоров'я, центри зайнятості, управління праці та соціального захисту населення, відділи освіти, інклюзивно-ресурсні центри, центри медико-соціальної експертизи, реабілітаційні центри, пенсійні фонди, центри надання адміністративних послуг.

Для того, щоб усі послуги, що надаються під час соціальної реабілітації, та заходи, що проводяться під час соціальної адаптації, були більш ефективними потрібно:

- регулярно вивчати потреби внутрішньо переміщених осіб з метою отримання актуальної інформації та розуміння масштабу наявних потреб;
- урахувати виявлені потреби під час розробки програм, заходів тощо;
- здійснювати регулярну інформаційно-просвітницьку роботу щодо прав та можливостей ВПО;
- сприяти у розв'язанні соціально-економічних проблем та подоланні фінансової кризи;
- урахувати медичні потреби та надавати відповідні послуги та консультації;
- забезпечити умови для отримання соціальних послуг у громадах, де наразі перебувають ВПО;
- здійснювати активну соціальну роботу з переселенцями похилого віку, особами з інвалідністю та дітьми;
- сприяти інтеграції ВПО до місцевої громади шляхом залучення до соціокультурних заходів.

J. Gullahorn запропонував теорію щодо оцінки адаптаційних стратегій вимушених переселенців. В основі теорії, згідно якої протікання адаптації відповідає U-подібній кривій. Певні частини адаптаційного процесу мають такі етапи:

- для першого етапу характерними є оптимістичні очікування та надії на майбутнє;
- другому етапу характерне посилення негативного впливу середовища на особистість, що зумовлює стан депресії та розчарування;
- для третього етапу притаманна поява симптомів безпорадності та прояв психосоматичних розладів;
- четвертий етап характеризується появою оптимізму, відчуттям задоволеності та інтеграцією до нових умов;
- п'ятий етап передбачає повну адаптацію особистості [1, с.33–47].

Однак варто пам'ятати, що не всі зможуть (або забажають) пристосовуватися до нових умов і після встановлення стабілізації у своєму регіоні повернуться назад. Там вони зіштовхнуться із новими проблемами реадaptaції, що знову повторюють U-подібну криву [1, с.33–47].

Одним із головних завдань соціальних працівників та психологів є допомогти ВПО відчути себе у безпеці, як фізично, так і ментально. Подолання

стресу та зняття напруги, тим більше після перебування на територіях, де відбувалися постійні обстріли та бойові дії вимагають клопіткої роботи фахівців. Окрім проведення психотерапевтичної та психологічної допомоги, важливим фактором під час соціальної реабілітації та адаптації є змістовний та релаксуючий відпочинок.

Ураховуючи той факт, що під час активної фази обстрілів важко абстрагуватися від інформаційного потоку та надати можливість фізичному та психологічному відновленню організму. Однак постійне перебування в стресі, напрузі, переживання негативних емоцій, почуттів, емоційне вигорання негативно впливає на соціальну реабілітацію та соціальну адаптацію особистості. Саме тому у такі хвилини корисним є заняття спортом, фізична праця, допомога іншим (якщо це можливо). Проте варто не забувати про фізичне виснаження організму. Тому пропонуємо як один із варіантів абстрагування – онлайн-екскурсії, що допоможе відволіктися від новин (подолання психологічної втоми) та фізичне відновлення.

Сьогодні існує багато музеїв, які також мають онлайн-експозиції. Так серед світових музеїв можна виділити «Музей художнього мистецтва в Будапешті, Національний музей в Кракові, Смітсоновський музей, музей Сальвадора Далі, онлайн-колекція музею Гуггенхайм, онлайн-колекція Нью-Йорського музею сучасного мистецтва МоМа, Метрополітен-музей, Нью-Йорк, музей Ватикана та Сикстинська капела, Британський музей, Лувр, Амстердамський музей Ван Гога з функцією google street view та проект Google Art and Culture [14, с.228–235].

Науковці Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини (факультет соціальної та психологічної освіти) є активними дослідниками проблем соціальної реабілітації та соціальної адаптації осіб з інвалідністю, ВПО, осіб, які опинилися у складних життєвих обставинах. Серед науковців, які вивчають ці питання, варто відзначити О. Кравченко, Н. Коляда, І. Албул, А. Войтовська, М. Міщенко, К. Чупіна, О. Поліщук, І. Жеребко та М. Скочко.

У 2021 році команда факультету соціальної та психологічної освіти УДПУ імені Павла Тичини отримала фінансування від Українського культурного фонду та Державного агентства розвитку туризму на реалізацію проекту «Культурно-рекреаційно-туристична Черкащина: інклюзивно-соціальна 3D-карта» (<http://surl.li/brlfg>).

Мета проекту є двоєдиною – «по-перше, підвищити туристичну привабливість культурного потенціалу Черкащини за допомогою сучасних ІТ-інструментів; по-друге, використати їх як засіб задля соціальної інтеграції людей з інвалідністю» [8].

Інклюзивна 3D-карта є інноваційним ІТ-інструментом, який сприяє соціальній реабілітації та соціальній адаптації не лише особам з інвалідністю, але й ВПО. Такий інструмент допомагатиме під час реабілітації та адаптації, сприятиме покращенню психосоціального стану переміщених осіб.

3D-карта включає чотири тури, у яких представлено «відео до 40 хв. у супроводі аудіогіда (українською та англійською мовами), відео

сурдоперекладача для людей із порушенням слуху, веб-сайт та контент адаптовані для комфортного використання людям із порушенням зору, відповідно до Світового стандарту WCAG 2.0» [7, с.127–133]. Також контент наповнений текстовим матеріалом, фотографіями та перекладом усіх матеріалів англійською мовою та записом аудіогіда [7, с.127–133].

Інклюзивно-соціальна 3D-карта Черкащини

Тур 1. м. Умань: Національний-дендрологічний парк «Софіївка» та фентезі-парк «Нова Софіївка», комплекс фонтанів «Перлина кохання», лазерне шоу, Музей кораблів, таємничі підземелля Василіанського монастиря, могила рабі Нахмана (маленький Ізраїль).

Тур 2. Монастирище – Жашків – Звенигородка – Тальне: Садиба Даховських (с. Леськове, Монастирищенський район), Жашківський кінноспортивний комплекс, Буцький каньйон (с. Буки), Свято-Вознесенський храм з млинами (с. Водяники), Національний заповідник «Батьківщина Тараса Шевченка» (с. Моринці, Звенигородський район), мисливський Палац графа Шувалова (м. Тальне), Тальянки – трипільське поселення (пам'ятка археології), Державний історико-культурний заповідник «Трипільська культура» (с. Легедзине).

Тур 3. Корсунь-Шевченківський – Канів: Палац Лопухіних-Демидових (м. Корсунь-Шевченківський), острів Зелений (м. Корсунь-Шевченківський), Літературно-меморіальний музей І.С. Нечуя-Левицького (м. Корсунь-Шевченківський), Спасо-Преображенська церква (с. Мошни), Дуб з Вільхою (с. Мошни), Шевченківський національний заповідник. Тарасова гора, (м. Канів), Регіональний ландшафтний парк «Трахтемирів» та озеро Бучак (Канівський район).

Тур 4. Чигирин: Національний історико-культурний заповідник «Чигирин» (музей Б. Хмельницького, резиденція Б. Хмельницького, Замкова гора, Замчище – місце родового маєтку Хмельницьких, Суботівський історичний музей, «Три криниці»), джерело «Живун» (с. Голоківка), етнографічно-туристичний комплекс «Козацький хутір» (с. Стецівка), Свято-Онуфріївський чоловічий монастир (с. Чубівка), Свято-Онуфріївське джерело (с. Мельники), Троїцький Матронинський жіночий монастир (с. Мельники), Холодний Яр, дуб Максима Залізняка, Кам'янський державний історико-культурний заповідник (м. Кам'янка) (Культурно-рекреаційно-туристична Черкащина: інклюзивно-соціальна 3D-карта, 2021) [8].

Не менш важливим є соціальна реабілітація та соціальна адаптація дітей, які входять до категорії внутрішньо переміщених осіб.

Відповідно до Закону України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» органи місцевого самоврядування повинні:

- забезпечувати влаштування дітей у дошкільні та загальноосвітні навчальні заклади комунальної форми власності;
- забезпечувати соціальний захист внутрішньо переміщених дітей, дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, та осіб з їх числа, сімей, у яких виховуються такі діти, соціальне супроводження таких сімей і дітей;

- забезпечувати зарахування внутрішньо переміщених дітей-сиріт, дітей, позбавлених батьківського піклування, та осіб з їх числа на облік громадян, які потребують поліпшення житлових умов, і соціальний квартирний облік за місцем їх обліку як внутрішньо переміщених осіб;

- приймати рішення про забезпечення функціонування внутрішньо переміщених прийомних сімей, дитячих будинків сімейного типу, сімей з дітьми, над якими встановлено опіку чи піклування, до яких діти влаштовані згідно з рішеннями районних державних адміністрацій, виконавчих органів міських чи районних у містах рад тих адміністративно-територіальних одиниць, з яких здійснюється внутрішнє переміщення у зв'язку з обставинами, визначеними у частині першій статті 1 цього Закону;

- забезпечувати надання житла дитячим будинкам сімейного типу, які вимушено або самостійно залишили місце проживання у зв'язку з обставинами, визначеними у частині першій статті 1 цього Закону;

- організувати роботу з виявлення дітей, переміщених без супроводження батьків, інших законних представників, здійснюють заходи щодо встановлення особи дитини, пошуку її батьків, влаштування таких дітей у сім'ї родичів, патронатних вихователів, до закладів соціального захисту дітей з урахуванням потреб дитини» (ЗУ «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб») [5].

Окрім вищеперерахованих задач поставлених перед громадою, яка надала прихисток для внутрішньо переміщених дітей, також виникають потреби у їхньому соціально-психологічному благополуччі та подоланні кризових ситуацій, а також інтеграція дітей, у тому числі дітей з особливими освітніми потребами, у освітнє середовище.

Якщо дитина разом з батьками або опікунами, або піклувальниками, або супроводжуючою особою перебуває у безпечному місці, то варто звернутися до фахівця, аби надати професійну психологічну допомогу. Однак варто пам'ятати, що не діти як і дорослі – не усі потребують допомоги. Також необхідно пам'ятати, що деякі діти втратили батьків та рідних. Надання не професійної та не кваліфікованої допомоги може лише нашкодити дитині.

Не менш важливим є те, як діти різного віку реагують на стресові події та сприймають кризові ситуації. Окрім отриманих фізичних та психологічних травм під час обстрілів, евакуації, госпіталізації, діти також зазнають значного стресу під час адаптації у новому та чужому для них середовищі. Саме тому кожна дитина буде інакше реагувати на ті чи інші обставини.

Діти віком від народження до 3-х років переважно можуть плакати, боятися різних звуків, криків, рухів, також можуть проявляти надокучливість, дратівливість та агресивність. У цей період вони найбільше потребують присутності батьків та тактильного контакту [18].

Дітям від 4-х до 6-ти років характерно відчувати безпорадність, безсилля, страх розлуки. Також вони можуть зануритися в себе й припинити спілкуватися як з однолітками так і з дорослими, а під час ігор відображати певні аспекти ситуацій, що з ними трапилися чи відбуваються наразі. У цей час діти цього

віку найбільше потребують безпеки, тому батькам варто заспокоїти дитину і пояснити, що вони в безпеці [18].

Для дітей віком від 7 до 10 років притаманно відчуття провини, страху, злості та неспроможності. У своїх фантазіях вони виступають у ролі рятівників, а також у цей період вони зосереджені на подіях, що відбуваються. Тому батькам варто обговорювати з дітьми події та переживання, оскільки діти цього віку бояться смерті, втрати чогось важливого та звичного для них, адже розуміють загрозу. Варто забезпечити безпеку та звичний спосіб життя (ігри, спілкування з друзями та однолітками тощо) [18].

Діти віком від 11 до 13 років переважно схильні до дратівливості, страху, депресії, для них характерним також є прояв агресії та несприймання установлених правил. Діти цього віку розуміють, що відбувається; вони також бояться втрати своє життя та своїх близьких та рідних, звичний спосіб життя. Саме тому батькам варто відкрито говорити про хвилювання, страхи, аби допомагати дітям відтворювати соціальні зв'язки [18].

Для дітей віком від 14 до 18 років є характерні прояви агресивної поведінки, суїцидальних думок та аутоагресії. Вони бояться втрати життя, рідних, близьких, своє місце. Для них притаманно радикально сприймати ситуацію, адже у період, коли відбуваються значні соціальні зміни підліткового віку, руйнується світ, що був звичним для нього. У цей період досить важливо ділитися досвідом, думками, переживаннями, допомогти подолати емоційне напруження, а також є важливим не змушувати підлітка виконувати роль дорослого [18].

Для дітей є досить важливим, що вони є у безпеці, тому батькам, рідним чи опікунам варто постійно повторювати: «Ми зараз у безпеці». Також необхідним є відповідати на запитання дитини, навіть коли вони повторюються. Не менш важливим етапом соціальної реабілітації та соціальної адаптації є відновлення звичного режиму. Для нормалізації соціально-психологічного стану дитині потрібно грати та спілкуватися з іншими дітьми [18].

Якщо батьки і діти знаходяться у безпечному місці, то батьки можуть звернутися до органів місцевої влади, а саме до відділу освіти, аби дитини шкільного віку змогла продовжити навчання у тому населеному пункті, де наразі перебуває.

Також на офіційному сайті Міністерства освіти і науки України (<https://mon.gov.ua/ua>) є інформація щодо дистанційних платформ навчання, саморозвитку та отримання допомоги та перевіреної інформації, опублікована від 17 березня 2022 року (<http://surl.li/bpkrc>). У опублікованому матеріалі подано інформацію для батьків, у яких є діти дошкільного віку; перелік шкіл та організацій, які надають безоплатний доступ до навчання, а також допомогу дітям та сім'ям; перелік видавництв, що надають безкоштовний доступ до книг та перелік ТБ-платформ, що надають безкоштовний доступ до перегляду уроків та мультфільмів (<http://surl.li/bpkrc>).

Значної уваги потрібно звернути на організацію навчання внутрішньо переміщених дітей з інвалідністю. Ураховуючи той факт, що діти з

інвалідністю є однією з найвразливіших груп населення. Події, що відбуваються, і жертвами, яких вони стали, можуть нанести ще більшої травми. Тому під час інтеграції у освітній процес варто створити максимально безпечне середовище, аби зменшити наслідки психологічних травм. Інститутом спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України розроблено відповідні поради та рекомендації для дітей з порушеннями зору, слуху та інтелектуальними порушеннями. Посилання на рекомендації опубліковані на офіційній сторінці МОН від 5 квітня 2022 року (<http://surl.li/btkho>).

Проаналізувавши надані рекомендації, нами було узагальнено та виокремлено п'ять загальних для дітей з різними порушеннями.

Поради щодо організації навчання дітей з особливими освітніми потребами:

1. Пам'ятайте, що першочергова мета навчання у воєнний час – забезпечення психологічного комфорту та відволікання дітей від перегляду тривожних новин та жахливих подій.

2. Активізуйте / заохочуйте дитину до звичних щоденних справ, що допомагають підтримувати життєдіяльність – ігри, читання, спілкування, обговорення, планування тощо.

3. Створіть декілька варіантів організації освітнього процесу з урахуванням місця перебування дитини, психологічного стану, можливості долучитися.

4. Спілкуйтеся з дітьми, обговорюйте події, що відбуваються з урахуванням віку, надайте можливість висловитися та поділитися своїми переживаннями вербально та невербально.

5. Підтримуйте зв'язок з батьками, опікунами та піклувальниками. У разі чого надайте консультації, як діяти у складних ситуаціях, куди можна звернутися за допомогою.

Сприятлива організація освітнього процесу сприятиме соціальній реабілітації та соціальній адаптації внутрішньо переміщених дітей, у тому числі з інвалідністю. Однак окрім цього важливим інструментом соціальної реабілітації та адаптації є інклюзивний туризм та використання засобів музейної діяльності. Про певні ресурси, якими можна скористатися, ми зазначали вище. Вони розраховані для роботи як з дорослими, так і з дітьми.

Однак під час соціальної реабілітації та адаптації, особливо під час організації освітнього процесу, можна використовувати засоби музейної педагогіки.

За І. Удовиченко, музейна педагогіка – це «педагогічна дисципліна, яка вивчає шляхи становлення гуманістичного світогляду, що базується на духовних цінностях, а також специфіку інтелектуального, етичного та естетичного розвитку особистості в процесі музейної комунікації» [12, с.12].

Засоби музейної педагогіки у своїй діяльності також можуть використовувати соціальні працівники та психологи, що сприятиме проходженню процесам соціальної реабілітації та адаптації дитини.

Засоби музейної педагогіки можна використовувати з метою, по-перше, подолання наслідків психологічних травм та під час комунікації з дитиною про війну, по-друге, це дієвий інструментарій соціальної реабілітації та соціальної адаптації.

Розглядаючи музейну педагогіку як технологію для подолання наслідків психологічних травм, варто сказати, що використання цього методу може мати жорсткий психотерапевтичний ефект. Тому засоби музейної педагогіки доцільно використовувати під час практики психотерапевтів, психологів, практичних психологів, соціальних працівників тощо.

Якщо говорити про музейну педагогіку як метод комунікації з дитиною про війну, то це сприятиме вивільненню емоцій, почуттів, опису своїх страхів, переживань тощо.

Відтак, було розроблено та запущено проєкт «Mom, I see war» («Мамо, я бачу війну»), який має на меті зібрати дитячі малюнки про війну. З ілюстрацій планують зробити маніфест-колаж, який продадуть на NFT-аукціоні [2].

Проєкт дозволяє дітям відтворити на папері те, як вони бачать війну, що вони відчують, чого вони хочуть, чого вони бояться тощо. Це свого роду арт-терапія, що дозволяє дати волю фантазії і дати волю проявитися емоціям, почуттям.

Музейна педагогіка як інструментарій соціальної реабілітації та соціальної адаптації сприятиме інтеграції дітей, зокрема з інвалідністю, у соціокультурний простір.

Адаптація до нових умов, порушення звичного способу життя, інтеграція у нове оточення, перебування з чужими людьми – це все є стресовими та кризовими ситуаціями для дітей. Саме тому для успішної адаптації та реабілітації вони потребують кваліфікованої допомоги.

Використання засобів музейної педагогіки під час соціальної реабілітації та адаптації сприятиме зменшенню психологічної напруги, пізнанню оточення, у якому наразі перебуває дитина, що допомагатиме пристосуватися до нового місця проживання. Доречно буде долучати до роботи фахівців місцевих музеїв, щоб вони ділилися історією краю, його звичаями, традиціями.

Н. Діденко виділяє такі методи музейної педагогіки, як імпресивний метод, експресивний метод, метод музейного моделювання та дослідницький [4]. Пропонуємо розглянути кожен метод окремо.

Імпресивний метод спрямований на пасивного спостерігача. Його використовують під час масових заходів таких, як концерт у музеї, музейний фестиваль, «ніч у музеї», читання листів, музейний спектакль, лекція, читання оповідання, зустріч з митцем тощо [4]. На нашу думку, під час соціальної реабілітації внутрішньо переміщених дітей можна використовувати певні елементи цього методу, а саме організовувати зустрічі з видатними митцями міста та / або громади, екскурсоводами, гідами, краєзнавцями, проводити читання оповідань, листів, віршів тощо.

Експресивний метод орієнтований на активну аудиторію, де учасник є творцем музейно-педагогічного процесу. Тут можна використовувати майстер-

класи, написання листів, створення колажів, сторітелінг та написання казок [4]. Під час соціальної роботи можна використовувати усі вищезазначені методи.

До майстер-класів, які сприятимуть соціальній реабілітації дітей, належать гончарство, живопис, ботанічна ілюстрація, мозаїка, пастель, графіка, скетчі, розпис одягу, петриківський розпис, лялька мотанка, іграшки з фетру, витинанка тощо.

Сторітелінг (storytelling) – це «мистецтво захоплюючої розповіді та передачі за її допомогою необхідної інформації з метою впливу на емоційну, мотиваційну, когнітивну сфери слухача» [16]. Методика розроблена головою міжнародної компанії Armstrong International Девідом Армстронгом. Під час створення методики Девід Армстронг урахував психологічний фактор: історії набагато краще сприймаються, ніж лекції та директиви. Після того, як ви поділилися з людиною історією, вона починає вам поріг довіри збільшуватися. І стає значно легше людину мотивувати та переконати [16].

За допомогою сторітелінгу можна активізувати особистість, зняти напругу, створити невимушену обстановку, встановити контакт, привернути та утримати увагу [16].

Метод музейного моделювання «передбачає моделювання ситуацій, подій, процесів, станів, явищ, сприяє практичному застосуванню знань та досвіду через емоційний вплив від музейного експоната, експозиції, аналізу епістолярної спадщини тощо» [4].

Дослідницький метод передбачає виконання дослідницьких завдань, творчого та наукового пошуків, створення експозицій тощо [4].

Варто наголосити, що під час війни можна використовувати онлайн-експозиції, -експонати, -екскурсії тощо, які є у вільному доступі.

Усі вищезазначені методи з використанням засобів музейної педагогіки сприяють соціальній реабілітації та адаптації внутрішньо переміщених дітей. Так їх використання буде розвивати soft skills, окрім цього це сприятиме її творчому та інтелектуальному розвитку.

Соціальна реабілітація дітей засобами музейної педагогіки – це дієвий інструмент, який допомагає легше інтегруватися до нового середовища, а також пізнати себе та світ, розвивати soft skills і найголовніше долати кризові ситуації.

Висновки. Отже, соціальна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб, зокрема дітей та молоді, є тривалим процесом та вимагає міждисциплінарного підходу фахівців. Співпраця медиків, психологів, психотерапевтів, реабілітологів та соціальних працівників сприятиме поступовому відновленню ВПО та їхній інтеграції у суспільство. Соціальна реабілітація та соціальна адаптація відбувається за допомогою використання різних методів та технологій, одним із них є використання засобів музейної діяльності – онлайн-екскурсії.

Соціальна реабілітація та соціальна адаптація вимагає значної роботи не лише від фахівців, але й від батьків та закладу освіти. Освітній процес під час воєнного стану адаптований відповідно до умов. Мета останнього – зменшити психологічну напругу та покращити соціально-психологічне становище внутрішньо переміщених дітей. Під час соціальної реабілітації та адаптації варто ураховувати вік дітей, адже кожна вікова категорія по-різному реагує на обставини, що відбуваються у державі та світі на разі.

Соціальна реабілітація засобами музейної педагогіки – це інноваційний інструментарій, який у сьогоденних реаліях може виступати як метод подолання наслідків психологічної кризи, так і метод для відновлення соціальних функцій особистості дитини та її інтеграції у суспільство.

Стаття не вичерпує розв'язання усіх проблем соціальної реабілітації та соціальної адаптації ВПО, адже є ще інші сфери життєдіяльності, які потребують кращого вивчення, щоб надалі надавати якісну та дієву допомогу постраждалим.

СПИСОК ВИКОРСИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Gullahorn J. An Extension of the U-Curve Hypothesis. *Journal of Social Issues*. 1963. №19 (3). P. 33–47.
2. Барсукова О. Війна очима дітей: в Україні збирають дитячі малюнки для NFT-аукціоні. Українська правда. 2022. 18 берез. URL: <https://life.pravda.com.ua/culture/2022/03/18/247873/> (дата звернення: 28.03.2022).
3. Дистанційні платформи навчання, саморозвитку та отримання допомоги та перевіреної інформації / М-во освіти і науки України. URL: <http://surl.li/bpkrc> (дата звернення: 28.03.2022).
4. Діденко Н. Методичні аспекти використання педагогіки у фаховому коледжі. URL: <https://naurok.com.ua/metodichni-aspekti-vikoristannya-muzejno-pedagogiki-u-fahovomu-koledzhi-206040.html> (дата звернення: 05.04.2022).
5. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб»: прийнятий 20 жовт. 2014 р. №1706-VII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text> (дата звернення: 14.05.2022).
6. Закон України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я»: прийнятий 3 груд. 2020 р. №1053-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1053-20#Text>
7. Кравченко О. О., Міщенко М. С., Скочко М. О. Культурно-рекреаційно-туристична Черкащина: інклюзивно-соціальна 3D-карта (з досвіду Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини). *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2021. Вип. 2 (7). С. 127–133. DOI: 10.31499/2618-0715.2(7).2021.244109 (дата звернення: 28.03.2022).
8. Культурно-рекреаційно-туристична Черкащина: інклюзивно-соціальна 3D-карта / Український культурний фонд, Держ. агентство розвитку туризму. URL: <http://surl.li/brlfg>
9. Мазіна Н. Е. Соціально-економічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: підходи до виміру. *Вісник Маріупольського державного університету. Серія: Філософія, культурологія, соціологія*. 2016. Вип. 12. С. 131–138.
10. Медична та соціальна реабілітація : навч. посіб. / за заг. ред. І. Р. Мисули, Л. О. Вакуленко. Тернопіль : ТДМУ, 2005. 402 с.
11. Міністерство освіти і науки України : офіційний сайт. URL: <https://mon.gov.ua/ua> (дата звернення: 28.03.2022).
12. Удовиченко І. В. Музейна педагогіка: теорія і практика : наук.-метод. посіб. Київ : Логос, 2017. 72 с.
13. Перша психологічна допомога : посіб. для працівників на місцях / Всесвітня організація охорони здоров'я. Київ : Пульсари, 2017. 64 с.

14. Песоцька Ю. Ю (2021). Інклюзивний туризм: в умовах карантину. Можливості цифрових технологій. *Сучасні тенденції розвитку освіти й науки : проблеми та перспективи*: зб. наук. праць. 2021. Вип. 8. С. 228 – 235.
15. Попович А. М. Соціальні бар'єри та соціальна реабілітація. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота*. 2017. Вип. 1(40). С. 227 – 229.
16. Сторітелінг як метод навчання. *КМДШ* : веб-сайт. URL: <https://www.creativeschool.com.ua/blog/storitelling-yak-metod-navchannya/> (дата звернення: 08.04.2022).
17. Україну за 25 днів війни залишило майже 3,5 мільйони людей – ООН. *Інформаційне агентство «Interfax-Україна»* : веб-сайт. URL: <https://interfax.com.ua/news/general/816385.html> (дата звернення: 08.04.2022).
18. Як підтримати та заспокоїти дитину під час війни. *Освітній омбудсмен України* : офіц. сайт. URL: <https://eo.gov.ua/yak-pidtrymaty-ta-zaspokoity-dytynu-pid-chas-viynu/2022/02/28/> (дата звернення: 23.03.2022).

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ, ЯКІ ПОВЕРНУЛИСЯ З ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ

*Чупіна К.О. – доктор філософії,
викладач кафедри психології,
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини*

24 лютого – це день який змінив життя кожного громадянина України, адже в цей день почалось широкомасштабне вторгнення Російської Федерації на територію України. За даними Президента України Володимира Зеленського, станом на травень місяць, територію нашої держави захищає 700 тисяч військових [1]. Більшість з військових вперше стикнулася з реальними бойовими діями що невідкладно відображається на їх психологічному стані. Значна частина військовослужбовців мають посттравматичний стресовий розлад (далі – ПТСР).

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це непсихотична відстрочена реакція на травматичний стрес, здатна викликати ряд психічних і поведінкових порушень. Для виникнення ПТСР необхідно, щоб людина випробувала дію стресора, який виходить за межі звичайного людського досвіду і здатний викликати дистрес. До основних симптомів синдрому ПТСР відносяться:

– *повторні, нав'язливі спогади про події, які включають образи, думки чи відчуття* – травмуюча подія переживається знову і знову. Людина намагається забути про пережите, але спогади постійно виникають без будь-яких зовнішніх стимулів. Виникає відчуття реальності події. Вони можуть виникати наяву, відразу після пробудження зі сну, при інтоксикації (алкогольній, під дією ліків);

– *сновидіння про пережиту подію, які повторюються та викликають тривогу* – сні викликають глибокі переживання психотравмуючих подій з відчуттям їх реальності;

– *такі дії та відчуття, ніби психотравмуючі події відбуваються знову* – відчуття відновлення пережитого: ілюзії, галюцинації, дисоціативні епізоди. Можуть бути стани з розладами орієнтування, які тривають від декількох хвилин до декількох годин і навіть діб, людина наче знову стає учасником психотравмуючих подій;

– *значний психологічний дистрес під впливом зовнішніх та внутрішніх подразників*, які символізують будь-який аспект травмуючої події чи нагадують про неї. В деяких випадках можуть виникати стани психоемоційного напруження чи гострого стресу при зіткненні з чимось, що нагадує про травмуючу подію. Наприклад, реакція жертв нацистських концентраційних таборів на вид свастики, учасників бойових дій на відповідні передачі по телебаченню;

– *фізіологічна реактивність під впливом зовнішніх чи внутрішніх подразників, які символізують будь-який аспект травмуючої події чи*

нагадують про неї – при зіткненні з ситуацією, яка нагадує психотравмуючу, проявляються фізіологічні реакції: пітливість, оніміння кінцівок, відчуття слабкості, відчуття тиску в горлі та ін.;

– *намагання уникнути думок, відчуттів чи розмов, пов'язаних із травмою* – спроби уникнути дій, місць, людей, які викликають спогади про травму. Людина наполегливо уникає всього, що нагадує про травму;

– *часткова чи повна амнезія важливих аспектів травми* – людина не може пригадати деяких епізодів того, що з нею відбувалося;

– *втрата інтересу до значущих раніше видів діяльності, чи участі в них* – людина стає байдужою до всього, чим раніше захоплювалася;

– *відчуття відгородженості від оточуючих* – виникає відчуття самотності навіть у колі родини, дітей, близьких і друзів;

– *звуження діапазону афективних реакцій* – знижений настрій, постійне незадоволення собою та оточуючими, роздратованість, апатія, втрата інтересу до оточуючої дійсності, зниження реагування на сенсорні подразники;

– *нездатність орієнтуватися на тривалу життєву перспективу* – формується коротка життєва перспектива, людина планує своє життя на короткий час, виникає відчуття «неперспективного майбутнього»;

– *ускладнення при засинанні та розлади тривалості сну* – нічні кошмари, боязнь заснути, сновидіння які відображають психотравмуючу ситуацію, нервові виснаження, тривожність, нездатність розслабитися, відчуття фізичного та душевного болю;

– *роздратованість та спалахи гніву* – в учасників бойових дій виникають бурхливі реакції агресії при найменших неочікуваних подіях, які нагадують травматичні ситуації бойових дій (різкі звуки, крики, шум). Людина стає конфліктною, в суперечках застосовує насилля;

– *труднощі при концентрації уваги* – людина не може зосередитися на чомусь, що необхідно пригадати. В деяких випадках концентрація уваги може бути достатньою, але тільки то виникає стресовий фактор, як здатність зосереджуватися втрачається;

– *немотивована пильність* – людина стежить за всім, що відбувається, відчуваючи небезпеку. Але ця небезпека не зовнішня, а внутрішня, часто вона проявляється в постійній фізичній напрузі, готовності в будь-який момент відбити зовнішню, чи подолати внутрішню загрозу. Поведінка таких осіб відображає характер перенесеної психічної травми. Наприклад, учасники бойових дій часто відмовляються сідати спиною до дверей, вибирають місця з яких вони можуть спостерігати за всіма присутніми. Напруження не дозволяє особі розслабитися, відпочити, вимагає значних витрат енергії;

– *посилена реакція переляку* – незначний шум, стук призводить до того, що людина починає бігти, сильно кричати. Різні звуки, запахи чи ситуації можуть легко стимулювати у особи спогади про травмуючі події, відчуття безпомічності та незахищеності [3].

Тривалість перебування в зоні бойових дій пов'язана з більшим ризиком розвитку посттравматичного стресового розладу, на розвиток якого впливає:

- застосування військовослужбовцем зброї з летальними наслідками навіть для ворога;
- якщо військовослужбовець був свідком загибелі побратимів та мирного населення.

З 2014 року в Україні накопичений значний досвід соціально-психологічної реабілітації та допомоги військовослужбовцям, які повернулись з зони бойових дій. Вважаємо за необхідне виокремити кращі практики психологічної допомоги учасникам бойових дій.

У науковій праці А. Чапляк, О. Романів, Б. Надь визначили основні напрямки реабілітації учасників бойових дій, до яких віднесли:

- Діагностику синдрому соціально-психологічної дезадаптації у військовослужбовця (психоемоційного стану у звичайному житті, використовуваних стратегій адаптації, поведінки) на підставі результатів психодіагностики індивідуальних особливостей військовослужбовця.

- Психологічне консультування (індивідуальне та сімейне). В індивідуальних бесідах необхідно дати військовослужбовцям можливість висловити все наболіле, проявляючи зацікавленість їх розповіддю. Потім доцільно роз'яснити, що пережите ними стан тимчасовий, він притаманний всім, хто брав участь у бойових діях. Дуже важливо, щоб вони відчули розуміння і побачили готовність допомогти їм зі сторони не лише фахівців, але і близьких, рідних. Засобом психологічної реабілітації є щирий прояв розуміння і терпіння до проблем осіб, які пережили травмуючі військові умови. Відсутність такого розуміння і терпіння з боку близьких призводить до трагічних наслідків.

- Психокорекційна робота. Психологічна корекція або психокорекція – це діяльність по виправленню тих особливостей психічного розвитку, які за прийнятою системою критеріїв не відповідають оптимальній моделі (нормі). Кваліфікована психотерапевтична допомога необхідна тим військовослужбовцям, у яких відзначаються різко виражені і запущені порушення адаптації (депресія, алкоголізм, девіантна поведінка і т.д.).

- Навчання навичкам саморегуляції (прийомам зняття напруженості за допомогою релаксації, аутотренінгу та інших методів).

- Соціально-психологічні тренінги з метою підвищення адаптивності військовослужбовця і його особистісного розвитку.

- Допомога в професійному самовизначенні, профорієнтація з метою перенавчання та подальшого працевлаштування [3].

Схожою є думка В. Алещенко який запропонував свою моделі психологічної реабілітації. Реабілітація передбачає надання таких послуг: психологічна діагностика, психологічна просвіта та інформування, консультування, психологічна підтримка та супроводження, психотерапія, групова робота.

Система психологічної реабілітації здійснюється поетапно.

Основними її етапами є: первинна психопрофілактика, що здійснюється на етапі перед убуванням військовослужбовців у район проведення АТО для виконання завдань за призначенням (превентивна реабілітація); 8 заходи психологічної реабілітації здійснюються під час виконання військовослужбовцями завдань за призначенням в районі проведення АТО; заходи психологічної реабілітації здійснюються після виведення військовослужбовців з району проведення АТО для їх відпочинку, доукомплектування особовим складом, відновлення бойової готовності (боездатності); психологічна (медико-психологічна) реабілітація проводиться в лікувально-профілактичних закладах МО України, МОЗ України, які здійснюють первинну, вторинну (спеціалізовану), третинну (високоспеціалізовану) медичну допомогу. П'ятий етап – відділення медико-психологічної реабілітації медичних центрів МО України та госпіталю ветеранів війни. Послуги з психологічної реабілітації надаються в загальній системі, окремо або в комплексі з іншими оздоровчими, фізкультурно-спортивними, санаторно-курортними, медико-психологічними та соціальними послугами.

Робота з травмою – комплекс заходів, що спрямовані на запобігання розвитку постстресових розладів, на відновлення функціонування людини, яка постраждала від травматичної події, і на розвиток її стресостійкості.

Комплекс заходів при роботі з травмою починається з першої допомоги, яка має будуватись на принципах легітимації емоцій, нормалізації пережитих станів і, найголовніше, передавати посил: «Ти – нормальна і здорова людина, яка в цей момент переживає реакції на ситуацію, що вимагає максимальної мобілізації особистісних ресурсів».

При правильному застосуванні комплексу заходів першої допомоги та вибудовуванні системи підтримки і активізації ресурсів особистості більшість постраждалих не потребуватимуть подальшої психотерапії.

За необхідності подальшої роботи застосовуються психотерапевтичні методи з метою поліпшення якості життя й розвитку стресостійкості.

Фахівець фокусується на розвитку нових поведінкових стратегій адаптації, відновленні відчуття безперервності життя і поверненні контролю над власним життям [4].

Серед основних форм психологічної реабілітації учасників бойових дій використовують арт-терапію, когнітивно-поведінкову терапію, каністерапію, іпотерапію. Пропонуємо детальніше розглянути кожен з цих підходів:

- *арт-терапія* проявляє себе як одна з найрезультативніших форм психологічної допомоги в кризових ситуаціях. Незважаючи на те, що цей напрям психотерапії виник порівняно недавно, нині арт-терапія застосовується практично у всіх формах психічних порушень. Цей метод побудований на використанні мистецтва як символічної діяльності і заснований на стимулюванні творчих процесів. Мистецтво дозволяє в особливій символічній формі реконструювати конфліктну травматичну

ситуацію, допомагає відреагувати почуття, пов'язані з перенесеною травмою.

Однією з переваг методів творчого самовираження і арт-терапії в роботі з психотравмою в осіб, які постраждали внаслідок військових дій є те, що ці методи засновані на невербальному вираженні почуттів. Невербальні засоби часто є єдино можливими для вираження і прояснення травмуючого емоційного стану. Як правило, цей процес не контролюється свідомістю і може бути використаний як спосіб винести травмуючі переживання зовні, звільнитися від надлишку емоцій і почуттів. Цінним у цьому контексті є те, що арт-терапія стимулює розкриття творчого потенціалу особистості і активізує захисноприспосувальні механізми [3].

- когнітивно-поведінкова терапія у роботі з військовослужбовцями є одним з провідних, сучасних, науково-обґрунтованих методів психотерапії. Вона базується на усвідомленні того, що при багатьох психіатричних розладах та психологічних проблемах спотворене сприйняття реальності (себе, інших людей, майбутнього і т.п.), а також неадекватні дії у відповідь на існуючі проблеми є основними факторами, що підтримують розвиток, утримання існуючих проблем та розладів. Відповідно критично переосмислюючи своє сприйняття дійсності та свою поведінку, з допомогою психотерапевта клієнт намагається змінити дисфункційні, негативні взірці та цикли мислення та поведінки на більш об'єктивні та корисні – такі, що сприятимуть покращенню емоційного стану, вирішенню міжособистісних та інших проблем, зміні життєвої ситуації на краще [6]. Когнітивна модель посттравматичного стресового розладу базується на авторській моделі посттравматичного стресового розладу Ехлерс – Кларка [7], у межах якої виокремлюються дві базові когнітивні особливості людей, що пережили травматичну подію: специфічна природа травматичної пам'яті та негативні оцінки самої травми і її наслідків. Перша: особи з хронічним ПТСР інтерпретують та оцінюють саму травматичну подію в досить специфічний негативний спосіб (надають особистісних значень), за якого травма та її наслідки призводять до виникнення стійкого почуття постійної загрози. Друга: травматичні події викликають порушення автобіографічної пам'яті, а відтак послаблення контекстуалізації подій та посилення асоціативних зв'язків, що веде до розвитку симптомів повторного переживання. На вираженість обох особливостей впливає специфіка когнітивного опрацювання травми, на яку впливають також характеристики самої події (інтенсивність, тривалість, вплив на здоров'я та соціальну ситуацію); попередній досвід людини (як і досвід долання наслідків інших травматичних подій); її переконання щодо світу, інших людей, самої себе; копінг-стратегії, напрацьовані в ході життя, а також загальний психічний стан та особистісні характеристики.

Травматична пам'ять постійно тригерується (процес запуску болісних спогадів та образів, пов'язаних із травмою, зустрічю з певними людьми, впливом якихось ситуацій, стимулів). Через порушення часової логіки подій і відчуття, що загроза й досі актуальна, а також посилені асоціативні реакції

особи, які пережили травми, повсякчас зазнають інтрузій (спогадів, жахливих сновидінь, флешбеків), перебувають у стані підвищеного збудження та готовності реагувати на небезпеку, піддаються впливу сильних негативних емоцій, зокрема страху і тривоги. До виникнення та посилення зазначених симптомів призводить і схильність до негативної оцінки травми. Адже переконаність у тому, що «всюди небезпека», «я притягую нещастя», «я не справлюсь із цим», «я втрачу роботу», «мене покине дружина» та подібні лише посилюють загрозливу симптоматику. Інтрузії, підвищена реактивність та сильні негативні емоції перебувають у двобічній детермінації зі стратегіями, спрямованими на їх контроль: щоб позбутися загрозливих симптомів, людина повсякчас намагається контролювати їх виникнення, очікування на загрозливі симптоми веде до їх посилення і зростання. Приміром, уникання розмов та ситуацій, пов'язаних із травматичними подіями, намагання повсякчас «займати» розум якимись думками, вживання алкоголю та медикаментів, емоційна відстороненість, пильність щодо підозрілих осіб та інше спричинюють лише тимчасове полегшення симптоматики, а в загальному підсумку, навпаки, перешкоджають опрацюванню травматичних спогадів та змінам в оцінці травматичних подій [8].

- Каністерапія (лат. *canis* – собака і грецьк. *therapeia* – лікування, оздоровлення) – один з видів лікування та реабілітації людини за допомогою звичайних або спеціально відібраних і навчених собак під наглядом кваліфікованих фахівців (також відома як лікувальна кінологія). Каністерапія – це абсолютно новий метод реабілітації для України. Сам термін «каністерапія» виник у 60-ті роки ХХ ст. у США. Хоча історія співіснування, співпраці та взаємодопомоги між людиною і собакою налічує за деякими джерелами до 40 тисяч років (і це підтверджують археологічні знахідки), але, власне, напрямок терапії розвивався із середини минулого століття.

Каністерапія, у цілому, як метод корекційного та розвивального впливу, має глибоке історичне коріння. У первісному суспільстві віра у могутність тварини-тотема змушувала людей дотримуватися певних норм і правил, регулювала спілкування і була одним з джерел добробуту та спокою.

Подібне ставлення людей до тварин сприяло розширенню можливостей емоційного реагування страхів, агресивності, почуття безпорадності й самотності, знімало психічне напруження, дозволяло переживати зміни та шукати ресурси в самих собі, давало заспокоєння та впевненість. Можна сказати, що тварини були одними з перших психотерапевтів, що надавали психологічну допомогу людині.

Каністерапія виявилась ефективним методом під час реабілітації військовослужбовців, які повернулись з зони активних бойових дій. Собака дає їм можливість не лише знайти собі друга, але і справлятися зі своїми проблемами. Спілкування з собакою відіграє особливу роль у соціально-психологічному благополуччі, воно дає необхідне емоційне підживлення і саме по собі є психотерапією. Собаки допомагають подолати самотність та

знімають психоемоційне напруження.

Каністерапія використовується в роботі з різними категоріями людей. Собака дозволить надовго стримати страх, депресію, напругу, знизити неуважність і мобілізувати рухові функції. Собак використовують для профілактики й лікування простудних захворювань, захворювань серцево-судинної системи, при безсонні, алергії та астмі. На сьогодні каністерапія широко поширена у країнах західної Європи, Америки, подібний досвід є у Польщі, і все частіше до цього методу звертаються в Україні [9].

Існує широкий спектр методик, які дозволяють успішно боротись із наслідками бойового стресу і повертати учасників бойових дій до нормального життя. Одна з них – іпотерапія. Лікувальний процес, де у якості основного терапевтичного засобу виступають одні з найдавніших супутників людини – коні.

Лікувальна верхова їзда ефективна як для загального покращення тону здоров'я організму, так і при порушеннях координації рухів, викривленнях хребта, дефектах постави. За допомогою скакунів також лікують ішемічну хворобу серця, порушення обміну речовин, бронхіальну астму, вегето-судинну дистонію, наслідки постратматичного розладу та ін. Коні також може відчувати біль, занепокоєння та страхи військового, і здатні реагувати на ті почуття, які вона сприймає, щоб заспокоїти проблеми ветерана в цей момент.

Сьогодні є багато тих, хто потребує саме іпотерапії як реабілітації. Реабілітація їздою верхи допомагає як фізично, так і психологічно. З конем ти розслабляєшся і водночас займаєшся спортом. Якщо мовити про реабілітацію саме військових також існує момент «клубу за інтересами». Бійці можуть зібратись і під час занять поспілкуватись. Втім реабілітологи застерігають – не потрібно думати, що їзда верхи як метод реабілітації підходить усім. Це далеко не так і вони не хочуть створювати таких стереотипів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балачук І. Президент: Україну сьогодні захищає 700 тисяч воїнів. *Українська правда*. 2022. 21 трав. URL: <https://www.pravda.com.ua/news/2022/05/21/7347610/> (дата звернення: 13.05.2022).
2. Посттравматичний стресовий розлад у військовослужбовців – учасників бойових дій. *Сумський обласний наркологічний диспансер* : офіційний сайт. URL: [https://narkosumy.lic.org.ua/statti/posttravmatychnyj-stresovyj-rozlad-u-vijskovosluzhbovtsiv-uchasnykiv-bojovyh-dij/#:~:text=Посттравматичний%20стресовий%20розлад%20\(ПТСТР\)%20–,досвіду%20і%20здатний%20викликати%20дистрес](https://narkosumy.lic.org.ua/statti/posttravmatychnyj-stresovyj-rozlad-u-vijskovosluzhbovtsiv-uchasnykiv-bojovyh-dij/#:~:text=Посттравматичний%20стресовий%20розлад%20(ПТСТР)%20–,досвіду%20і%20здатний%20викликати%20дистрес) (дата звернення: 11.05.2022).
3. Чапляк А. Основні напрямки реабілітації учасників бойових дій. *Здоров'я нації*. 2018. №3/1 (51). С. 59–61. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/21539> (дата звернення: 11.05.2022).
4. Гершанов О. Основи роботи з травмою. URL: <https://rm.coe.int/ptsd-ukr/1680a0a10b> (дата звернення: 11.05.2022).
5. Гопкало Ю. Узагальнення групових форм роботи з психотравмою в осіб, які постраждали внаслідок військових дій. *Наука і освіта*. 2020. № 3. С. 73–78.

URL: <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/articles/2020-3-doc/2020-3-st10> (дата звернення: 11.05.2022).

6. Про КПТ. *Український інститут когнітивно-поведінкової терапії* : офіційний сайт. URL: <https://i-cbt.org.ua/pro-kpt> (дата звернення: 11.05.2022).

7. Ehlers A. A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*. 2000. Vol. 38. P. 319–345.

8. Горбунова В. Робота з посттравматичним стресовим розладом (птр) у межах когнітивно-поведінкової терапії. *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій* : зб. статей. Київ, 2015. С. 26–35.

9. Тищенко А. Каністерапія – ефективний метод одужання. *Надзвичайна ситуація* +. 2019. 5 квіт. URL: <https://ns-plus.com.ua/2019/04/05/kanisterapiya-efektyvnyj-metod-oduzhannya/> (дата звернення: 06.04.2022).

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

*Кравченко О.О. – доктор педагогічних наук, професор,
декан факультету соціальної та психологічної освіти,
професор кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи,
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини
Бобриньова С.Д., психолог Уманського державного
педагогічного університету імені Павла Тичини*

В контексті нових соціально-політичних реалій, зумовлених початком широкомасштабної війни в Україні, особливої підтримки потребують найбільш вразливі категорії громадян, зокрема діти. Вважається, що швидше допомогти дітям упоратися із наслідками травмівної події, то зменшиться ризик виникнення проблем у майбутньому. Травмівна подія визначається як несподівана, неочікувана, приголомшлива, яка виходить за межі звичайного досвіду людини [3, с. 24].

Таким чином, першочерговим завданням є надання комплексної психологічної допомоги дітям, особливо тим, які пережили досвід насильства (до себе та / або по відношенню до інших людей), втрати (безпосередньо / опосередковано), ведення прямих бойових дій (вибухи, пожежі, сирени) тощо.

Вивченням основ психологічної допомоги в умовах воєнного конфлікту займалися провідні науковці сьогодення, серед яких Х. Кензлер, І. Кейнан, С. Голд. Глибоке дослідження феномену психотравми особистості, її природи та наслідків впливу висвітлено у роботах З.Г. Кісарчук, О.М. Кокун, Г.П. Лазос, Е.С. Мазур, Я.М. Омельченко, Е.В. Снедков. Вони систематизували найновіший досвід подолання наслідків психотравми, дослідили феномен посттравматичного стресового розладу у вітчизняному контексті з урахуванням вікових, психологічних, соціальних та соціокультурних особливостей постраждалих та характеристик фахівців і специфіки здійснення ними практичної діяльності [4, с. 6].

Особливостями посткризової психологічної діагностики та реабілітації дітей займалися Д. Сміт, Н.В. Пророк, Л.О. Кондратенко, Л.М. Манилова, О.Ю. Чекстере та ін. Не дивлячись на ґрунтовні праці зазначених дослідників, питанню реабілітації школярів в умовах воєнного стану приділено надзвичайно мало увагу. З огляду на специфіку порушеної проблеми, а також її спрямованість на найбільш вразливу категорію населення, дана тема потребує виходу за рамки попередніх досліджень.

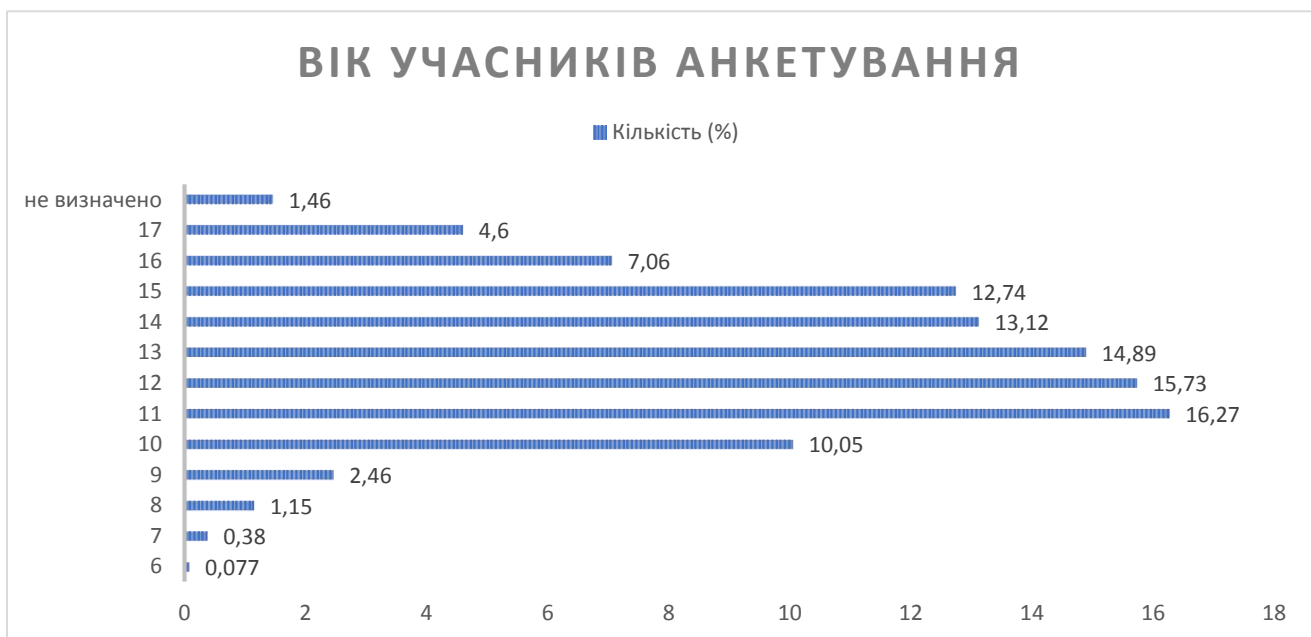
Розроблена анкета, яка об'єднує наступну інформацію: демографічні показники, місце проживання до початку воєнних дій, провідні види діяльності в умовах військового стану, наявність домінуючих емоцій та почуттів, ставлення до дистанційного навчання, вплив наслідків несприятливої соціально-політичної ситуації на взаємовідносини школярів із однолітками,

ресурсний потенціал особистості, найрозповсюдженіші копінг-стратегії школярів та їх батьків.

Респонденти: школярі, віком 6–17 років. Нижче приведена таблиця, яка надасть загальне уявлення про співвідношення кількості учасників анкетування за віковим складом.

Таблиця 1

Вік	Кількість (у %)	Кількість
6	0,077	1
7	0,38	5
8	1,15	15
9	2,46	32
10	10,05	131
11	16,27	212
12	15,73	205
13	14,89	194



14	13,12	171
15	12,74	166
16	7,06	92
17	4,6	60
Не визначено	1,46	19

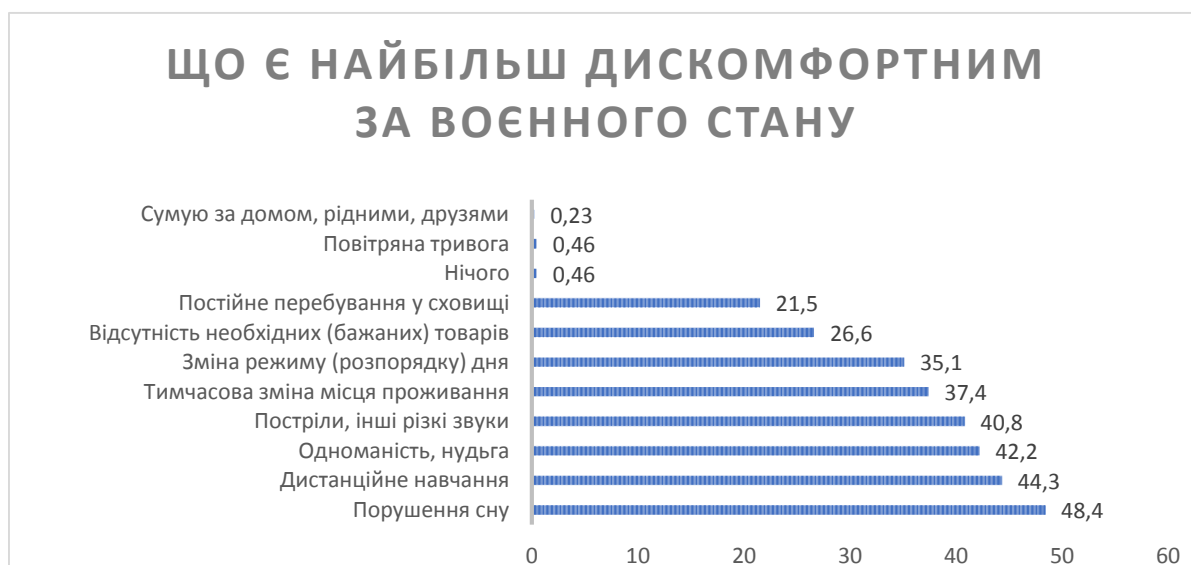
За статевою ознакою учасники опитування розподілились наступним чином: жіноча (60,5%) та чоловіча (39,5%).

За результатами дослідження, виявлено, що більшість респондентів до воєнних дій проживали у м. Умань (84,04 %) та уманському районі (5,6 %). Опитування пройшли школярі м. Київ та області, а також Кіровоградської, Харківської, Луганської, Вінницької, Донецької, Чернігівської, Запорізької та Закарпатської областей.



У своїй роботі «Psychological War Trauma and Society: Like a Hidden Wound» ізраїльський вчений І. Кейнан наголошує на тому, що симптоми посттравматичного стресового розладу можуть бути виражені навіть у людей, які не знаходились у безпосередній близькості від місця теракту чи військових дій [7, с. 161]. Таким чином велика кількість людей, в тому числі дітей, можуть бути травмованими незалежно від місця їхнього перебування.

Питання анкети «Що є найбільш дискомфортним за воєнного стану?» дає інформацію про те, які фактори сприяють погіршенню психоемоційного стану дітей, загостренню переживання ними кризових ситуацій.



Найбільш дискомфортним за воєнного стану, як вважають учні, є «порушення сну» (48,4 %), «дистанційне навчання» (44,3 %), «одноманітність, нудьга» (42,2 %), «постріли, інші різкі звуки» (40,8 %).

Закономірно, що в умовах військового стану, на фізичне та психічне самопочуття впливають будь-які ситуації невизначеності та ризику, коли вимагається особлива відповідальність у ставленні до власної життєдіяльності, прийняття рішень у стресових ситуаціях, керування власними емоціями та почуттями. Додатковим фактором підвищення тривожності в цей період стає дистанційне навчання, за якого школярі не можуть сконцентруватися через:

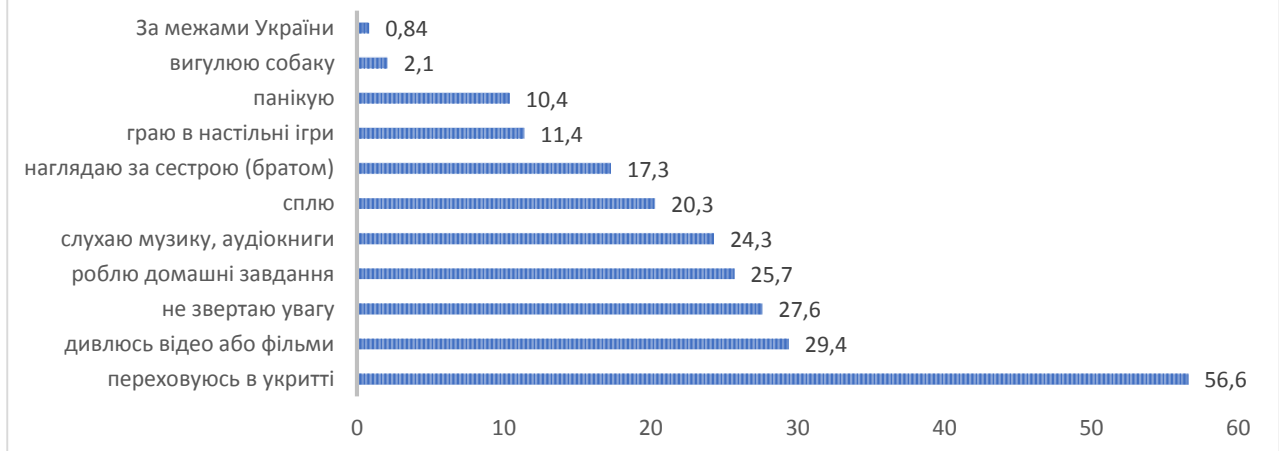
- труднощі при підключенні (швидкість інтернету, наявність відповідної техніки);
- зміщений режим дня (порушення сну, апетиту, підвищена втомлюваність), який залежить від ситуації у конкретному регіоні (що призводить до переривання або перенесення уроку(ів) на інший день, великої кількості матеріалу для самостійного опрацювання);
- хвилювання за рідних, близьких та друзів;
- зміни в обов'язках (допомога батькам, волонтерство, територіальна оборона);
- інші відволікаючі фактори (атмосфера у домі, думки та переживання з приводу актуальної ситуації).

Показовим є те, що 0,23 % школярів обрали власний варіант, вказавши, що «сумують за домом, рідними та друзями». В більшості, ці діти були змушені тимчасово виїхати у більш безпечне місце. Загальна кількість вимушених переселенців серед учнів сягає 37,4 %.

Виявлено, що найбільш дискомфортними варіантами, на думку дітей, були більшою мірою ті, які найяскравіше ілюструють порушення певних потреб, що є визначальними: фізіологічні потреби (сон, необхідні товари), потреба у безпеці (різкі звуки, в тому числі постріли, вибухи, сирена, що сповіщає про повітряну тривогу, невизначеність), соціальні потреби, а також потреба у визнанні (зміна місця проживання, дистанційне навчання), потреба у самовираженні та самореалізації (постійне перебування у сховищі (або вдома у безпечному місці), одноманітність).

Питання «Чим займався (займаєшся) під час повітряної тривоги?» зумовлене необхідністю визначення рівня поінформованості дітей щодо серйозності ситуації, а також окреслення видів діяльності, які дозволяють зняти зайву напругу у стресових умовах.

ЧИМ ЗАЙМАВСЯ (ЗАЙМАЄШСЯ) ПІД ЧАС ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ



Визначимо види діяльності, які служать відволікаючим фактором для дітей, коли вони відчують внутрішню напруженість під час повітряної тривоги: «перегляд відео та фільмів» (29,4 %), «виконання домашніх завдань» (25,7 %), «прослуховування музики, аудіокниг» (24,3 %) та «додаткові години сну» (20,3 %).

Варто підкреслити, що «переховуються в укритті» 56,6 % школярів, що свідчить про високий рівень усвідомленості батьків щодо безпеки життєдіяльності, а це в свою чергу, формує відповідну позицію дитини. Не звертають увагу на повітряну тривогу 27,6 % учнів, що дозволяє припустити про наявність у них низького рівня поінформованості про ситуацію в країні та байдужого відношення до власної безпеки. За межами України наразі перебувають 0,84 % респондентів.

За допомогою питання анкети «Які емоції та почуття переважають?» можна визначити наявність домінуючих емоцій та здійснити діагностику психоемоційного стану особистості.

ЯКІ ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ ПЕРЕВАЖАТЬ



Домінуючі емоції можна умовно розділити на два види: позитивно- та негативно-забарвлені. До першого варіанту віднесемо наступні варіанти відповідей «хвилювання» (54,2 %), «страх» (40 %), «швидка зміна настрою» (36,7 %), «відчуття сильної втоми» (33,3 %), «тремтіння, особливо від гучних звуків» (29,2 %), «сум, туга» (28 %), «обурення, роздратування» (23,9 %), «злість» (22,6 %), «страшні сни (кошмари)» (18 %), «байдужість, відсутність інтересу до того, що раніше подобалось» (16,6 %), невпевненість (16,5 %), «відчуття самотності» (15,1 %), «образа» (12,9 %), «байдужість» (0,69 %), «агресія» (0,31 %).

Протиставимо переліченим вище, позитивно-забарвлені емоції та почуття, до яких віднесемо наступні: «надія, що це швидко закінчиться» (67,2 %), «співчуття» (20,3 %), «життєлюбство» (17,2 %), «жалість» (10,3 %).

Хоча кількісно найбільша кількість варіантів належать до негативно-спрямованих емоцій та почуттів, у відсотковому співвідношенні саме позитивно-забарвлені охоплюють значну більшість школярів – 67,2 %. Крім того, зважаючи на ситуацію невизначеності та ризику, будь-які із перерахованих варіантів цілком закономірні та, навіть, прогнозовані.

За воєнного стану дистанційне навчання стало одним із основних способів взаємодії вчителя та учнів. Визначити ставлення школярів до навчального процесу в умовах воєнного стану дає змогу питання «Що в дистанційному навчанні найбільше дратує?».

ЩО В ДИСТАНЦІЙНОМУ НАВЧАННІ НАЙБІЛЬШЕ ДРАТУЄ



Навчання у дистанційному форматі – відносно новий напрям, який забезпечує можливість реалізації учнями конституційного права на освіту. Проте труднощі в організації системно-технічного забезпечення, відсутність ресурсів у дітей для повноцінного дистанційного навчання є поясненням, чому дітям складно засвоїти навчальний матеріал (53,4 %).

Навчання за воєнного стану сприяє пригніченню пізнавальної діяльності учнів. Основними причинами такого явища, як вважають школярі, є «нестабільний зв'язок» (51 %), «нерівномірне навантаження» (36,6 %), «переривання уроку» (26 %), «зміщення занять на годину – дві години вперед» (16,6 %), «відміна занять» (7,8 %), «перенесення занять на наступний день» (6,9 %).

Повністю задоволені якістю дистанційного навчання 2,7 % респондентів, категорично не розуміють необхідність проведення дистанційного навчання 0,77 %. Це дозволяє зробити висновок про те, що більшість учнів усвідомлено відвідують заняття, розуміють необхідність запуску навчання в Україні, проте мають зауваження та рекомендації для поліпшення засвоєння школярами навчальної програми.

Питання «Чи спостерігаєте якісь зміни у спілкуванні з друзями?» дозволяє визначити вплив наслідків воєнного стану на взаємовідносини школярів із однолітками та зміну ціннісних орієнтирів та пріоритетів на соціальному рівні.

ЧИ СПОСТЕРІГАЄТЕ ЯКІСЬ ЗМІНИ У СПІЛКУВАННІ З ДРУЗЯМИ



Спілкування – необхідна складова психічного здоров'я. У період воєнного стану велика кількість дітей зіштовхнулися із певними проблемами, пов'язаними із особистісним спілкуванням. За таких умов школярі «частіше переписуються та / або розмовляють по телефону» (58,2 %), скаржаться, що «більшість друзів виїхали з міста (села)» (52,8 %), не знаходять «часу на дружбу» (42 %). Важливою здатністю є вміння встановлювати зв'язки із іншими ровесниками (13,6 %). Виявлено, що діти, які взаємодіяли у соціальних мережах із російськими друзями, втратили витримку вести конфліктні дискусії та зовсім перестали спілкуватися.

Деякі школярі (1,53 %) зробили висновок, що в стресових нестандартних умовах найкраще помічаються ті риси або особливості поведінки, які не дають змогу продовжувати спілкування із колишніми друзями. Діти відзначають, що перестали розуміти тих, кого раніше вважали близькими, міжособистісне спілкування з ними звелось нанівець. Проте, з іншого боку, наявна ситуація дає їм змогу виявити, хто із найближчого оточення цінує їх, щиро цікавиться їхнім життям, заслуговує на довірливе відношення. Таким чином, школярі більш усвідомлено підходять до питання вибору людей, які створюватимуть значний вплив на їхнє становлення у подальшому.

Цікавим є те, що умовою виникнення дружньої симпатії є територіальна близькість, що робить більш доступним зародження та утримання контакту із людиною. Саме тому, різноманітні ситуації невизначеності та ризику сприяли появі можливостей для школярів «познайомитися (подружитися) з іншими ровесниками» (13,6 %). Переживання спільного травматичного досвіду дозволяє дітям відчувати спорідненість та взаєморозуміння, що може підвищити стресостійкість, здатність до ефективної психічної саморегуляції.

Таким чином, окрім складної соціальної, економіко-політичної ситуації в країні, діти стикаються із проблемами міжособистісного характеру, вирішення яких дозволяє їм підвищити рефлексивність, критичне мислення, самостійність, стійкість до маніпуляцій. Виявлення факторів емоційного дискомфорту, яке виникає у дитини під час взаємодії із найближчим оточенням дозволяє їй

проаналізувати причини виникнення та наслідки для неї міжособистісної залежності, що тим самим слугує ресурсом для перенаправлення внутрішнього напруження, невпевненості, страху зробити помилку на підвищення власної значущості та самоцінності.

Питання «З якої причини найчастіше виникали сварки із батьками» дає змогу вивчити особливості дитячо-батьківських відносин в умовах воєнного стану.



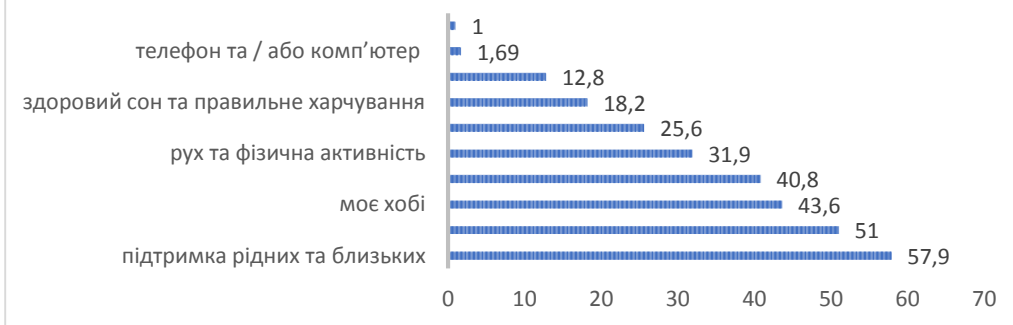
Конфлікти – невід’ємна складова нашого життя. В період військового стану значна кількість населення країни перебуває у стані стресу. Накопичуючись, напруга шукає вихід із організму, що призводить до підвищення рівня агресивності, ворожості, фрустрації, тривожності тощо. Відповідно, можна помітити збільшення частоти виникнення конфліктів (особливо сімейних).

Визначено, що найбільше конфліктів траплялися «через часте використання телефону» (43,7 %), «через те, що я не хотів(ла) робити те, що від мене вимагали» (35,5 %), «з приводу успішності у навчанні» (22,6 %), «через заборони та обмеження, які встановили дорослі» (17 %), через порушення етики взаємин (14,7 %), «через недотримання правил дисципліни» (9,7 %). Не виникало сварок із батьками у 8 % школярів.

Отже, в умовах воєнного стану конфлікти виступають додатковим фактором погіршення загального самопочуття, дизгармонізації взаємодії особистості із собою та оточуючими.

Питання «Що мені найбільше допомагало (допомагає) пережити цей час?» дозволяє визначити спектр різноманітності видів діяльності, спрямованих на задоволення базових потреб особистості, ознайомитися із специфікою заповнення школярами вільного часу.

ЩО МЕНІ НАЙБІЛЬШЕ ДОПОМАГАЛО ПЕРЕЖИТИ ЦЕЙ ЧАС



Найкращим антистресом, на думку дітей, є «підтримка рідних та близьких» (57,9 %), «приємні дрібнички» (51 %), «моє хобі» (43,6 %), «спілкування з оточуючими» (40,8 %), «рух та фізична активність» (31,9 %).

Як вважають школярі, у складних життєвих умовах з метою психологічного розвантаження допомагає «телефон та / або комп'ютер» (1,7 %), допомога оточуючим (12,8 %), «здоровий сон та правильне харчування» (18,2 %) та обговорення ситуації (25,6 %).

За результатами опитування виявлено, що діти успішно реалізують себе у спортивній, творчій, волонтерській діяльності, турбуються про своє здоров'я та самопочуття, налагоджують позитивну соціальну взаємодію.

За допомогою питання «Що я найчастіше робив(ла) (роблю) за воєнного стану?» маємо змогу дослідити ресурсний потенціал особистості, який сприятиме оптимізації адаптаційних можливостей школярів.

ЩО Я НАЙЧАСТІШЕ РОБИВ(ЛА) (РОБЛЮ) ЗА ВОЄННОГО СТАНУ

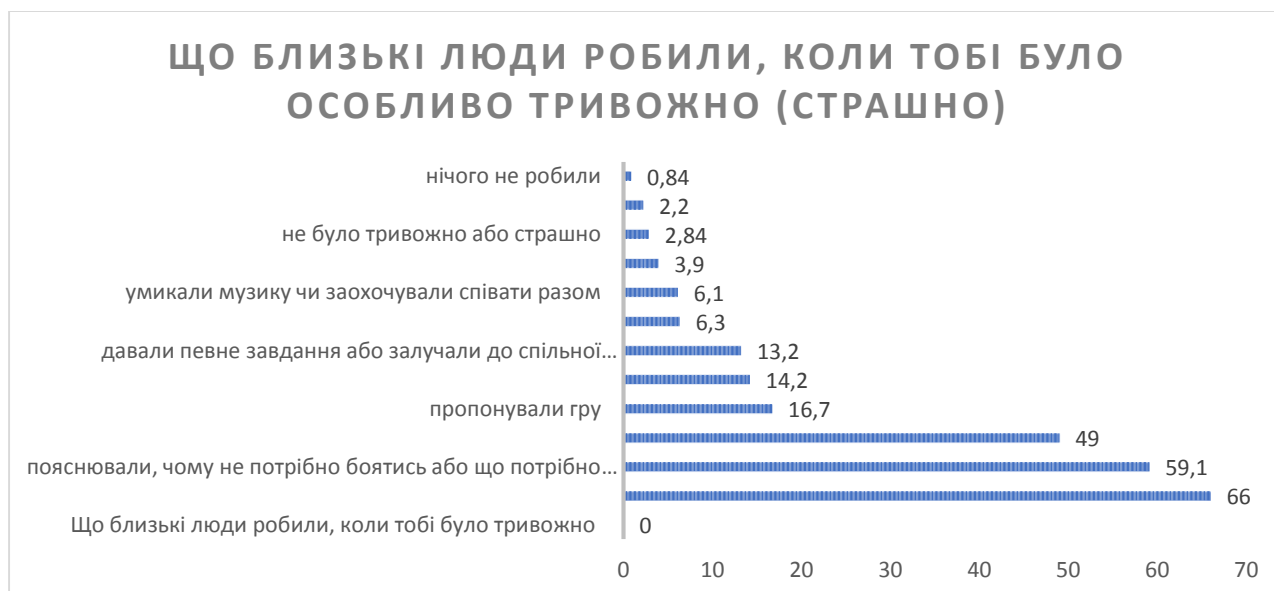


Внутрішній ресурс дорослих, який допомагає успішно впоратися із життєвими труднощами, пов'язаний із гнучкістю мислення, поведінки та емоційним реагуванням. Що стосується дітей, значення зовнішніх факторів подолання стресу є більшим, аніж внутрішніх. Так, наприклад, було виявлено, що більшість дітей схильні «відволікатись» від проблеми (63,6 %) та «фантазувати про те, як все могло б бути або буде у майбутньому» (52,4 %), що свідчить про орієнтацію на уникнення. Дещо менша кількість школярів найкращими способами впоратись із стресом вважають «за можливості, спати» (35,1 %), «плакати» (23,5 %), «бути наодинці із собою, уникати взаємодії» (20,3 %).

Варто зауважити, що наявні способи реагування на травматичну ситуацію, проявляючи агресію (17,2 %) та залишаючись повністю байдужим до всього (15,8 %). Найбільш оптимальними варіантами копінг-стратегій, використаних дітьми, можна вважати вироблення звички «думати про те, що я роблю та навіщо» (20,1 %), а також «отримувати підтримку з боку оточуючих» (18 %).

Відзначимо, що копінг-стратегії, використовувані дітьми розвиваються в сім'ї і залежать від копінг-поведінки батьків або інших значущих і близьких для них людей. Таким чином, згідно із результатами опитування, значна більшість дітей зуміли актуалізувати певні внутрішні ресурси для боротьби із стресовими факторами.

Запитання «Що близькі люди (батьки, інші родичі) робили, коли тобі було особливо тривожно (страшно)?» дозволяє визначити найрозповсюдженіші копінг-стратегії батьків, оскільки вони впливають на психоемоційний стан особистості їхніх дітей.



За результатами опитування, батьки найчастіше використовували наступні копінг-стратегії: «обіцяли, що все буде добре» (66 %), «пояснювали, чому не потрібно боятись або що потрібно робити» (59,1 %), «обіймали»

(49 %), що свідчить про їх високий рівень самовладання та самоконтролю, вміння демонструвати мужність, силу волі, оптимізм.

Можна відмітити деякі менш популярні стратегії, проте вони базуються на уяві, творчості, гуморі та спільній діяльності: «пропонували гру» (16,7 %), «читали книгу, розповідали цікаві історії, анекдоти» (14,2 %), «давали певне завдання або долучали до спільної діяльності» (13,2%), «умикали музику чи заохочували разом співати» (6,1 %).

Деякі батьки користуються неефективними копінг-стратегіями: «кричать» (3,9 %), «роблять зауваження, наказують не плакати» (6,3 %) або «не роблять нічого» (0,84 %).

Таким чином, для дитини особливо важливо відчувати, що близькі люди (батьки, інші члени родини) підтримують та забезпечують психологічну захищеність та благополуччя, особливо в умовах воєнного стану. Уміння створити сприятливу психологічну атмосферу знижує рівень тривожності, сприяє розвінчуванню ірраціональних страхів, покращує якість взаємодії, підтримує і зміцнює ентузіазм та оптимістичне сприйняття дійсності, незважаючи на складні умови життєдіяльності.

Фахівцям, які проводять роботу з дітьми, що отримали травматичний досвід внаслідок військових дій, пропонують наступні технології психосоціальної допомоги (групова робота) [4]:

- розвінчання міфу про «унікальність ситуації» (полягає в усвідомленні кожним учасником факту, що у подібній ситуації або з аналогічними перешкодами стикається переважна більшість присутніх під час тренінгу);
- застосування арттерапевтичних технік (робота з піском, казкотерапія, театралізацію, кольоротерапія, ізотерапія) та МАК (метафоричних асоціативних карт);
- анімалотерапія (іпотерапія, каністерапія);
- техніка «Сендвіч Плюс-Мінус-Плюс» (техніка надання зворотнього зв'язку, яка дозволяє зацентрувати увагу на новому прояві конструктивної поведінки);
- модель BASIC PH (виявлення домінуючого каналу подолання наслідків психотравми) [9];
- техніка заземлення та відчіплення від гачка (допомогти учасникам «включитися» у життя, почати рух назустріч власним цінностям, досягти високого рівня сконцентрованості та усвідомленості) [9];
- методика «Колесо життя» (виявлення проблемних сфер життєдіяльності, пошук внутрішніх та зовнішніх ресурсів для покращення ситуації) [2, с.146];
- модифікована техніка аналізу щодо наявних індивідуальних та групових ресурсів (виявлення існуючих внутрішніх та зовнішніх ресурсів, які особистість може використати для нормальної життєдіяльності) [5, с. 22–23];
- методи роботи з образами (відправлення у рамку, позитивні контробразення, вимкнення) [1, с. 19–20];

- техніки подвійного фокусу уваги (заміна негативного образу позитивним) [1, с. 22–24];
- використання термометру страху (відслідковування власних реакцій, пов'язаних із страхом) [1, с. 34–35];
- рольові ігри (дозволяють виявити власне ставлення до проблеми, розробити нові стратегії поведінки та перевірити їх ефективність);
- методи психологічної саморегуляції (дихальні вправи; активне включення уявлень).

Результати дослідження дозволили визначити особливості функціонування дітей 6–17 років у період військового положення. Більшість дітей не зловживають свідчить про високий рівень усвідомленості батьків щодо безпеки життєдіяльності, а це в свою чергу, формує відповідну позицію дитини.

Визначено, що фізичне та психічне самопочуття школярів залежить, в першу чергу, від впливу поєднань низки факторів, зокрема порушення сну, дистанційне навчання, одноманітність, а також постріли й інші різкі звуки. Додатковим фактором підвищеного рівня тривожності в цей період стає дистанційне навчання, за якого школярі не можуть сконцентруватися через певні труднощі при підключенні, зміщений режим дня, який залежить від ситуації у конкретному регіоні, хвилювання за рідних та близьких, зміни в обов'язках та інші відволікаючі фактори.

За воєнного стану дистанційне навчання стало одним із основних способів взаємодії вчителя та учнів. Проведення занять у дистанційному форматі, на думку школярів, ускладнюється нестабільним зв'язком, нерівномірним навантаженням, перериванням уроку, зміщенням занять на годину-дві вперед, відміною занять, перенесенням занять на наступний день. Названі проблемні ситуації збільшують кількість розумового, емоційного та фізичного навантаження на учнів, підвищують рівень тривожності при оцінюванні знань, вмінь та навичок.

Провідні емоції та почуття, які позитивно впливають на становлення особистості дитини в умовах війни, вважаємо надію, співчуття та життєлюбство. Домінуючими негативно-забарвленими емоціями є хвилювання, страх, швидка зміна настрою, відчуття сильної втоми, тремтіння (від гучних звуків), сум, туга, обурення, роздратування та злість.

Велика кількість дітей зіштовхнулися із певними проблемами, пов'язаними із особистісним спілкуванням, проте переживання спільного травматичного досвіду дозволяє дітям відчувати спорідненість та взаєморозуміння, що може підвищити стресостійкість, здатність до ефективної психічної саморегуляції.

Помітно збільшилась частота виникнення конфліктів (особливо дитячо-батьківських) через часте використання телефону, через відмову робити те, що вимагають дорослі, з приводу успішності у навчанні, через встановлені заборони та обмеження. Батьки демонструють високий рівень самовладання та самоконтролю, вміння демонструвати мужність, силу волі, оптимізм. Обрані ними копінг-стратегії базуються на уяві, творчості, гуморі та спільній діяльності із їхніми дітьми.

Результати дослідження показують, що діти успішно реалізують себе у спортивній, творчій, волонтерській діяльності, турбуються про своє здоров'я та самопочуття, налагоджують позитивну соціальну взаємодію. Проте надзвичайно важливо на даному етапі мінімізувати кількість негативних факторів середовища життєдіяльності, забезпечити задоволення основних потреб (в тому числі базових емоційних) та збільшити кількість адаптивних копінг-стратегій для активізації додаткових ресурсів особистості.

Щодо особливостей організації групової роботи з дітьми, що отримали травматичний досвід внаслідок військових дій, слід враховувати наступні чинники: вік, ступінь травматичного досвіду, нозологію, рівень стресостійкості тощо. Таким чином, фахівці формують гомогенні (однорідні) групи за певними ознаками з метою забезпечення більш глибокої психокорекційної роботи.

Технології психосоціальної допомоги передбачають застосування арттерапевтичних технік та МАК (метафоричних асоціативних карт), анімалотерапії, техніки «Сендвіч Плюс-Мінус-Плюс», моделі BASIC PH, методики «Колесо життя», техніки заземлення та відчиплення від гачка, термометру страху, модифікованої техніки аналізу щодо наявних індивідуальних та групових ресурсів, методів роботи з образами, технік подвійного фокусу уваги, рольових ігор, методів психологічної саморегуляції. Зазначена система методів та технік дозволяє дитині дослідити власну життєву ситуацію, виявити свої сильні (ресурсні) сторони, які сприятимуть процесу самовідновлення та підвищенню життєстійкості особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Діти та війна: навчання технік зцілення / Сміт П. та ін. ; літ. та наук. ред. О. Черненко, М. Лемик, К. Явної. Львів : Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. 70 с.
2. Корнієнко І. О., Лісовецька І. М., Луценко Ю. А., Романовська Д. Д. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям – жертвам військового конфлікту : практ. посіб. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 152 с.
3. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. / за заг. ред. Н. Пророк. Київ, 2018. Т. 1. 208 с.
4. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія / З.Г. Кісарчук та ін. ; за ред. З. Г. Кісарчука. Київ : Слово, 2020. 178 с.
5. Технології психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (з досвіду роботи) / В. В. Байдик та ін. ; за наук. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачука. Київ : Ніка-Центр, 2021. 118 с.
6. Gold S. N. APA Handbook of Trauma Psychology: Trauma practice. 2017. Vol. 2 : Trauma Practice. P. XI–599.
7. Keynan I. Psychological War Trauma and Society: Like a Hidden Wound. London : Routledge, 2015. 202 p. DOI: 10.4324/9781315727486 (date of access: 02.04.2022).
8. Smith D. Children in the heat of war. *Monitor on Psychology*. 2001. №32 (8). URL: <https://www.apa.org/monitor/sep01/childwar> (date of access: 02.04.2022).
9. Doing what matters in times of stress: an illustrated guide / World Health Organization. URL: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331901> (date of access: 02.04.2022).

ЦИФРОВІ РЕСУРСИ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Скочко М. О. – доктор філософії, старший викладач кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Салата Н.Т. – аспірант кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Ситуація, яку переживає Україна, виходить за межі звичайного нормального людського досвіду. Вона спричинила значне порушення життєдіяльності людей, шкоду їх здоров'ю, великі людські втрати, значні матеріальні збитки тощо.

Все це вкрай негативно позначається на кожній родині. Одні сім'ї були вимушені залишити домівку та переживають кризу, пов'язану з втратами не лише матеріальними, але і соціальними. Інші родини переживають втрату близької людини. Так чи інакше в Україні не залишилося практично жодної відстороненої від конфлікту особи.

Психічне травмування у людей, що пережили надзвичайні події, має різну глибину і складність. Це залежить від багатьох факторів таких як: вік постраждалого, ступінь причетності до надзвичайної події, життєвий і професійний досвід, психоемоційний статус та вміння володіти своїми емоційними станами, наявність або відсутність підтримки з боку найближчого соціального оточення та ін. [13].

У широкому сенсі соціально-психологічна допомога, за визначенням Я.П. Дубініної – це напрям роботи, основна мета якого надання первинної психологічної допомоги, соціальної підтримки людям, які перебувають у важкій життєвій ситуації та організація комплексу умов для продуктивної адаптації людини у змінених умовах життєдіяльності.

У вузькому сенсі соціально-психологічна робота – це діяльність фахівця, спрямована на відновлення втраченої соціально-психологічної рівноваги, на пошук ресурсів особистості і ресурсів соціального середовища для подолання труднощів у життєвій ситуації.

Основні завдання соціально-психологічної допомоги – розширення діапазону соціальних і особистісних ресурсів людини для самостійного вирішення виникаючих проблем, подолання труднощів, актуалізація її творчих, інтелектуальних, особистісних, духовних і фізичних можливостей, необхідних для виходу з кризового стану, стимулювання самоповаги і впевненості в собі [12].

Соціально-психологічна допомога складається з:

– допомоги дітям та молоді, сім'ям, які постраждали;

- встановлення взаємозв'язків між потребами дитини та послугами, які надає заклад освіти;
- ідентифікації дитини з особливими потребами, задоволення яких не входить до сфери компетенцій закладу освіти (наприклад, психіатрична, медична або правова);
- розробки індивідуального плану підтримки для дитини, який ґрунтується на принципах кейс-менеджменту;
- координації дій батьків, педагогічних працівників з реалізації заходів індивідуального плану підтримки;
- підтримки, усвідомлення специфічних потреб;
- підтримки самостійних дій дитини, членів родини з метою формування стійкості до стресових ситуацій;
- інформаційної підтримки педагогічних працівників з метою забезпечення кращого розуміння ними потреб дитини та усвідомлення необхідності використання цих знань у роботі

Програма дій практичних психологів і соціальних педагогів з соціально-психологічної допомоги учням повинна сприяти вирішенню таких завдань:

- стабілізації емоційного і психофізичного стану дітей, які опинились у складних життєвих обставинах;
- зниження рівня тривожності, ворожості, подолання травматичного досвіду;
- оптимізації самооцінки;
- зниження конфліктності, відчуженості і подолання бар'єрів у спілкуванні;
- формування навичок адаптивної і успішної поведінки;
- підвищення рівня правової, психологічної та соціальної захищеності;
- соціальної інтеграції та професійного самовизначення [13].

Як діти різного віку реагують на стрес та сприймають кризову ситуацію:

Діти 0–3 років: у цьому віці діти відчувають дратівливість, плачуть, можуть проявляти надокучливу або агресивну поведінку та боятися незрозумілих звуків, криків, різких рухів і потребують фізичної близькості батьків. Тому їм насамперед потрібно забезпечити присутність батьків та їхній тактильний контакт.

Діти 4–6 років: часто відчувають безпорадність та безсилля, страх розлуки, у своїх іграх можуть відбивати аспекти ситуації, відмовлятися визнавати ситуацію та заглиблюватися в себе й не бажати спілкуватися з однолітками та дорослими. Вони потребують насамперед безпеки, тому батькам слід заспокоїти дитину, що і вона, і самі батьки в безпеці.

Діти 7–10 років: можуть відчувати провину, неспроможність, злість, фантазії, в яких дитина бачить себе «рятувальником», «зацикленість» на подробицях події. Дитина боїться втратити звичне та боїться смерті, досить добре розуміє загрозу, може переживати страх і думає про майбутнє. Тому батькам потрібно обговорювати з дитиною події та переживання і забезпечити їй безпеку та звичний спосіб життя (ігри, спілкування з друзями тощо).

Діти 11–13 років: відчувають дратівливість, страх, депресію, можуть поводитися агресивно та не приймати правила. Вони бояться втратити життя, близьких, будинок, звичний спосіб життя. У цьому віці діти розуміють, що відбувається, прогнозують майбутнє, але мінімальний власний досвід викликає тривожність. Батькам можна відкрито говорити про свої переживання, страхи та допомагати дітям відтворювати соціальні зв'язки.

Діти 14–18 років: проявляють небезпечну поведінку, можливі суїцидальні думки та прояви аутоагресії, реакції, що нагадують реакції дорослих. Бояться втратити себе, своє місце, життя, близьких. Можуть радикально сприймати ситуацію, адже підліток тільки стає на ноги, а звичний світ зруйнувався. У цьому віці дорослим важливо не вимагати від підлітка брати на себе роль дорослого. З підлітком слід ділитися досвідом, розмовляти, допомагати знизити емоційне напруження [39].

Що робити дорослим, щоб заспокоїти і підтримати дитину?

1. Говоріть із дитиною, залишайтеся спокійним під час розмови.

Психологиня Катерина Гольцберг на своїй сторінці в мережі Facebook [37] радить обов'язково поговорити з дитиною про ситуацію, що відбувається. Говорити з дитиною варто дорослому, який найбільше зберігає спокій. Перед тим, як говорити з дитиною, дорослому самому слід заспокоїтися, щоб не завдати шкоди дитині.

Якщо спілкуєтеся з підлітком – також дуже важливо навчати його, де шукати перевірену інформацію, та ділитися джерелами для її пошуку. Адже, як пояснює психологиня, під впливом стресу підліткам, які зазвичай гарно знаходять інформацію в Інтернеті, зараз складно відшукати перевірену інформацію про все, що відбувається та зрозуміти ситуацію, оскільки емоції пригнічують неокортекс (ту частину мозку, яка «відповідає» за логіку).

2. Демонструйте надійність.

Дорослому потрібно [37] продемонструвати надійність: варто сказати дитині, що ви зробите все, щоб захистити себе і її від небезпеки, й що наша армія на варті та дасть відсіч. Для дитини до підліткового віку свої слова про захист і безпеку можна підкріпити обіймами. Підлітки ж, навпаки, можуть сприймати обійми, як слабкість.

3. Обговорюйте з дитиною правила «цивільної оборони».

Слід пояснити дитині [37], що зараз дуже важливо слухатися старших – вчителя, батька, маму, не сперечатися з дорослими та слідувати за тим, хто відповідальний за безпеку.

Також домовтеся та навчіть дитину, де вона може зустрітися з вами або іншими родичами, де переховуватися, якщо буде втрачено мобільний зв'язок.

4. Грайте ігри, виконуйте з дитиною заспокійливі вправи

Дитяча психологиня Світлана Ройз звертає увагу [38], що під час стресу ігри дітей можуть бути трохи «регресивними», тобто старші діти можуть знову грати в ігри для малечі. Можна ліпити з пластиліну, окреслити навколо себе коло безпеки з нитки, рвати на дрібні шматки папір, «Видихнути хмаринку» (уявити, що вдихнули хмаринку і видихнути її зі звуком, можна з грозою і блискавкою, тупотіти при цьому ногами) тощо. Також можна грати настільні

ігри, малювати, грати у слова, ігри в телефоні, в яких залучене просторове сприйняття (наприклад, Тетрис).

Докладний перелік ігор в укритті, які рекомендує психологиня, можна прочитати тут [38].

5. Виконуйте вправи при панічній атаці

Міжнародний фонд ЮНІСЕФ на своїй Фейсбук-сторінці опублікував поради Світлани Ройз, як діяти при панічній атаці [49].

Ви та ваша дитина можете робити такі вправи на вибір:

- покласти руку на живіт, приблизно на 3 пальці нижче сонячного сплетіння та постукати по цьому місцю
- потерти кінчик носу
- надавити не сильно на очні яблука з двох боків
- якщо є, де лягти, – лягти на спину і зробити рухи ногами, як на велосипеді
- сконцентруватися на диханні – одну руку скласти, як човник і накрити нею губи, іншу руку – покласти на живіт. Видих – рука йде вниз до грудей, вдих – рука підіймається до рота
- змашувати губи, полоскати рот водою
- витягувати якомога далі язика – ніби намагаючись торкнутися грудної клітини
- подивитися вправо, не повертаючи голови, – якомога далі на 15–20 секунд, потім перевести погляд прямо, потім подивіться вліво – якомога далі, потім знову прямо
- розтерти тіло
- розтерти точку між підмізинним (четвертим) пальцем та мізинцем – там знаходиться точка паніки
- покласти руки на ребра, відчути, як вони при диханні розширюються, підіймаються
- розтерти руки, прикласти до нирок.

6. «Займіть» чимось аудіальний канал дитини

Світлана Ройз пояснює [38], що під час звуку сирен у дитини в особливому навантаженні перебуває аудіальний канал сприймання, тому його потрібно чимось «зайняти». Для цього можна співати хором, горланити кричалки проти утіпутіна і російської армії, слухати в навушниках аудіоказки та музику, взяти з собою гітару та влаштувати для всіх концерт.

7. Ще кілька речей, як можна відвернути увагу дитини

- Обіймайте [37] дитину, жартуйте з нею.
- Поїть дитину теплими напоями, годуйте її чимось смачненьким.
- Виконуйте разом із дитиною рутинні справи.
- Вмикайте мультики, серіали, розповідайте казки, історії, читайте дітям вголос.

8. Поясніть дитині про важливість бути зібраними та допомагати одне одному.

Психологиня Світлана Ройз пише [50], що необхідно пояснити дитині складність ситуації, пояснити, що сталося те, чого ми боялися, тому важливо бути зібраними та допомагати одне одному.

9. Довірте дитині посильне для неї відповідальне завдання.

Світлана Ройз радить [50] покласти на дитину відповідальність, яка їй до снаги – наприклад, доручити дитині завдання слідкувати за іграшкою.

Наші психологи також рекомендують доручити дитині певну функцію чи роль. Наприклад, можна попросити дитину створити казку про якогось персонажа, уявити себе журналістом та провести репортаж із події тощо.

Прийом відповідального завдання, ролі чи функції можна застосовувати й для саморегуляції дорослих.

10. Дозволяйте дитині вивільняти ненависть та злість

Психологиня Вікторія Горбунова пояснює [41], що зараз і для дорослих, і для дітей виявляти злість (ненавидіти, лаятися, кричати) – це здорова реакція. Тому дорослим потрібно дозволяти собі й близьким, зокрема й дітям, це робити. Це варто робити в ігровій формі. Можна застосовувати гру «Злий бобер» (придумати злу тваринку і поводитися так, як, на нашу думку, може себе вести ця тваринка. Потім перетворитися на добру тваринку. Потім – на людину) або кричати в «мішечок для криків» або стаканчик. Але після вивільнення ненависті та злості слід перемкнутися на щось добре і позитивне: на обійми, теплий чай, добрі слова одне одному.

Сльози та плач – теж нормально в цій ситуації, тому дайте дитині виплакати. Після емоційного вивільнення дитині буде легше заснути [30].

Команда Міністерства освіти і науки України збрала перелік корисних ресурсів для дорослих та дітей щодо психологічної підтримки, навчання та інформування. За ініціативи Дарії Герасимчук Офіс Президента України спільно з ЮНІСЕФ та Міністерством соціальної політики України створили чат-бот «Дитина не сама» [9]. Бот орієнтований на допомогу неповнолітнім дітям у складних ситуаціях воєнного часу. Тут можна знайти інформацію про те, як прихистити дитину, що робити у випадку, якщо вона загубилася або ви її знайшли. Крім того, у боті є контакти гарячої лінії підтримки дітей, сімей та соціальних працівників [17].

З метою психологічної підтримки громадян України, які страждають від наслідків збройної агресії росії, цілодобово працює безкоштовна інтернет-платформа психологічної допомоги «Розкажи мені». Проєкт реалізується за підтримки Офісу Президента України, Міністерства охорони здоров'я та Інституту когнітивного моделювання.

Тривога, панічні атаки, ознаки депресії у Вас або Ваших близьких – не чекайте, в умовах війни стан буде погіршуватися. Щоб отримати допомогу, потрібно лише коротко описати свій запит і залишити заявку на сайті [5]. Далі за Вашим запитом модератори платформи підберуть спеціаліста і він якнайшвидше зв'яжеться з Вами. Консультації проводяться безкоштовно у режимі онлайн [28].

Крім того, команда Інституту когнітивного моделювання у співпраці з кафедрою медичної психології, психосоматичної медицини та психотерапії

Національного медичного університету імені Богомольця та фахівцями проекту «Друг» розробила бот першої психологічної допомоги [11]. Також бот містить рекомендації щодо збереження психологічного здоров'я [28].

Провідна відкрита онлайн-платформа Об'єднаний Український Університет (United Ukrainian University (UUU) може надати [31] лінію допомоги всім закладам, щоб допомогти їм організовано використати пропозицію та налаштувати процес реєстрації та можливу адаптацію курсів [17].

Спільно з партнерами Міністерство освіти і науки України започаткували низку проєктів, таких як [17]:

1. Дитячий онлайн-садок НУМО з відеозаняттями для дітей віком від 3 до 6 років. Перший випуск доступний до перегляду на YouTube-каналах МОН та ЮНІСЕФ і на платформах MEGOGO та VoliaTV;

2. «Навчання без меж» – спільний освітній проєкт Міністерства освіти і науки України, Міністерства культури та інформаційної політики, українських телеканалів ПЛЮСПЛЮС, «Піксель» та регіональних каналів Суспільного мовника, а також платформ онлайн-телебачення MEGOGO, Київстар ТБ, 1+1 video, sweet.tv, VoliaTV;

3. МОН спільно з компанією Google Україна створили Всеукраїнський онлайн-розклад для учнів 1–11 класів;

4. Усі охочі можуть використовувати платформу «Всеукраїнська школа онлайн», що містить відеоуроки, конспекти, тестові завдання, а також Кабінет вчителя, який допомагає залишатися на зв'язку з учнями; Для зручності розроблено мобільний застосунок, а Youtube-канал МОН містить інформацію, що може стати у пригоді;

5. Щоденні онлайн-зустрічі о 13.00 та 20.00 із сертифікованими психологами Асоціації інноваційної та цифрової освіти;

6. МОН у співпраці з дитячим психологом підготувало серію інформаційних матеріалів «Психологічна турбота від Світлани Ройз»;

7. Педагоги та дитячі психологи за підтримки Міністерства освіти і науки запустили телеграм-канал «Підтримай дитину»;

8. Розроблено дитячий інформаційний комікс, як поводитися під час воєнного стану, – збірку інформаційних порад для дітей та їхніх близьких;

9. Через звернення здобувачів освіти до усього світу МОН об'єднує у «Голос нашої держави сьогодні».

Для дошкільнят [17]:

1. Дитячий садок онлайн – новий проєкт від Освітнього Хабу [10];

2. Інноваційна платформа Mr.Leader для раннього розвитку дитини. Під'єднання безкоштовне. Для цього потрібно перейти на телеграм-канал [46] та зареєструватись за посиланням [7];

3. Телеграм-канали «Павлуша і Ява» [24] та Аудіоказки [2];

4. Для дітей від дошкільного віку та учнів до 6 класу платформа Matific [40] для вивчення математики від освітніх експертів надає безкоштовний доступ до матеріалів в ігровій формі;

5. Сучасне дошкілля під крилами захисту [18].

Під час воєнного стану дистанційні школи надають безоплатний доступ до навчання. Командою Міністерства освіти і науки України підготовлено перелік шкіл і організацій, які можуть допомогти дітям і сім'ям [17].

1. Дистанційна школа «Атмосферна школа» [25] надає безкоштовний доступ до пакету «Слухач» із готовими навчальними матеріалами, які можуть використовувати й учителі.

2. Дистанційна школа «Оптіма» [6] відкрила безоплатний доступ до річних матеріалів для 1–11 класів. Після реєстрації усі охочі отримують посилання та паролі для входу.

3. Центр дистанційної освіти «Джерело» та «Джерело Плюс». Зареєструватися можна за посиланням [26].

4. Дистанційна школа «DAR» [15] відкрила навчальну платформу для учнів 7–11 класів;

5. Академія сучасної освіти «А+» [1] створила онлайн-проект [40] для всіх дітей України, які можуть доєднатися до занять у Zoom;

6. Команда «Jamm School» організувала дистанційну школу [8] для учнів 5–11 класів;

7. Платформа сучасної освіти «ThinkGlobal Online» доєднує до живих уроків, надає навчальні матеріали та проводить додаткові активності для діток.

8. Дистанційна школа «Liko Education Online» для всіх охочих відкриває безоплатний доступ до навчання на платформі «Liko Education Online».

9. «Alterra School» відкриває екстернат-платформу. Користувачі зможуть отримати доступ до матеріалів і тестів.

10. Освітня платформа «OkStudy» розпочала безоплатні щоденні онлайн-зустрічі з дітьми від 6 років: танці, ігри, англійська, перегляд фільмів тощо.

11. Комп'ютерна академія «ШАГ» організувала безкоштовну серію онлайн-мастер-класів і тематичних зустрічей для дітей 7–14 років: безпека в інтернеті, створення та перші кроки для заробітку на NFT, розробка ігор за допомогою Construct.

12. Науковий ліцей Кліма Чурюмова відкрив реєстрацію [23] на онлайн-уроки та регулярні щоденні зустрічі дітей із психологом. Програма дає можливість дітям слухати предмети шкільної програми, науково-популярні лекції, авторські курси від учених, митців, цікаві інтерактиви неформальної освіти та долучатися до мовного клубу. Протягом дня планують регулярні ввімкнення психологів;

13. Проект «School Navigator» надасть доступ до записів уроків [20], а також уроків у режимі реального часу українською, англійською та російською мовами. Реєстрація тут [3];

14. Математична онлайн-платформа «GIOS» відкрила безкоштовне під'єднання до платформи, реєстрація за посиланням [4];

15. Науково-дослідницька школа «Базис» спільно з Viber-спільнотою «Школа інфо» [29] проводять освітню ініціативу для учнів початкової та середньої школи України;

16. Всеукраїнський освітній проєкт для підлітків від We benefit together – компанії, яка займається поповненням кадрового резерву у сфері ІТ із метою створення продуктів для ІТ-компаній. На час воєнних дій навчання та тестування проводиться безплатно;

17. Мережа навчальних закладів M'Andryk International School [16] запрошує учнів 1–8 класів до безоплатних онлайн-уроків із нашими відчайдушними вчителями, які не зважаючи на ситуацію, хочуть усіма силами допомогти дітям почуватися у безпеці, ділитися усмішками та знаннями;

18. Нова Українська Школа [27] організувала серію пізнавальних онлайн-зустрічей із учителями;

19. Платформа Кампстер [19] відкрила безкоштовний доступ до курсів на платформі;

20. Alterra school [36] відкриває екстернат-платформу ALTERRA ONLINE EXTERNAT і дає доступ до матеріалів та тестів;

21. Erudito [48] надає вчителям 3–4 класів початкової школи готовий контент та домашку без паперу. Також діти можуть використовувати Erudito окремо, як застосунок, в період, коли немає доступу до школи, але є інтернет.

22. Онлайн-школа математики Матема [22], для дошкільнят та дітей 1–11 класів;

23. Онлайн-школа «На Урок» [21] розробляє та створює уроки для підтримки школярів України;

24. «Школа надії» пропонує уроки дистанційного навчання для учнів з України.

25. На цій онлайн-платформі [33] розміщено більше 2 тис. курсів із понад 180 спеціалізацій на 4 освітніх рівнях, зареєстровано близько 25 млн. слухачів – тут можна навчатися та отримувати кредити 149 провідних університетів світу, які є партнерами Coursera. У разі успішного закінчення курсу користувач отримує сертифікат. Протягом навчання студент повинен переглядати лекції, які надсилаються йому щотижня, читати рекомендовані статті та виконувати домашні завдання. Деякі курси мають українські субтитри.

26. На сайті [44] є кілька тисяч безкоштовних мікролекцій із математики, фізики, хімії, історії, фінансів, економіки, біології, мистецтва, комп'ютерних наук тощо.

27. Заснований Гарвардським університетом і Масачусетським технологічним університетом у 2012 році, EdX [35] є центром онлайн-навчання та надає послуги МВОК на відкритій безкоштовній платформі OpenEdX, пропонуючи слухачам високоякісні курси за 24 напрямками, серед яких комп'ютерні технології, статистика, література та інші. Онлайн-курси повторюють реальні лекції, які викладаються в Гарварді, університеті Корнуелла та інших відомих навчальних закладах. Курси безоплатні, проте отримання сертифікату потребує оплати.

28. Більшість курсів Udacity – технічного напрямку. В окремі розділи винесено матеріали з математики, бізнесу, дизайну, інших наук (фізика, біологія). Усього Udacity пропонує близько 30 курсів, які діляться за рівнем

складності: новачок, досвідчений, профі. У кожному курсі є кілька уроків, які містять відео. У кінці заняття є завдання, яке допоможе перевірити засвоєння матеріалу [45].

Кожен курс триває близько 2 місяців, а щотижня на навчання треба витратити орієнтовно 6 годин. За допомогою Udacity можна навіть отримати роботу, адже інформація про студентів (за згодою) передається роботодавцям, які уклали договір із компанією. Наразі платформа співпрацює з корпорацією «Google», фінансовим гігантом «Bank of America», соціальною мережею Facebook та іншими.

29. Проєкт Canvas Network [32] відрізняється великою різноманітністю курсів, які проводять різні за рівнем підготовки та напрямом діяльності люди: доктори наук, менеджери, письменники.

Курси не мають єдиного підходу до викладання. Із особливостями кожного курсу можна ознайомитися в описі. Курси тривають 2–3 тижні, анонсуються за місяць і раніше, що дозволяє бажаним попередньо записатися. Canvas Network пропонує безоплатні, умовно безоплатні та платні курси. Умовно безоплатні передбачають придбання додаткових навчальних матеріалів (посібників, літератури), а платні дозволяють заробити кредити в системі безперервної освіти.

30. Udeу – платформа, що пропонує освітні проєкти, розподілені на 16 категорій, які викладаються практиками. Тут представлені найрізноманітніші курси, серед яких продуктивність, стиль життя чи музика. Є як безоплатні курси, так і платні. Навчальні матеріали представлені у вигляді відео, аудіо, презентацій і тексту. Udeу також пропонує можливість організаціям створювати власні навчальні проєкти для корпоративного навчання. Після закінчення курсів слухачі можуть отримати сертифікат таких відомих компаній, як Cisco Systems, Microsoft Corporation, Financial Industry Regulatory Authority та інших.

31. Prometheus – українська безоплатна платформа онлайн-освіти, яка створена у 2014 році. Серед її партнерів найкращі заклади вищої освіти країни. Prometheus надає безкоштовну можливість університетам, провідним викладачам і компаніям-лідерам публікувати та розповсюджувати курси.

Кожен курс складається з відеолекцій, інтерактивних завдань, а також форуму, на якому студенти мають змогу поставити запитання викладачу та спілкуватися. Успішне завершення курсу дасть змогу отримати електронний сертифікат, який підтверджуватиме здобуті знання. Курси на Prometheus доступні в мережі у будь-який час, платформа також пропонує мобільний додаток для Android та iOS [47].

32. EdEra (Education Era) – освітній проєкт, що має на меті зробити навчання в Україні якісним і доступним. Усі курси тут безоплатні, проте після закінчення кожен охочий може віддячити проєкту. До кожної лекції (коротких відео, запитань і завдань для кращого засвоєння матеріалу) додається супроводжуючий матеріал – конспект з ілюстраціями та поясненнями. Кожного тижня студенти виконують домашнє завдання, а в кінці курсу складають іспит.

Навчатися можна в будь-який зручний час, а успішність підтверджується сертифікатом.

33. Future Learn – освітня платформа Відкритого університету, що має 40-річний досвід дистанційного навчання та онлайн-освіти.

34. OpenupEd – перша й наразі єдина загальноєвропейська МВОК-ініціатива, заснована у 2013 році Європейською комісією та Європейською асоціацією університетів дистанційного навчання (EADTU). Завдяки співпраці партнерів OpenupEd із країнами Азії та Африки за посередництвом ЮНЕСКО, на сучасному етапі студенти можуть обрати понад 200 МВОКів 13 мовами.

35. Iversity – європейський освітній онлайн-ресурс, що від 2011 року спеціалізується на проведенні інтерактивних курсів і лекцій для закладів вищої освіти, а від 2012 року розміщує на своїй платформі відкриті масові онлайн-курси. Наразі Iversity налічує понад 750 тис. зареєстрованих користувачів і більше мільйона студентів, а також є однією з небагатьох платформ, завдяки якій за проходження онлайн-курсів студенти з усього світу можуть отримати ECTS-кредити.

36. Stanford Open Edx – платформа, що пропонує різноманітний доступ до професійного освітнього контенту від численних шкіл і університетських кафедр, а також можливість безкоштовно брати участь у онлайн-курсах, які організовують викладачі Стенфордського факультету.

37. Codecademy – заснована у 2011 році інтерактивна онлайн-платформа з вивчення 7 мов програмування – Python, PHP, jQuery, JavaScript, Ruby, а також описових мов зовнішньої розмітки сторінок HTML і CSS. Сайт дозволяє кожному створювати та публікувати нові курси, використовуючи Course Creator, а для деяких курсів існують «пісочниці», в яких користувачі можуть тестувати свої програмні коди. Codecademy також запустила iOS-додаток «Hour of Code» для тих, хто прагне вивчати програмування в ігровій формі. Станом на січень 2014 року 24 млн користувачів виконали більше 100 млн вправ.

38. Ця платформа [34] містить великий перелік запропонованих дисциплін, як і список навчальних закладів, що надають лекції. Часто в уроці є допоміжні файли, в яких пояснюються деякі аспекти лекцій або ж наводяться приклади застосування пройденого уроку.

39. Якщо ви поставили перед собою мету вивчити іноземну мову, тоді вам в пригоді стане безоплатна платформа Duolingo, у якої є український інтерфейс. Навчання проходить у ігровій формі, з кожним рівнем завдання стають складнішими, а за їх виконання ви отримуєте «гроші» – лінготи. За них можна купити перехід на вищий рівень. Більше уваги приділяється письмовим урокам і диктантам, розмовній мові – менше. Користувачі цієї онлайн-платформи можуть додавати друзів і змагатися з ними у вивченні іноземної мови.

40. Некомерційний проєкт, який щороку збирає в Единбурзі та Лонг-Біч науковців, бізнесменів, політиків і активістів зі всього світу. Мета конференції – поширити серед суспільства унікальні та цікаві ідеї. Після конференції їхні промови з'являються на сайті TED. На сайті можна знайти

більше 2 тисяч відео, до більшої частини з яких є субтитри українською мовою, а деякі навіть озвучені українською [50].

41. ВУМ (Відкритий Університет Майдану) – дистанційна платформа громадянської освіти. Онлайн-проект пропонує понад 30 тем для безоплатного навчання. Курси сформовані з відеолекцій, практичних завдань і контрольних запитань. Наявність форуму надає можливість спілкуватися з іншими студентами та викладачами. Лекції читають провідні викладачі бізнес-шкіл, громадянського сектору, практики бізнесу та соціальної сфери. Курси пов'язані з такими напрямками: персональний розвиток, реалізація потенціалу, підприємництво, формування відкритого суспільства в Україні. За умови успішного проходження обраного курсу, ви можете завантажити сертифікат.

42. Інтерактивна симуляція PhET. Це проєкт University of Colorado Boulder для створення і використання безкоштовних інтерактивних симуляцій з математики і наук про природу.

43. Програма підвищення рівня володіння і практикування розмовної мови – ENGIN. Реєстрація та деталі на сайті [42].

44. Онлайн-платформа Creative Practice відкрила безкоштовний доступ на всі курси. Без будь-яких обмежень – теорія і практика. Для доступу до курсів достатньо просто реєстрації [14] на платформі [17].

Питання збереження й відновлення соціально-психологічного здоров'я, пошук ресурсів для запобігання наслідкам професійного стресу в процесі консультування дітей і сімей, що опинились у складних життєвих обставинах унаслідок військових дій, для спеціаліста має стати особливим завданням та напрямом подальшої розробки наукових досліджень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Академія сучасної освіти А+ : веб-сайт. URL: <https://aplus.ua/> (дата звернення: 19.04.2022).
2. Аудіоказки. *Telegram* : месенджер. URL: https://t.me/kazky_ukr (дата звернення: 19.04.2022).
3. Батькам, які виїхали з України. *Google Docs*. URL: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdaaQblSS8wZ0QbkAGv-wNJU11PhyI_-BK-aylSeEuA0zE_Ug/viewform (дата звернення: 19.04.2022).
4. Безкоштовне підключення до GIOS. *Google Docs*. URL: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSctihcF-BjF61XkwkFo-O_Tuh4Z8Ia4iIj3UYd7YkFCDNT0CQ/viewform (дата звернення: 19.04.2022).
5. Безкоштовні психологічні читання. Ваша підтримка поруч. *Tellme* : веб-сайт. URL: <https://tellme.com.ua/> (дата звернення: 19.04.2022).
6. Безплатне навчання у школі «Оптіма» 1–11 класи. *Optima.school* : веб-сайт. URL: <https://optima.school/free-education> (дата звернення: 19.04.2022).
7. Mr.Leader : веб-сайт. URL: <https://mr-leader.com/ua> (дата звернення: 19.04.2022).
8. Дистанційна школа 5–11 клас – онлайн-навчання з атестатом в Києві. *Jammschool* : веб-сайт. URL: <https://jammschool.com.ua/?fbclid=IwAR2XzthsQo3F-Cz1IBu07KmS28AINREKlkZqHzbIAYUWl6Ivqpu9UqYa7kI> (дата звернення: 19.04.2022).
9. Дитина не сама. *Telegram* : месенджер. URL: https://t.me/dytyna_ne_sama_bot (дата звернення: 19.04.2022).

10. Дитячий садок онлайн : освітній хаб міста Києва : веб-сайт. URL: <https://eduhub.in.ua/courses/dityachiy-sadok-online> (дата звернення: 19.04.2022).
11. Друг. Перша допомога. *Telegram* : месенджер. URL: https://t.me/friend_first_aid_bot (дата звернення: 19.04.2022).
12. Дубініна Я. П. Оволодіння технологіями психосоціальної допомоги як складова професійної підготовки фахівця з соціальної роботи. *Пізнавальний та перетворювальний потенціал історичної психології як науки* : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., м. Одеса, 2 лют. 2017 р. Одеса, 2017. С. 131–132. URL: <http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/10251> (дата звернення: 19.04.2022).
13. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / за заг. ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.
14. Креативна практика. CASES : веб-сайт. URL: <https://cases.media/creativepractice> (дата звернення: 19.04.2022).
15. Ліцензована дистанційна школа – Dar School. *dar*. URL: <https://www.dar.school/> (дата звернення: 19.04.2022).
16. Міжнародна школа, дитячий садок M'ANDRYK : веб-сайт. URL: <https://m-andryk.com.ua/> (дата звернення: 19.04.2022).
17. Дистанційні платформи для навчання, саморозвитку та отримання допомоги й перевіреної інформації. *Міністерство освіти і науки України* : офіц. сайт. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/distancijni-platformi-dlya-navchannya-samorozvitku-ta-otrimannya-dopomogi-j-perevirenoyi-informaciyi> (дата звернення: 19.04.2022).
18. Сучасне дошкілля під крилами захисту. *Міністерство освіти і науки України* : веб-сайт. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/doshkilna-osvita/suchasne-doshkillya-pid-krilami-zahistu> (дата звернення: 19.04.2022).
19. Campster: інтерактивна платформа для навчання онлайн : веб-сайт. URL: <https://www.thecampster.com/ua/site/index> (дата звернення: 19.04.2022).
20. Онлайн уроки для дітей : веб-сайт. URL: <https://www.eduforsafety.com.ua/> (дата звернення: 19.04.2022).
21. Онлайн-школа «На Урок» для учнів : веб-сайт. URL: <https://naurok.ua/> (дата звернення: 19.04.2022).
22. Онлайн-школа математики для дітей «Matema» : веб-сайт. URL: <https://www.mathema.me/> (дата звернення: 19.04.2022).
23. Освіта на платформі «Оборона дітей України» від Наукового лицю Чурюмова. *Google Docs*. URL: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeTvM3xsVZN5lpyFqCpZ9MpQCCsAxNX330YKtBKnmO2kibXlg/viewform> (дата звернення: 19.04.2022).
24. Павлуша і Ява. *Telegram* : месенджер. URL: <https://t.me/pavlushaiyava> (дата звернення: 19.04.2022).
25. Пакет «Учень» в дистанційній Атмосферній школі. *Атмосферна школа* : веб-сайт. URL: <https://www.atschool.com.ua/paket-uchen/> (дата звернення: 19.04.2022).
26. Пакет «Слухач». *Центр дистанційної освіти «ДЖЕРЕЛО ПЛЮС»* : веб-сайт. URL: <https://cdo.org.ua/reg/> (дата звернення: 19.04.2022).
27. Пізнавальні онлайн-зустрічі для дітей. 3 березня. *Нова українська школа* : веб-ресурс НУШ. URL: https://nus.org.ua/articles/piznavalni-onlajn-zustrichi-dlya-ditej-3-bereznya/?fbclid=IwAR3VSNcp0soiXlSt25KPBUIGU4rjiXdIpu9xUOh6a4YhpIEB8A6_RzdTT_Ys (дата звернення: 19.04.2022).
28. Ресурси психологічної підтримки під час збройної агресії Росії в Україні. *Інститут післядипломної освіти університету Грінченка* : веб-сайт. URL: <https://pp.ippo.kubg.edu.ua/2022/03/11/ресурси-психологічної-підтримки/> (дата звернення: 19.04.2022).

29. Школа_інфо. *Viber* : месенджер.
URL: <https://invite.viber.com/?g2=AQBjZB2haEHZ1Ev4vVzEJJpIZ92MYFAEliNPKZNSDh21/m1GuaYRviZ1Fz58iUOQ&lang=uk> (дата звернення: 19.04.2022).
30. Як підтримати та заспокоїти дитину під час війни. *Освітній омбудсмен України* : офіц. сайт. URL: <https://eo.gov.ua/yak-pidtrymaty-ta-zaspokoity-dytynu-pid-chas-viyuny/2022/02/28/> (дата звернення: 19.04.2022).
31. «Онлайн Університет» від Coursera та edX для українських університетів. *United Ukrainian University* : веб-сайт. URL: <https://www.uuu.education/uk/index> (date of access: 19.04.2022).
32. Free online courses. MOOCs. *Canvas Network* : web site. URL: <https://www.canvas.net/> (date of access: 19.04.2022).
33. Online Courses & Credentials From Top Educators. Join for Free. *Coursera*. URL: <https://www.coursera.org/> (date of access: 19.04.2022).
34. Education. K12. *Apple* : web site. URL: <https://www.apple.com/education/k12/> (date of access: 19.04.2022).
35. Free Online Courses by Harvard, MIT, & more. *edX* : web site. URL: <https://www.edx.org/> (date of access: 19.04.2022).
36. *Alterra School* Територія іншого навчання : сторінка *Facebook*. URL: <https://www.facebook.com/alterraschool1> (дата звернення: 19.04.2022).
37. Катерина Гольцберг. Сторінка *Facebook*. URL: <https://www.facebook.com/katerinagoltsberg/posts/4925341704178994> (дата звернення: 19.04.2022).
38. Національна психологічна асоціація : сторінка *Facebook*. URL: <https://www.facebook.com/npa.org.ukraine/posts/1392316794532279> (дата звернення: 19.04.2022).
39. Ануя Yurevich 6 сторінка *Facebook*. URL: <https://www.facebook.com/photo/?fbid=4846694528711266&set=a.861264637254295> (дата звернення: 19.04.2022).
40. Matific : сторінка *Facebook*. URL: <https://www.facebook.com/SlateScience/> (дата звернення: 19.04.2022).
41. Вікторія Горбунова : сторінка *Facebook*. URL: <https://www.facebook.com/vikoriyakagorbunova/posts/5157266954333734> (дата звернення: 19.04.2022).
42. ENGIN : веб-сайт URL: <https://uk.enginprogram.org/?fbclid=IwAR234enmqg2VyuyXuDRsIFQPmpT92zVmQaDcjByJM0v9Fc5RhG2hhwYDIDU> (дата звернення: 19.04.2022).
43. Приватна школа Гімназія А+ : сторінка *Instagram*. URL: https://www.instagram.com/school.aplus/?utm_medium=copy_link&fbclid=IwAR3UIzgoMt4I5DziCZzyy9ZH8lNhANPDZLfgMdZIO0Y_7RPP6vE7U7hJfDM (date of access: 19.04.2022).
44. Free Online Courses, Lessons & Practice. *Khan Academy* : web site. URL: <https://www.khanacademy.org/> (date of access: 19.04.2022).
45. Learn the Latest Tech Skills; Advance Your Career. *Udacity*. URL: <https://www.udacity.com/> (date of access: 19.04.2022).
46. Mr.Leader. *Telegram* : месенджер. URL: https://t.me/mrleader_brand/14 (date of access: 19.04.2022).
47. Найкращі онлайн-курси України та світу. *Prometheus* : веб-сайт. URL: <https://prometheus.org.ua/> (date of access: 19.04.2022).
48. Erudito : сторінка *Facebook*. URL: <https://www.facebook.com/eruditoEd> (date of access: 19.04.2022).

49. UNICEF Ukraine : сторінка
Facebook. URL: <https://www.facebook.com/UNICEFUkraine/posts/5067338646663959> (date of
access: 19.04.2022).
50. Світлана Ройз : сторінка
Facebook. URL: <https://www.facebook.com/svetlanaroyz/posts/5338879216145640> (date
of access: 19.04.2022).
51. *TED: Ideas worth spreading* : web site.. URL: <https://www.ted.com/> (date of access:
19.04.2022).

РОЗДІЛ 2. ПРАКТИКИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ, ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТА ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

ПОРАДИ ЖІНКАМ ПІД ЧАС ВІЙНИ

*Войтовська А.І. – доктор філософії,
викладач кафедри соціальної педагогіки
та соціальної роботи,
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини*

Жінки становлять більшу частину населення, яке змушене переміщуватись через війну, щоб знайти безпечніше місце проживання для себе, своїх дітей, рідних.

На жаль, і під час переміщення, і під час перебування у своєму населеному пункті важко говорити про безпеку для жінок. Загроза зґвалтувань та насильства, яка, на жаль, лише виростає під час війни, – це лише одне з обличчя небезпеки. Наразі починає з'являтися й інформація щодо того, що на кордоні дівчат, які залишають Україну в пошуках безпеки, «зустрічають» сутенери та під виглядом волонтерів відвозять їх у борделі. Є також випадки домагання до жінок у бомбосховищах – а в умовах воєнного часу отримати допомогу в такому випадку може бути ще складнішим, ніж завжди. Жертва насильства ніколи не винна в насильстві. Але маємо бути обережними і зробити все, від нас залежне, аби уникнути його.

Пропонуємо порядок дій, якого має дотриматися кожна жінка, щоб захистити себе сьогодні. Головне для самозахисту – це превентивні заходи. Спочатку необхідно зробити все, щоб захищатись не довелось. З цього починають навчання на всіх курсах самооборони. Це стосується планування маршруту, яким ви прямуєте; обачне ставлення до незнайомих та ваша поведінка. Дистанція, яку ви тримаєте з іншими людьми.

Ваша психологічна підготовка. Ви маєте виглядати впевнено та спокійно.

Основні правила поведінки в умовах окупації.

В умовах активного самозбереження важливо врахувати деякі психофізіологічні особливості, щоб максимально ефективно діяти в момент небезпеки.

Важливою особливістю нашої психіки є нейроцепція. Це біологічний механізм, який дозволяє розпізнати небезпеку для збільшення ймовірності самозбереження. Таке собі «шосте чуття». В екстремальних умовах до нього можна і потрібно прислухатися.

Жінці в окупації складніше, тому що більш ймовірно стати об'єктом насильства зі сторони фізично сильніших людей, які можуть захотіти або заволодіти майном, або зґвалтувати з метою прояву домінування.

Поведінка окупантів, скоріш за все, буде більш непередбачуваною, ніж ви очікуєте, тому і переоцінка, і недооцінка поведінки є небезпечними.

Як поводитися на вулиці.

З дому варто виходити тільки за крайньої необхідності. Головна задача – не привертати до себе уваги. Рухатися спокійно і зібрано. Тіло має бути готовим до швидкої зміни поведінки в разі небезпеки.

Зір і слух мають здатність оперативно виявляти небезпеку й повинні бути налаштовані на цю задачу. Не слухайте музику, не відволікайте мозок. Якщо ви слухаєте музику або читаете щось в телефоні у безпосередній близькості до окупанта – він може відреагувати на це не дуже адекватно, вважаючи, що ви передаєте якусь інформацію.

Як одягатися?

Максимально забезпечити власну непривабливість: негарні старі речі, хустки, відсутність макіяжу, парфумів, прикрас. Мішкуватий одяг, знизити увагу на статеві ознаки.

Одяг має бути темно синіх або коричневих кольорів, може бути також сірий. Уникати кольору хакі, оскільки це колір військової форми. Чорний також не бажаний, так як деякі військові підрозділи мають чорну форму.

Якщо зустріли окупантів.

- Уникайте зорового контакту. Не дивіться на обличчя. Навіть, якщо на ньому є шрами, відмітки, які притягують погляд.

- Не діставати з кишені якихось предметів, електроніки, телефонів.

- Жінки, які займалися спортом або мають навички самооборони, інтуїтивно можуть обрати метод реакції на небезпеку або нападати, або тікати. Але вони не завжди є ефективними при зустрічі з озброєною людиною.

- Виконуйте накази окупантів, не сперечайтесь.

- Не звертайте жодної уваги на їхню активність, не підходьте близько, не просіть, не намагайтесь переконувати.

- У разі прямого нападу лягти на підлогу й прийняти позу ембріона: повернутися на бік, підтягнути ноги до грудної клітки, прикривши ними живіт і груди, руками прикрити голову. Наразі головна задача – вижити й отримати мінімальну кількість ушкоджень.

- Якщо ви з дитиною, підготуйте її до контакту. Діти більш відкриті та привітні, але з окупантами в жодному разі не можна вступати в активну взаємодію чи гру. Треба навчити дитину відповідати так само, як і ви: стисло, коротко, не дивитися в очі тощо. Можна пояснити, що зараз ми граємося в гру під назвою війна. Вона має такі й такі правила. Якщо їх дотримуватися, все буде добре.

Якщо виїжджаєте за кордон.

- Будьте уважні та пильні щодо того, з ким ви сідаєте в машину.

- Слідкуйте, аби на машині було позначено «Гуманітарний конвой» або «Convoi Umanitar».

- Намагайтесь бути у великих групах, де є діти та літні люди.

- Пильнуйте за своїми документами. Не передавайте паспорт в чужі руки за жодного приводу.

Кілька корисних порад, аби запобігти торгівлі людьми:

- Коли приймаєте пропозицію підвезти вас, зробіть селфі з водієм. Якщо він відмовляється, не їдьте з ним.

- Перешліть номер машини та будь-яку інформацію про машину та водія вашій сім'ї та близьким людям. Зробіть це до того, як сідати в машину!

- Уникайте стомлених водіїв!

У критичних ситуаціях.

Не приймайте рішень у стані паніки або близьких до неї станах. Панічні стани заважають тверезо оцінити ризики та прийняти зважене рішення.

Скористуйтеся техніками заспокоєння, наприклад, налаштуйте дихання. Зробіть 5 вдихів та 5 видихів, рахуючи: «1 – вдих, 2 – видих, 3 – вдих...» і так далі.

Якщо ви в укритті.

Тримайтеся поруч із іншими жінками, заручіться взаємопідтримкою одна одної.

В цілях самооборони не слід використовувати аерозольний перцевий балончик у приміщенні, оскільки так ви можете зашкодити ще й собі та іншим людям навколо. Проте підійдуть гелевий або струменевий перцеві балончики.

Для того, щоб почувати себе більше в безпеці, ви можете взяти з собою свисток, щоб подати сигнал у критичний момент.

Якщо бачите ворожих солдатів.

Допоможуть превентивні заходи: намагайтеся уникати діалогів та взаємодії з ними; місць, де вони перебувають. Тренери з самооборони радять не вступати з ними в бій, навіть якщо ви проходили курси самооборони.

Не виходьте на вулиці в нічний час, в жодному разі не порушуйте комендантську годину!

Погана ідея – складати предмети для самозахисту в сумочку. Тримайте руки в кишенях, а балончик або ключі – одразу в руці.

Що допоможе захиститись?

- Балончик з будь-якою хімічною речовиною. Найкраще – звичайно, перцевий балончик, але не у всіх він є. Тому підійдуть дезодорант, засіб від комарів, засіб для взуття, засіб від тарганів.

- Ключі. Але їх потрібно правильно взяти: вони не повинні стирчати між пальцями, це може бути травматично для вас. Ефективніше буде тримати ключі, як ніж. Бийте прямо в горло, в крайньому випадку киньте зв'язкою в обличчя нападнику.

- Скляна пляшка. Нею можна бити просто по голові. Можна розбити «трояндочку» і використати її, як ножа.

- Пісок або жменя чогось дрібного. Це можна кинути противнику в очі. Цього часу вистачить, щоб вдарити нападника в пах та втекти. Пакетик з сіллю або перцем можна носити з собою в кишені, але важливо, щоб ви могли швидко та однією рукою його відкрити.

Якщо на вас напали.

Якщо ви ніколи не ходили на курси самооборони, не знаєте прийомів, краще не намагатися завдати фізичної шкоди противнику. Особливо, якщо

бачите, що він сильніший за вас. Подряпини та слабкі удари не по болючих точках – все це тільки ще більше розлютить нападника.

Тому захист має бути агресивним. Це має бути не один-два удари, а п'ятдесят. Цілитися потрібно в очі, горло, шию, пах. Завершати захист потрібно контратакою, а вже потім – бігти.

У жахливих умовах опинилися тисячі українців. Під час воєнних дій жінки набувають небаченої досі вразливості, оскільки ризики вчинення сексуального насильства та потрапляння у сексуальне рабство значно зростають. Основна задача жінок, які опинилися в умовах окупації села чи міста – зберегти життя та здоров'я. У такій ситуації дуже легко розклати негативні емоції на максимум. А можна, навпаки, навчитись самозаспокоєнню – молитись, медитувати. Навіть якщо вам радше хочеться застосувати звичну поведінку з накручуванням. Домовтесь із собою: «Якось я із цим упораюсь! Що б не було – упораюсь».

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНО-ПІЗНАВАЛЬНОГО КВЕСТУ «ЧЕРКАЩИНА – ЦЕ УКРАЇНА, УКРАЇНА ПОНАД УСЕ!»

*Кравченко О.О. – доктор педагогічних наук, професор,
декан факультету соціальної та психологічної освіти
Уманського державного педагогічного
університету імені Павла Тичини*

У 2021 році в Уманському державному педагогічному університеті імені Павла Тичини реалізовано проєкт «Культурно-рекреаційно-туристична Черкащина: інклюзивно-соціальна 3D-карта» за фінансової підтримки Українського культурного фонду.

Проєкт спрямований на реалізацію *Національної стратегії зі створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 року*, метою якої є створення безперешкодного середовища для всіх груп населення, забезпечення однакових можливостей кожній людині реалізувати свої права, отримувати послуги на рівні з іншими шляхом інтегрування фізичної, інформаційної, цифрової, соціальної та громадянської, економічної та освітньої безбар'єрності до всіх сфер державної політики.

Проєкт має культурно-пізнавальний (пізнання історії краю, про визначні події, видатних людей; розширення світогляду та набуття нового досвіду) і реабілітаційний (відновлення фізичного та соціального стану) потенціал. Долучення людей з інвалідністю до туристичних подорожей дає можливість їм відчувати себе повноцінними і повноправними учасниками суспільного життя. Основний продукт проєкту – це ефективний шлях долучення усіх громадян до культурної спадщини через забезпечення їм рівного доступу.

Унікальність проєкту полягає в інтегративному підході для одночасного вирішення комплексу актуальних завдань: підвищення туристичної привабливості Черкаського регіону; підтримка туристичної галузі в умовах пандемії шляхом розробки і створення інноваційних цифрових туристичних послуг; соціокультурна реабілітація людей з інвалідністю; сприяння міжсекторального співробітництва представників влади, бізнесу, наукових установ, громадянського суспільства та безпосередньо людей з інвалідністю; забезпечення безбар'єрного доступу до історико-культурних та природних об'єктів; національно-патріотичне виховання дітей та молоді; розвиток цифровізації та формування ІТ-навичок у всіх категорій населення; досягнення високого рівня толерантності до інакшості в соціумі.

Особливо значущим цей проєкт також видався в умовах пандемії як ефективний інструмент долання соціальної ізоляції та долучення до соціокультурної діяльності в умовах карантинних обмежень: це можливість для кожної людини подорожувати, пізнавати Україну, вивчати її історію і культуру за допомогою цифрових технологій навіть за час локдауну.

Події після 24 лютого 2022 року доповнили спектр завдань, які може реалізувати цей проєкт, а саме використання як інформаційного ресурсу для реалізації дистанційного навчання та здійснення реабілітаційних

заходів серед дітей та молоді, зокрема з інвалідністю, в умовах воєнного стану.

Інноваційність полягає у створенні платформи, адаптованої для людей з інвалідністю, яка допомагає змістовно провести час, зокрема за допомогою цифрових технологій відвідати найвідоміші історико-культурні об'єкти та долучитися до вивчення історичних подій країни. Діджиталізація й технологічні можливості дозволяють (принаймні віртуально) відвідати місця, куди раніше ніяк не виходило з'їздити, *пізнати незвідані місця Черкаського краю, адже внаслідок евакуації родин з дітьми із Чернігівщини, Харківщини, Сумщини, Маріуполя та ін. Черкащина стала для них другою домівкою.*

Проєкт є сучасним, інклюзивним, поліфункційним, цифровим і включає чотири ексклюзивних безбар'єрних туристичних маршрути (Тур 1. м. Умань; Тур 2. Монастирище – Жашків – Звенигородка – Тальне; Тур 3. Корсунь-Шевченківський – Канів; Тур 4. Чигирин), які дозволяють розкрити унікальність історико-культурних та природних туристичних об'єктів завдяки 3D-технологіям.

Створено текстові матеріали (інформація про 30 історико-культурних об'єктів), фото (485 шт.), 4 аудіогіди, розміщені на сайті, усі перекладені англійською мовою. 3D-відео кожного маршруту (всього чотири) містять сурдопереклад для людей із вадами слуху, а також адаптовані для людей із вадами зору.

Спеціально до 30-річчя незалежності нашої держави у селі Мар'янівка на Шполянщині створено арт-комплекс «Географічний центр – серце України». Артоб'єкт виконано з дотриманням вимог безбар'єрного простору – Черкащина однією з перших приєдналася до ініціативи Олени Зеленської «Без бар'єрів». Цей арт-комплекс включено до 3D-турів проєкту, він позиціонує кращі інклюзивні практики й проєкти Черкащини.

Інклюзивно-соціальна 3D-карта з уміщеними чотирма туристичними маршрутами та наявним контентом не мають аналогів як щодо можливостей онлайн подорожей регіоном, так й інклюзивним підходом до створення безбар'єрного доступу до історико-культурної спадщини Центральної України.

Проєкт – це універсальна інформаційна платформа, яку можуть використовувати заклади освіти всіх рівнів та заклади позашкільля. Пропонований культурно-туристичний продукт рекомендований до впровадження як освітня технологія. Завдяки співпраці із Українським державним центром національно-патріотичного виховання, краєзнавства і туризму учнівської молоді матеріал за кожним з чотирьох маршрутів адаптований для використання під час вивчення шкільних предметів «Історія України», «Географія», «Біологія» тощо, а також для проведення позанавчальних заходів краєзнавчого та національно-патріотичного спрямування.

На основі матеріалів проєкту розроблена програма **навчально-пізнавального квесту «Черкащина – це Україна, Україна понад усе!»**.

Мета квесту полягає в розвитку навчально-пізнавальної діяльності учнівської та студентської молоді, формуванні навичок цифровізації, здійсненні

національно-патріотичного виховання, відновленні соціально-психологічного стану, спричиненого воєнними подіями.

Принципи: наочності, доступності, культуровідповідності, науковості, урахування вікових та індивідуальних особливостей учасників, актуальності та інноваційності.

Основними *функціями* квесту є: мотиваційна – забезпечує мотивацію навчальної та пізнавальної діяльності учасників завдяки свободі творчості кожного в межах виконання колективного завдання без обмежень формальними ознаками; навчальна – насичує зміст навчальних дисциплін дидактичним матеріалом із використанням сучасних інформаційних технологій; розвивальна – забезпечує розвиток пізнавальної, мисленнєвої діяльності, суб'єктної позиції учасників, їх комунікаційної та інформаційної компетентності завдяки роботі в групі, умінь самопрезентації, загальної рефлексії тощо; реабілітаційна – сприяє відновленню оптимального інтелектуального, психічного й соціального рівня життєдіяльності дітей та молоді з метою сприяння її інтеграції в суспільство.

Цільова аудиторія: учнівська та студентська молодь.

Вступна частина проведення квесту

Черкаська земля оповита історичними подіями та легендами. На Черкащині зароджувалась перша козацька республіка, формувались витoki державництва у місті Чигирин як першій гетьманській столиці часів Богдана Хмельницького. На цих землях зустрічали іноземних послів і відбивали напади монголо-татарського іга, починалися козацькі повстання та національно-визвольна революція середини XVII століття. Ця земля славетна величним подвигом народу під час II Світової війни, згадки про яку вилиті в бронзі та бетоні – сотні пам'ятників, меморіалів, стел на місцях Корсунь-Шевченківської битви, Умансько-Батюшанської операції, битви за Дніпро.

Туристичними «магнітами» Черкащини є:

Національний дендрологічний парк «Софіївка» Національної академії наук України, який входить у ТОП-7 чудес України та є одним із найкрасивіших парків Європи, а також його оновлена частина Фентезі-парк «Нова Софіївка».

Чернеча (Тарасова) гора – місце поховання українського поета Тараса Шевченка.

Єврейський квартал у м. Умань та могила Раббі Нахмана – місце паломництва брацлавських хасидів.

Один із трьох найбільших світломузичних фонтанів України «Перлина кохання» в м. Умань.

Буцький каньйон – пам'ятка природи місцевого значення.

Державний історико-культурний заповідник «Трипільська культура» та поселення-гігант площею 450 га.

«Резиденція Богдана Хмельницького» – історико-архітектурний комплекс, побудований на місці гетьманської столиці у XVII столітті.

Іллінська церква – усипальниця Богдана Хмельницького.

Лісове урочище Холодний Яр – центр визвольної боротьби за незалежну Україну.

Мисливський палац графа Шувалова – пам'ятка архітектури початку XX століття в стилі французького ренесансу.

«Садиба Даховських» – архітектурний ансамбль, який створювали 4 покоління польських поміщиків Даховських (1770–1917 років).

Садиба князів Лопухіних-Демидових – садово-парковий комплекс у стилі романтизму XVIII – XX століття.

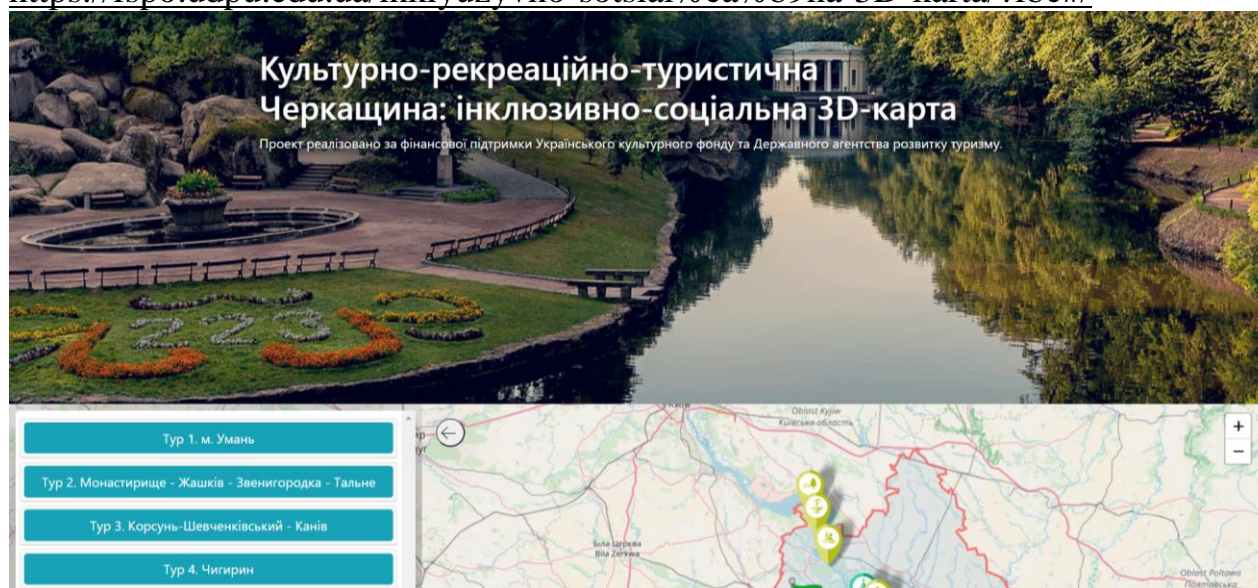
Свято-Троїцький Мотронинський жіночий монастир УПЦ – один із найстаріших монастирів в Україні.

1000-літній дуб Максима Залізняка – одне з найбільших дерев України та Європи.



Пропонуємо ознайомитись з кожною туристично-рекреаційною зоною Черкащини окремо та скласти узагальнене уявлення про Черкаський край і його самобутність!

Запрошуємо Вас завітати на сайт «Культурно-рекреаційно-туристична Черкащина: інклюзивно-соціальна 3D-карта»:
<https://fspu.udpu.edu.ua/inklyuzyvno-sotsial%ca%b9na-3D-karta/?fbc#/>



На сайті розміщено чотири авторські ексклюзивні безбар'єрні туристичні маршрути, які дозволяють розкрити унікальність історико-культурних та природних туристичних об'єктів завдяки 3D-технологіям:

Тип 1. м. Умань – [https://fspo.udpu.edu.ua/inklyuzyvno-sotsial%ca%b9na-3D-karta/?fbc#/](https://fspo.udpu.edu.ua/inklyuzyvno-sotsial%ca%b9na-3D-karta/?fbc#/;);

Тип 2. м. Монастирище – м. Жашків – м. Звенигородка – м. Тальне – [https://fspo.udpu.edu.ua/inklyuzyvno-sotsial%ca%b9na-3D-karta/?fbc#/](https://fspo.udpu.edu.ua/inklyuzyvno-sotsial%ca%b9na-3D-karta/?fbc#/;);

Тип 3. м. Корсунь-Шевченківський – м. Канів – [https://fspo.udpu.edu.ua/inklyuzyvno-sotsial%ca%b9na-3D-karta/?fbc#/](https://fspo.udpu.edu.ua/inklyuzyvno-sotsial%ca%b9na-3D-karta/?fbc#/;);

Тип 4. м. Чигирин – [https://fspo.udpu.edu.ua/inklyuzyvno-sotsial%ca%b9na-3D-karta/?fbc#/](https://fspo.udpu.edu.ua/inklyuzyvno-sotsial%ca%b9na-3D-karta/?fbc#/;).

Кожен із турів включає 3D-відео, які містять сурдопереклад для людей із вадами слуху, а також адаптовані для людей із вадами зору; англomовну версію кожного туру; текстові матеріали про історико-культурні об'єкти, фото цих об'єктів.

На сьогодні 3D-тури – це актуальний культурний продукт, який дає змогу набагато краще показати культурно-туристичні об'єкти та посилити роль культури в суспільстві, ніж це можна зробити під час перегляду фотографій, відеороликів, читання описів. 3D-тур дозволяє побачити простір навколо себе і розглянути деталі навколишнього світу в найдрібніших подробицях, а також здійснити обертання і переміщення за віртуальним об'єктом. Кожна людина незалежно від обмежень життєдіяльності відчуватиме ефект присутності в цьому місці й побачить усе на власні очі.

План роботи

Сьогодні Ви маєте можливість долучитися до навчально-пізнавального квесту.

Для цього Вам необхідно поділитися на дві групи. Усі учасники об'єднуються у групи.

Кожна група отримує завдання та набір веб-ресурсу, з якими будуть працювати.

Завдання квесту:

Кожна з груп отримує запитання квесту.

Завдання для першої команди: Назвати цитату та ім'я батька автора цитати.

Завдання для другої команди: Назвати ім'я автора тексту; ім'я людини якій було адресовано рядки; псевдонім автора рядків на час написання цитати.

Для цього кожна група має віднайти «пазли», розміщені за кожним із чотирьох турів на сайті.



Вертикальна колонка з цифрами вказує, у якому знімку є «пазли» (1.8 – 2, наприклад, вказує, що в першому турі в знімку під номером 8 є два «пазли» з першої цитати).

<p style="text-align: center;">КВЕСТ 1</p> <p>Запитання квесту: Назвати цитату та ім'я батька автора цитати</p>	<p style="text-align: center;">КВЕСТ 2</p> <p>Запитання квесту: 1. Ім'я автора тексту 2. Ім'я людини, якій було адресовано рядки 3. Псевдонім автора під час написання рядків</p>
1.1 – 1	1.1 – 0
1.2 – 0	1.2 – 1
1.3 – 0	1.3 – 2
1.4 – 0	1.4 – 0
1.5 – 2	1.5 – 0
1.6 – 0	1.6 – 0
1.7 – 1	1.7 – 0
1.8 – 2	1.8 – 0
2.1 – 0	2.1 – 1
2.2 – 1	2.2 – 1
2.3 – 1	2.3 – 0
2.4 – 0	2.4 – 2
2.5 – 1	2.5 – 0
2.6 – 0	2.6 – 3
2.7 – 0	2.7 – 2
2.8 – 1	2.8 – 0
3.1 – 0	3.1 – 8
3.2 – 0	3.2 – 0
3.3 – 0	3.3 – 1
3.4 – 0	3.4 – 0
3.5 – 1	3.5 – 0
3.6 – 0	3.6 – 1
3.7 – 0	3.7 – 0
3.8 – 0	3.8 – 0
4.1 – 0	4.1 – 0
4.2 – 0	4.2 – 3
4.3 – 0	4.3 – 1
4.4 – 0	4.4 – 3
4.5 – 0	4.5 – 2
4.6 – 1	4.6 – 0
4.7 – 0	4.7 – 0
4.8 – 0	4.8 – 1
4.9 – 0	4.9 – 0
4.10 – 1	4.10 – 0
4.11 – 0	4.11 – 2
4.12 – 0	4.12 – 1
4.13 – 0	4.13 – 0
4.14 – 0	4.14 – 1
<p>Відповідь: 1.НА 2.ЩО 3.ГО 4.ВО 5.РИ 6.ТИ</p>	<p>Відповідь: 1.НА 2.ША 3.ДУ 4.МА 5.НА</p>

7.ТАМ 8.ДЕ 9.ТРЕ 10.БА 11.ДІ 12.Я 13.ТИ НАЩО ГОВОРИТИ ТАМ, ДЕ ТРЕБА ДІЯТИ Б.Хмельницький Запитання квесту: Назвати цитату та ім'я батька автора цитати (МИХАЙЛО)	6.ША 7.ПІ 8.С 9.НЯ 10.НЕ 11.ВМ 12.РЕ 13.Н 14.Е 15.ЗА 16.ГИ 17.НЕ 18.ОТ 19.ДЕ 20.ЛЮ 21.ДЕ 22.НА 23.ША 24.С 25.ЛА 26.ВА 27.С 28.ЛА 29.ВА 30.УК 31.РА 32.Ї 33.НИ НАША ДУМА НАША ПІСНЯ НЕ ВМЕРЕ НЕ ЗАГИНЕ ОТ ДЕ ЛЮДЕ НАША СЛАВА СЛАВА УКРАЇНИ Т.Г.Шевченко «До Основ'яненка» 1. Ім'я автора тексту (ТАРАС) 2. Ім'я людини якій було адресовано рядки (ГРИГОРІЙ) 3. Псевдонім автора під час написання рядків (ПЕРЕБЕНДЯ)
---	--

Сама цитата поділена на склади і кожному з них присвоєний порядковий номер. Тож цифра в самому «пазлі» (на картинці) вказує на цей порядковий номер. Учасник квесту має переглянути всі знімки, віднайти «пазли» і скласти з них послідовність, тобто сам вислів, а тоді назвати автора цієї цитати.

Оцінювання завдання

Завдання	Віднайти всі пазли	10 балів
Завдання	Скласти вислів цитати	10 балів
Завдання	Вказати автора цієї цитати	10 балів
Всього		30 балів

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Культурно-рекреаційно-туристична Черкащина: інклюзивно-соціальна 3D-карта / Український культурний фонд, Державне агентство розвитку туризму. URL: <https://fspu.udpu.edu.ua/inklyuzyvno-sotsial%ca%b9na-3D-karta/?fbc#/> (дата звернення: 11.05.2022).
2. Історико-культурні, природно-заповідні та лікувально-оздоровчі об'єкти Черкащини крізь призму інклюзивного туризму : довідник / О. О. Кравченко та ін. Умань : Візаві. 227 с.
3. Кравченко О., Міщенко М., Скочко М. Культурно-рекреаційно-туристична Черкащина: інклюзивно-соціальна 3D-карта (з досвіду Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини). *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2021. Вип. 2 (7). С. 127–134.
4. Культурно-рекреаційно-соціальна Черкащина : довідник / О. О. Кравченко та ін. Київ : Ямчинський О. В., 2021. 305 с.

ОПИСОВИЙ ЗВІТ З РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОЕКТУ БО «ВПЛИВ» ТА УПРАВЛІННЯ ПРАЦІ ТА СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ НАСЕЛЕННЯ

*Кучер Г.М. – кандидат педагогічних наук,
начальник Управління праці та соціального
захисту населення Уманської міської ради*

● Населений пункт: **Уманська міська територіальна громада, місто Умань**

● На що були витрачені кошти: кількість одиниць по кожному найменуванню:

За рахунок коштів благодійної допомоги, відповідно до Договору № 005/22-Гр від 21 березня 2022 року, було придбано:

- Морозильні камери – 2 шт. на загальну суму 25 998,00 грн.;
- Прально-сушильні машини – 2 шт. на загальну суму 39 398,00 грн.;
- Посудомийні машини – 2 шт. на загальну суму 26 098,00 грн.;
- Матраци пружинні – 40 шт. на загальну суму 66 000,00 грн.;
- Комплекти постільної білизни – 40 шт. на загальну суму 26 000,00

грн.;

- Пральні засоби – 61 шт. на загальну суму 8 235,00 грн.;
- Підгузки дитячі – 7 уп. на загальну суму 1 195,60 грн.;
- Підгузки для дорослих – 10 уп. на загальну суму 7 075,40 грн.

Всього використано 200 000,00 грн. Придбані товари передано на баланс управління праці та соціального захисту населення Уманської міської ради (Центр інтегрованих соціальних послуг) для забезпечення перебування внутрішньо переміщених осіб у структурних підрозділах.

● Кількість залучених працівників управління праці та соціального захисту населення та волонтерів – 42

У зв'язку з воєнними діями через Умань транзитно пройшло понад 105 тис. вимушених переселенців. Функцію Центру для біженців покладено на управління праці та соціального захисту населення Уманської міської ради. Організовано більше 8 тис. місць для тимчасового перебування вимушених переселенців у 98 закладах середньої та дошкільної освіти, соціальних закладах, гуртожитках закладів вищої та професійно-технічної освіти, готелях, у приватних будинках та квартирах мешканців міста. Найбільша добова кількість поселених для ночівлі становила від 10,0 до 12,0 тис. осіб. В місцях перебування вимушених переселенців організовано гаряче харчування.

Станом на 25.04.2022 року в Уманській міській територіальній громаді **залишились на тимчасове проживання** в приміщеннях приватного житлового фонду **5229 осіб (3234 сім'ї)**, з них:

2711 – жінки;

543 – чоловіки, з них 311 працездатного віку.

974 – сімей з дітьми.

1575 – діти (0–6 років – 550 осіб, 7–18 років – 1025 осіб), з них 12 дітей з інвалідністю;

1003 – особи похилого віку

218 – особи з інвалідністю

Найбільша кількість внутрішньо переміщених осіб зареєструвались в місті Умань з Київської, Харківської, Донецької, Чернігівської, Луганської областей.

В структурних підрозділах управління праці та соціального захисту населення облаштовано 11 місць для транзитного та тимчасового перебування вимушених переселенців. Завдяки фінансовій підтримці 2 приміщення для транзитного перебування вимушених переселенців та тимчасового перебування внутрішньо переміщених осіб облаштовано пральними машинами, закуплено засоби для прання, що дало можливість розмістити та забезпечити належні умови проживання за тиждень понад 300 особам (124 сім'ї, 82 дітей), які знаходились на транзитному перебуванні та 26 осіб на тимчасовому.

Сім'ї мали змогу перебуваючи в м. Умань, зупинитись для ночівлі, попрали свої речі, додатково 40 ліжко-місць для ночівлі забезпечені матрацами та постільною білизною, діти та старші члени родини за необхідності забезпечуються підгузками, а саме 25 осіб, які перебували на тимчасовому проживанні, з них 10 дітей з числа ВПО в Центрі комплексної реабілітації для дітей з інвалідністю «Пролісок» та 14 вимушених переселенців в Реабілітаційному комплексі «Гармонія», 1 престаріла 98-річна особа з м. Маріуполя в Будинку ветеранів.

Для працівників, які цілодобово чергують та приймають переселенців, створено умови для праці та їх обслуговування. Завдяки придбаному обладнанню – прально-сушильними машинами та миючого засобу є можливість щоденно прати та змінювати постільну білизну забезпечуючи належне перебування вимушених переселенців та тримання в чистоті спальних місць.

Кухня, де централізовано готують їжу для переселенців, облаштована морозильними камерами, що дає змогу заздалегідь здійснювати заклади продуктів харчування та їх зберігати, та посудомийними машинами для миття посуду.

Питання до інтерв'ю волонтера:

1. Розкажіть про себе: ім'я, з якого міста приїхали

Мене звали Руслан, я живу в міста Умані.

2. Чим ви займались до війни? Чому ви вирішили надавати людям допомогу? Коли ви це вирішили?

Я пенсіонер. Колись служив в армії, приходилось готувати їсти, це моє хобі. З наступом російської агресії, через наше місто їхало дуже багато людей на автомобілях, цілими сім'ями, на машинах написи «ДІТИ», з пробитим автомобільним склом, яке заклеєне скотчем, з простріляними дверцятами машини, шукали де переночувати. Хто мав житло, то власники пускали в свої квартири переночувати і зранку коли кінчалась комендантська година вони їхали далі на захід. В нашому мікрорайоні на базі Реабілітаційного комплексу «Гармонія» екстренно були створені тимчасові місця для ночівлі таких сімей, хоча там було тільки 36 ліжок, люди ночували і на матрацах, які були в двох залах. Люди потребували гарячого харчування, засобів гігієни, одягу. Продукти

харчування доставляли в Комплекс, але зважаючи на те, що працівники були зайняті біженцями, їх поселенням і обслуговуванням, цілодобовим чергуванням, адже за ніч могла поселятись понад 80 осіб, їм треба була підмога. Я запропонував свої послуги по наданню допомоги з приготування їжі, мені було приємно надавати допомогу, я ніби вклав свій посильний внесок в боротьбу з російською агресією, хоч не на передовій, а в тилу.

3. *Чим саме ви займаєтесь? Якій кількості людей ви допомогли? З яких регіонів?*

Я щоденно готував їжу для вимушених біженців в Реабілітаційному комплексі «Гармонія», найбільша кількість поселених на ніч біженців це десь 80 осіб, найменша – 25.

4. *Яка складова у вашій роботі зараз найскладніша? (психологічна чи фізична)*

Дуже тяжко психологічно дивитись на сім'ї, які покинули свої домівки та з маленькими дітьми, престарілими батьками та домашніми тваринами (кішками, песиками, навіть з папугами і хом'яками) шукають прихистку.

5. *Опишіть випадок, історію, яка вам запам'яталась / вразила найбільше?*

Найбільше вразила історія однієї сім'ї з Сумської області м. Охтирки, яким довелося покинути свій дім і рушити на західну Україну. Вони розповідали, що на вулицях після обстрілу лежали люди, до них не можна було підходити і забирати для захоронення, на кладовищі стояв танк і не давав хоронити людей. Це було страшно слухати.

Питання до інтерв'ю психолога:

1. Розкажіть про себе: ім'я, з якого міста приїхали, де працювали до війни

Мене звали Людмила, я проживаю у м. Умані Черкаської області, це центр України. До початку війни я працювала і продовжую працювати практичним психологом в УПСЗН та в Сушківському ліцеї.

2. З якими психологічними станами ви найчастіше стикаєтесь сьогодні?

Ще до війни я почала спостерігати появу панічних страхів як у молодших школярів та і у старших підлітків, що проявлялися нестійким емоційним станом, утрудненим диханням, відчуттям поколювання у тілі, деякі учні мали страх наближення смерті, їх руки та ноги тремтіли, спостерігалось відчуття задухи, біль у грудях, незрозумілий плач, пітливість і підвищене серцебиття. Ці ж стани на сьогодні нікуди не зникли, але додався ще стан «ступору», що відбувається після дуже сильних нервових потрясінь.

3. Які поради даєте людям, що втратили домівку або так чи інакше постраждали від війни?

Найперше, люди потребують підтримки, тому я говорю: «Ти не один, ми разом!» та «Тут ти у безпеці». Це два «кити» на яких можна будувати наступне спілкування. Якщо сама людина хоче, щоб їй допомогли, то така співпраця принесе плоди, а якщо людина «зациклилася» на своїх проблемах і не хоче їх відпускати, постійно повторюючи, що ми нічого не знаємо і не уявляємо, як

«там було», тоді набагато важче допомогти. Тому я працюю за принципом «тут і тепер», нагадуючи людині, що є речі, які вона може контролювати. Наприклад: що вона сьогодні буде їсти, чим зараз займеться, чи хоче займатися, о котрій ляже спати. Тобто, такі буденні реальні справи, які помаленьку запускають режим мирного життя. Важливо людині повернути почуття контролю над власним життям. Наступне, я досліджую рівень неусвідомлених, глибинних проблем особистості, актуального стану за методикою восьмиколірного тесту Люшера, який допомагає визначити наявність стресу, фрустрації та основні емоційні потреби. Дане дослідження допомагає зрозуміти не тільки, який емоційний стан людини, але і спланувати наступні консультації.

4. Як реагують на війну діти? Як їм допомогти?

Діти на війну реагують по різному, і це залежить від їх сприйняття, поведінки батьків та наслідків тих ситуацій, в яких вони побували. У своїй практиці я зустрічала дітей, які, опинившись на мирній території, поводитися спокійно, продовжували гратися, хоча в іграх простежувався елемент пережитого, але не так вже яскраво.

5. Опишіть випадок, історію, яка вам запам'яталась / вразила найбільше?

Це була середина березня, біженці великими потоками прибували до міста із півночі та сходу країни. Прийшовши на роботу, я звернула увагу на чоловіка, що самотньо сидів на дивані та час від часу змахував з обличчя непрохану сльозу. Познайомившись ближче, я дізналася, що чоловік із Харкова, приїхав в Умань зі своїм сином та його друзями. Ввечері, між батьком та сином спалахнула суперечка, оскільки чоловік вирішив повертатися додому, а син не пускав. Суперечка переросла у конфлікт, чоловік залишив машину і документи на неї синові, а сам пішов пішки в сторону Харкова. По дорозі його зупинила територіальна оборона і привезли до реабілітаційного комплексу. Після невеселої розповіді, чоловік підняв свої очі, де відбилася повне безнадія, безпорадність та німий крик про допомогу. Я розуміла, що найперше, чоловіку потрібно знайти спокійний прихисток, де б він міг «відтанути» від свого болю. Поговоривши зі своїми друзями, я запропонувала йому будинок в тихому селі під містом. Чоловік погодився, швидко переїхав туди. Проїшов час, ми знову зустрілися, я вже побачила іншу людину: спокійну, виважену, цілеспрямовану. На сьогодні цей чоловік повернувся до Харкова і ремонтує нашу бойову техніку, щоб вона справно проганяла ворога із нашої землі.

Питання до інтерв'ю переселенця 1 :

1. Розкажіть про себе: ім'я, з якого міста приїхали, з ким, за яких обставин покинули місто (до початку воєнних дій у місті чи після).

м. Харків. Виїхав з міста через постійні обстріли.

2. Як давно проживаєте в прихистку? Проживаю 5 днів.

3. Опишіть свій день у прихистку: з чого починається? Допомагаєте волонтерам чи можливо займаєтесь чимось іншим? Який загальний настрій серед людей, з якими ви живете? Чи знайшли нових друзів? Люди в прихистку дуже привітні. В мене дружина з дитиною в лікарні, а маленька, двомісячна, зі мною, постійно потребує догляду, персонал завжди допомагає.

4. Яка ваша найбільша мрія сьогодні?

Мрія зараз у всіх українців одна: щоб закінчилась страшна війна і наша країна продовжила процвітати як це було раніше.

Питання до інтерв'ю переселенця 2 :

1. Розкажіть про себе: ім'я, з якого міста приїхали, з ким, за яких обставин покинули місто (до початку воєнних дій у місті чи після).

Мене звати Олена. Я з чоловіком, мамою, двома своїми та трьома прийомними дітьми приїхали з Слов'янська.

2. Як давно проживаєте в прихистку? Проживаю 2 дні.

3. Опишіть свій день у прихистку: з чого починається? Допомагаєте волонтерам чи можливо займаєтесь чимось іншим? Який загальний настрій серед людей, з якими ви живете? Чи знайшли нових друзів? Нас зустріли дуже приязно, погодували. Наша машина в дорозі зламалась, тому нам допомогли знайти майстра.

4. Яка ваша найбільша мрія сьогодні?

Щоб закінчилась війна і всі змогли повернутись додому.

СТОРИТЕЛІНГ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ МУЗЕЙНОЇ ПЕДАГОГІКИ «МОЯ ІСТОРІЯ»

Песоцька Ю.Ю. – аспірантка кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Уманського державного педагогічного Університету імені Павла Тичини

Мета: сприяти налагодженню контактів внутрішньо переміщеним дітям та молоді, зокрема з особливими освітніми потребами, для успішної соціальної реабілітації та інтеграції у нове середовище, у тому числі освітнє.

Цільова аудиторія: учнівська та студентська молодь, зокрема з особливими освітніми потребами.

Кількість осіб: від 5 до 10 осіб.

Тривалість: 60 хвилин.

Обладнання: мультимедія, wi-fi, А4, ручки або олівці.

Хід

Тренер. Історії – це значна частина нашого життя. Кожен день ми дізнаємося історії багатьох людей та / або ділимося власними історіями. Тому пропоную кожному з нас розповісти особисту історію з використанням експозицій музею Ніколь Лемер (<https://museum-portal.com/ua/museum/muzeu-nikol-lemer>). За допомогою картин ми будемо передавати настрої наших історій.

Для того, щоб Ваша історія була цікавою, пропоную нам дотримуватися певної узгодженості. Нехай наша історія містити такі компоненти: герой, сюжет та ідея. Темою наших історій буде презентація себе, тобто розповідь про себе.

Герой – це ключова фігура нашої історії. Ви можете відобразити у історії себе так, як Вам подобається (це може бути людина, тваринка, рослинка, будь-який предмет, персонаж фільму та мультфільму тощо). Але варто пам'ятати, що герой Вашої історії – це є Ви, і розповідаєте Ви про себе.

Сюжет – це ті події Вашого життя, якими Ви бажали поділитися.

Ідея – це те, що Ви своєю історією бажаете донести до нас. Це може бути певна цінність, мудрість, якою Ви хочете поділитися, Ваш досвід або девіз тощо.

Відобразити настрої нашої історії допоможуть картини Ніколь Лемер. Вам потрібно буде роздивитися зображення і обрати картину, яка допоможе описати Вашу історію і розкрити її ідею. Також Ви можете обирати зображення відповідно до Вашого сьогоденного настрою, наприклад «Сьогодні я себе відчуваю як картина «Незвичний метеор». Я знаходжусь в новому місці і тут для мене все нове. Я приїхав / приїхала...» І так розпочати свою історію.

Важливо пам'ятати, якщо дитина чогось не розуміє, то їй потрібно допомогти, підказати, пояснити. Якщо в дитини не виходить, то допомогти з початком історії за допомогою запитань: Хто твій герой?, Як його звати?, Звідки прибув персонаж до нас?, Чим він займається?, Що він любить?, Чи є у нього друзі? тощо.

Також необхідно уточнити, чи усі зрозуміли завдання. Якщо хтось не зрозумів, то пояснити на прикладі власної історії, або запропонувати розповісти цікаву історію з життя.

Першим історію починає розповідати тренер, а вже потім кожен по черзі. Головне, щоб це було добровільно. Ні в якому разі не примушувати. Важливо пам'ятати, що історія повинна відображати життя її автора.

Приклад (історія тренера).

Привіт, мене звати Юля. Моя історія схожа на картину «Небесна водорість», що передає любов до життя та почуття свободи. Також на картині, на мою думку, зображено сонечко, до якого тягнуться водорості, як і всі живі істоти. Так як і ми тягнемось до світла, тепла й добра. Головний герой моєї історії – літак «Мрія».

Мій літак «Мрія» родом із Одещини, ще з малку він любив небо і хотів полетіти до небес. І вважав, що як виросте обов'язково підніметься високо, щоб побачити земні красоти. Для того, щоб цього досягнути Мрія вчився літати, і кожного разу вище. Він ніколи не здавався, хоча дуже часто ламався, був не справним, але його рідні, друзі та близькі вірили у те, що він все зможе. І постійно йому нагадували, що не дарма його звати Мрія. Він захоплювався життям і прагнув подолати будь-які горизонти та досягати хмарин, що схожі на водорості на картинці. Коли Мрія виріс, він вирішив бути корисним для суспільства. І прилетів до маленького міста Умань. Тут він навчився підійматися ще вище, хоча неодноразово падав та ламався. Але бажання – бути корисним і змінювати суспільство, було сильним і не дозволяло здатися. У Мрії з'явилися друзі, колеги, які допомагали йому і були наче дороговкази на його шляху. Так літак Мрія продовжує своє життя і намагається допомогти кожному не втратити своєї Мрії і відчувати свободу, яку залізний птах відчуває, літаючи у синьому небі та над жовтими полями.

Після того, як усі поділяться з історіями тренер проводить рефлексію.

Орієнтовані питання для рефлексії:

1. Як ти себе почуваєш?
2. Які емоції у тебе виникли?
3. Чи було важко скласти історію?
4. Що тобі сподобалося або не сподобалося?
5. Чи зміг / змогла ти розповісти те, що хотів / хотіла?

ТРЕНІНГ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ МУЗЕЙНОЇ ПЕДАГОГІКИ «ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ ПІД ЧАС ВІЙНИ»

*Песоцька Ю.Ю. – аспірантка кафедри
соціальної педагогіки та соціальної роботи
Уманського державного педагогічного
Університету імені Павла Тичини*

Мета: допомогти справитися з психоемоційним напруженням та скеровувати негативні емоції у творчість.

Цільова аудиторія: діти віком від 7–10 років, зокрема з порушеннями зору та слуху.

Кількість осіб: до 10 осіб.

Тривалість: 60 хвилин.

Обладнання: мультимедія, ноутбук, колонки, А4, пластилін, роздатковий матеріал, кольорові олівці, стікери, клубок ниток.

Тренери: психолог, екскурсовод Львівського музею іграшок П.І. Морозовського, сурдоперекладач, асистент.

Хід

Привітання тренерів (7 хвилин).

Вправа на знайомство «Пелюстки ромашки» (психолог, асистент, сурдоперекладач).

Мета: навчитися розповідати про себе, а також дізнаватися щось цікаве і нове про друзів.

Тривалість: 5 – 10 хвилин;

Обладнання та матеріали: папір у вигляді «пелюсток ромашки», різнокольорові олівці.

Опис. Всім учасникам гри пропонується розповісти про те, що вони люблять та намалювати це на «пелюстках ромашки». Для цього кожному дається папір, який нагадує пелюстку ромашки.

Інструкція. Можна почати так: «На світі є те, що любиш тільки ти (улюблена книга, улюблений мультфільм, улюблений одяг, улюблена іграшка) поміркуй та намалюй це на пелюстці. А потім з цих «пелюсток» можна склеїти велику ромашку (наприклад, на великому ватмані), а посередині вклеїти фотографію вашої групи. Ромашка буде нагадувати про те, що любите ви, ваші діти і друзі.

Вправа на згуртованість «Павутинка» (психолог, асистент, сурдоперекладач).

Мета: поглибити знайомство, формувати почуття спільності, вчитися підтримувати один одного.

Тривалість: 5 – 10 хвилин;

Обладнання та матеріали: клубок ниток.

Опис: у психолога клубок ниток. Він пропонує кожному розповісти щонебудь про себе (улюблену іграшку, тварину тощо). Психолог першим розповідає про себе, а потім затискає вільний кінець нитки в руці і кидає клубок дитині, що сидить навпроти. Так клубок передається далі, доки всі діти не розкажуть про себе. Після цього треба розпустити «павутинку». Для цього кожна дитина повинна повернути клубок попередній дитині, називаючи її ім'я та найважливіше, що запам'яталося про неї.

Інструкція для дітей: «Я кидаю тобі клубочок, розкажи нам що-небудь про себе, але якщо ти не хочеш говорити, то просто візьми нитку в руку, назви своє ім'я, а клубок передай іншому».

Вправа для дихання «Дихання по квадрату» (психолог, асистент, сурдоперекладач).

Мета: заспокоїтися і перевести дихання, повернутися у стан рівноваги.

Тривалість: 5 хвилин.

Психолог: Заплющте очі й подумки намалуйте квадрат. Сконцентруйтеся на правому верхньому куті фігури й на рахунок 1–2–3–4 зробіть глибокий вдих. Далі перейдіть до лівого кута квадрата й на рахунок 1–2–3–4 затримайте дихання. Затим перейдіть до лівого нижнього кута й на рахунок 1–2–3–4 видихніть. Відтак перейдіть до правого нижнього кута й знову повторіть вдих. Затримка дихання – видих.

Екскурсивод Львівського музею іграшок П.І. Морозовського (сурдоперекладач).

Мета: сприяти соціально-психологічному клімату, подоланню психоемоційного напруження, розвитку soft skills, а також творчості, увазі, мисленню.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід: Розповідь історій раритетних іграшок музею та їх презентація.

Вправа «Моя емоційна скульптура» (психолог, асистент, сурдоперекладач).

Мета: зняти емоційну напругу, дати вихід негативним емоціям та навчитися перетворювати їх на позитивні.

Тривалість: 10 хвилин.

Хід вправи: Роздайте дітям пластилін, запропонуйте пофантазувати і виліпити свій емоційний стан. Можна використовувати пластилін будь-якого кольору, змішувати кольори на свій розсуд тощо. Готова фігурка може бути красивою чи не дуже, великою чи маленькою – нехай діти роблять так, як відчувають.

Готово? Дозвольте дітям поспілкуватися з фігурками, сказати їм усе, що хочеться. А потім можна зім'яти їх, скатати у шар, трансформувати в щось інше – все на розсуд дітей. Якщо є час та бажання, об'єднайте дітей у дві групи та запропонуйте створити групову пластилінову композицію. Нехай діти спробують створити композицію, що символізуватиме спокій, щастя та мир.

Вправа на завершення «Побажання і мрії» (психолог, асистент, сурдоперекладач).

Тривалість: 7 хвилин.

Обладнання: стікери пвчки

Хід. На стікерах діти проловжують два печення – перше «Мої побажання (комв назвати під час вправи)», друге – «Мої мрії на майбутнє (стосовно теми заняття)».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. 5 вправ для зняття емоційної напруги. *Освітній проєкт «На Урок»* : веб-сайт. URL: <http://surl.li/buujt>
2. ГО «Львівський музей іграшок П.І. Морозовського» : веб-сайт. URL: <http://surl.li/buukd> (дата звернення: 28.03.2022).

3. Граючись, долаємо стрес : зб. ігор для зняття емоційної напруги. *Портал освіти «Допомога вчителю завжди Urokok»* : веб-сайт. URL: <http://surl.li/buujn>(дата звернення: 28.03.2022).
4. Як швидко заспокоїтися у кризових ситуаціях. *Інформаційне агентство АрміяInform*. URL: <https://armyinform.com.ua/2021/05/20/yak-shvydko-zaspokoyitysya-u-kryzovyh-sytuacziyah/>(дата звернення: 28.03.2022).

ЗМІСТ РОБОТИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ВЧИТЕЛЯМ ТА КЛАСНИМ КЕРІВНИКАМ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

*Резніченко І.Г. – кандидат педагогічних наук,
доцент, доцент кафедри виховних технологій
та педагогічної творчості
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини*

Організація навчального процесу під час війни

На тлі війни в Україні вчителі постійно організовують навчальний процес. У таких умовах це справжній виклик, бо існує купа перепон, що відрізняє навчання зараз від навчання під час довготривалих карантинів зумовлених ковідом [8].

Варто усвідомити, що зараз учні не відчують себе в безпеці й не можуть контролювати ситуацію, що звісно впливає на їх розумову діяльність. Тож бажано, щоб уроки були тим місточком між їх стабільним минулим і мінливим теперішнім. Важливо, щоб учні могли поспілкуватися, обговорити якісь факти і в той же час розуміли, що відбувається. І найкраще організувати таку роботу звісно може вчитель, створивши сприятливу атмосферу під час заняття кожного з предметів.

Враховуючи, що зараз учні перебувають у різних умовах, доцільно попередньо (або на першому уроці) з'ясувати, де перебуває дитина. Це допоможе вчителю в подальшому спланувати власну діяльність і краще розуміти поведінку своїх учнів. Пропоную провести опитування у чаті класу. Нехай учні проголосують:

- Перебуваю вдома.
- Перебуваю в Україні, але не вдома.
- Я за кордоном.

Ці три види ситуацій визначають можливість навчання дітей на цей момент часу. Учні, що перебувають вдома, знаходяться в рідних стінах, мають свої підручники, канцтовари, хоча й змушенні постійно бігати в бомбосховище або перебувають в жахливому емоційному стані [4].

Учні, що перебувають не вдома, але в Україні, не мають звичних для них речей, але вони досить активно спілкуються з оточуючими їх на даний момент людьми.

Учні, що перебувають за кордоном, окрім того, що мають обмежену кількість власних речей, також не досить комфортно себе відчують, бо мають мовний бар'єр та відчують себе «непроханими гостями».

Звісно, що у кожного учня ситуація індивідуальна, але в цих груп учнів є певні схожі ознаки. Доцільно періодично проводити такі опитування, оскільки ситуація може змінюватися. Наприклад, деякі учні можуть залишити свій дім

або й виїхати за кордон, або навпаки – повернутися додому. Крім того, доцільно врахувати, що учні можуть відвідувати школи за місцем їх теперішнього перебування. Наприклад, батьки можуть віддати дітей у школу в Польщі, Германії чи інших країнах, або ж прикріпити учнів до навчання в тій області України, де зараз перебуває дитина.

Тож, коли ми говоримо про відновлення навчання, маємо розуміти, що класи – це вже не статичні групи, а динамічні. Тобто, сьогодні на уроці присутні 10 учнів, завтра – 20, післязавтра – 5. Крім того, посеред синхронного онлайн-уроку учні можуть як приєднуватись, так і від'єднуватись, наприклад, через необхідність спуститися в бомбосховище, де відсутній інтернет.

Тож відновлення навчання фактично має містити як синхронну (онлайн-урок в режимі реального часу), так і асинхронну складову (самостійне ознайомлення з теорією та розв'язування вправ за допомогою підготовлених вчителем матеріалів чи з використанням різноманітних онлайн-платформ).

Вчитель може записати синхронні онлайн-уроки і надати всім учням класу доступ до них для повторного перегляду. Але у такому випадку ці файли краще не надсилати в чат, а одразу завантажувати на YouTube, робити його приватним і давати учням посилання на це відео. Варто зазначити, що запис відео завжди знижує активність учнів на синхронних уроках. Тож, можливо, хоча б на перший час, доцільно відмовитись від саме такого формату взаємодії [1].

Не доцільно зараз проводити всі уроки за розкладом, краще розподілити навітаження таким чином, щоб на день у учнів було не більше 4 уроків. Оскільки йде мова про динамічний склад класу, доцільно присвячувати час повторенню вже вивченого матеріалу з кожного предмету. Можна повторювати матеріал, але при цьому можна робити це у різних формах.

В той же час, у всіх змінюється хвилеподібно: сьогодні у людини повно енергії, а завтра вона просто не може змусити себе щось робити. Це потрібно враховувати. Якщо Ви як вчитель, не відчуваєте в собі сил, то на уроці сконцентруйте суто на предметі. Якщо ж сили є, то доцільно провести і психологічний вступ, і ліричні відступи про теперішнє життя учнів і життєстверджуючий підсумок.

Організувати себе деяким учням дуже важко, тим більше, під час війни. Тож, якщо Ви і пропонуєте учням домашнє завдання, то краще, щоб воно було негроміздким і створене на різноманітних оболонках або на онлайн платформах. Це дасть змогу одразу, тримаючи в руках телефон після уроку, присвятити декілька хвилин самостійному виконанню завдань.

Психологиня Л. Гасанова зазначає, що не повинно бути «жодних негативних оцінок, обліку відвідування, об'ємних домашніх завдань тощо – навчання повинно стати допомогою дитині, а не черговим стресом та хвилюваннями. Зараз не час планувати уроки на вивчення нового матеріалу. Заняття мають бути орієнтованими на повторювання – це буде ефективніше. Не забувайте про загальні правила дистанційного навчання та гігієну користування гаджетами. Ставтеся з розумінням до дитячої розсіяності, неуважності та інертності під час онлайн уроків. Вчителі мають

підбадьорювати дітей, а не залякувати негативом під час уроків. А відволікатися варто лише на підтримку та турботу, а не на актуальні новини» [5].

Варто взяти до уваги, що у учнів є можливість вчитися ще й на платформі ВШО. Не дивлячись на те, що всім запропонований розклад на першу половину дня від МОН, учні можуть проходити ці уроки у будь-який зручний час. І це потрібно пояснити батькам і учням. Наприклад, Ви можете проводити синхронні онлайн уроки з учнями в першій половині дня, а у якості домашнього завдання пропонувати пройти урок у ВШО у другій половині дня.

Зараз безкоштовний доступ відкрили різноманітні платформи, дистанційні і приватні шкіл. Онлайн складова у приватних школах, зазвичай, проводяться у першій половині дня. Крім того, діти, що знаходяться в інших областях чи інших країнах можуть проходити навчання там. І це навчання також організоване у першій половині дня. Зараз краще, щоб учні навчались в знайомому колективі і зі знайомим їм вчителем, українською мовою, але ситуації складаються по різному... Тож, доцільно провести опитування серед батьків чи учнів і з'ясувати, чи відвідують учні класу школи у першій половині дня (в інших країнах, в інших областях чи онлайн). Якщо відвідують, то можливо доцільно запланувати проведення ваших уроків у другій половині дня. Адже найбільше учні потребують саме ваших уроків. Продовжуйте співпрацювати з батьками. Під час онлайн навчання неодноразово може звучати сирена, чути вибухи. Доцільно порекомендувати батькам, щоб за наявності можливості, вони створили безпечне місце для дитини. Наприклад, на час занять можна одразу спускатись в бомбосховище, якщо там є інтернет, або перебувати одразу лежачи в житловому модулі, який оточений двома стінами з усіх боків [4].

Відновлення навчання – це чудова можливість для учнів у цей нелегкий час поспілкуватися з тими, хто їм близький і за ким вони скупили, а для деякого і побачити знайомі обличчя і почути рідну мову. Це важлива допомога дітям, яку може надати кожен вчитель під час війни [1].

Підготовка вчителя до дистанційного навчання в умовах воєнного стану

У процесі підготовки до уроку вчительству доцільно проаналізувати й переосмислити, по-новому (з урахуванням воєнного стану, зумовленого агресією росії проти України, специфіки дистанційного навчання) сформулювати його освітню, виховну й розвивальну мету. На жаль, посилення значущості освітньої функції дистанційного навчання, що відбувається під впливом низки об'єктивних і суб'єктивних чинників може супроводжуватися послабленням його виховної і розвивальної функцій. Аби запобігти цьому, учительство має дуже чітко формулювати для себе, вихованню яких якостей учениць / учнів буде присвячено урок, який внесок у, насамперед, національно-патріотичне й громадянське виховання учнівства буде зроблено на ньому, які розумові якості дітей розвиватимуться. Таке цілепокладання дасть змогу відібрати навчальний матеріал уроку, який не лише уможливить реалізацію вимог навчальної програми конкретного предмета (курсу), але й матиме

необхідний виховний і розвивальний потенціал, сприятиме вибору вчительством оптимальних методів і форм роботи, ефективного програмного забезпечення та інформаційних ресурсів [7].

Організація дистанційного навчання в умовах воєнного стану ставить перед учительством дуже непросте завдання визначення конкретного змісту й обсягу навчального матеріалу, що розглядатиметься на уроці. Зазначимо, що в цьому процесі вчительство має враховувати дві важливі обставини. По-перше, вимоги навчальної програми предмета (курсу), які необхідно виконати. Як правило, обсяг навчального матеріалу, поданого в підручниках, методичних посібниках (друкованих планах-конспектах занять інших вчителів), заздалегідь розроблених планах-конспектах уроків самої вчительки/вчителя є дещо ширшим за ці вимоги. Тому вчительству доцільно ще раз ретельно ознайомитися саме з нормативними вимогами навчальної програми, прочитати й проаналізувати відповідний складник цього директивного документа в процесі підготовки до уроку. Перелік чинних навчальних програм предметів (курсів) подано на сайті Міністерства освіти і науки України за посиланням <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi>. Це дасть змогу правомірно (не порушуючи вимог навчальної програми, на яких, зокрема, ґрунтуються завдання зовнішнього незалежного оцінювання) й доцільно розвантажити, скоротити обсяг навчального матеріалу уроку (зазначимо, саме уроку, а не навчальної програми!). Необхідність цього розвантаження зумовлена другою важливою обставиною; тим, що вагома частина учнівства перебуває в стані психологічного стресу, що викликаний війною росії проти України, перебуванням багатьох дітей у зоні бойових дій, тимчасової окупації, під ракетно-бомбовими ударами агресора, у населених пунктах України, в яких щоденно звучать сигнали повітряної тривоги. Різка й вимушена зміна місця перебування, утрата звичного середовища, спричинена евакуацією в інший населений пункт України, за кордон може також стати чинником психологічного напруження в дитини. У цій ситуації продовження навчання в дистанційному режимі, освітня взаємодія зі знайомими представниками вчительства й учнівства є позитивним психологічним чинником, однак якщо така взаємодія не призводить до перенапруження, виснаження ослабленої стресом нервової системи дитини. Тому вчительству доцільно закладати й реалізовувати на уроці лише найважливіші теоретичні положення й ідеї, вивчення яких безпосередньо передбачено навчальною програмою, надавати належної уваги практичному матеріалу, що сприяє розкриттю й засвоєнню цих положень, однак не зловживати фактажем (підбирати найяскравіші й найцікавіші факти й приклади), ширше застосовувати відеоматеріали. Також недоцільно намагатися надто швидкими темпами надолужувати навчальний матеріал, який через воєнні дії не було розглянуто в кінці лютого – напочатку березня 2022 року [7].

На превеликий жаль, не всі учениці / учні мають стабільне й швидке інтернет-з'єднання, можуть користуватися інтернетом у безпечних умовах. Для того, щоб ці представники учнівства мали змогу дистанційно навчатися, учительству необхідно створювати опорні конспекти уроків, які

можна відобразити у вигляді текстового файлу (повідомлення), файлу презентації. Другий варіант відображення опорного конспекту є доцільнішим, оскільки презентацію уроку можна використати в процесі проведення навчального заняття. Однак необхідно враховувати, що файл презентації є більшим за обсягом, тому остаточний вибір (лише презентація, текстовий документ і презентація) залежить від можливостей і запитів учнівства. У структурі опорного конспекту дистанційного заняття доцільно передбачити кілька складників, а саме: мотиваційний (який саме навчальний матеріал, для чого і чому вивчатимемо на уроці), актуалізаційний (актуалізація попереднього навчального матеріалу, котру можна поєднати з перевіркою домашнього завдання), інформаційний (викладення навчального матеріалу уроку), реалізаційно-контрольний (завдання на закріплення і застосування навчального матеріалу уроку, завдання практичного /тестового контролю), підсумковий (стисле викладення висновків і підсумків за навчальним матеріалом уроку), домашнє завдання. Зрозуміло, що структура конкретного опорного конспекту з певного навчального предмета (курсу), розробленого окремим представником учительства може й повинна відрізнятися від наведеної схеми. Опорний конспект уроку можна розмістити в текстових повідомленнях і файлах у месенджерах Telegram, Viber тощо, файлі на Google-диску, до якого учнівство матиме доступ, у завданнях для класу у вебсервісі Google Classroom тощо. Завдяки цьому до навчального матеріалу уроку (отже, до процесу дистанційного навчання) отримують доступ представники учнівства, які не мають стабільного інтернет-з'єднання (наприклад, перебувають у гірських або невеликих населених пунктах), тимчасово приступили до навчання в школах в інших містах і селах України, за кордоном [7].

У процесі перевірки наявності учениць / учнів на уроці, учительству необхідно дізнатися про безпечність умов, в яких перебувають діти, наявність у них доступу до засобів навчання (насамперед, підручників), про їхній настрій. У разі оголошення повітряної тривоги необхідно наполегливо рекомендувати перейти до укриття.

Деякі представники вчительства й учнівства, які швидко евакуювалися можуть не мати із собою підручників. У цьому випадку необхідну навчальну літературу рекомендовано скачати (просити скачати учнівство) на сайті Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти», яка доступна за посиланням <https://lib.imzo.gov.ua/yelektronn-vers-pdruchnikv/>.

Представникам учительства рекомендовано скачувати, ознайомлюватися й застосовувати сучасні науково-методичні, навчальні й навчально-методичні розробки з різних освітніх галузей/навчальних предметів (курсів) з електронної бібліотеки Інституту педагогіки Національної академії педагогічних наук України за посиланням <https://lib.iitta.gov.ua/>, електронної бібліотеки Інституту педагогіки Національної академії педагогічних наук України за посиланням <https://undip.org.ua/library/>, на яких вони розміщені у вільному доступі.

Організація й проведення дистанційного навчання є величезною можливістю для вчительства розвивати свою професійну інформаційну

компетентність, поглиблювати комп'ютерну грамотність та ІТ-навички, удосконалювати володіння сучасними інформаційно-комунікаційними технологіями, освітніми інтернет-ресурсами й сервісами. Результативність та ефективність організації та здійснення вчительством дистанційного навчання багато в чому залежить від оволодіння ним освітніми інтернет-ресурсами й сервісами, які дають чудову змогу модернізувати методи й прийоми навчання, його організаційні форми на основі сучасних інформаційно-комунікаційних технологій. Адже недоцільно намагатися здійснювати дистанційне навчання виключно за допомогою давніх, переважно вербальних методів навчання.

Особливим і важливим завданням організації дистанційного навчання в умовах воєнного стану є організація контролю й оцінювання навчальних досягнень учнівства. Зазначимо, що для здійснення контролю й оцінювання навчальних досягнень необхідно застосовувати сучасні інтернет-ресурси, вебсервіси. Для здійснення тестового контролю можна застосувати, наприклад, відомі багатьом учителям Google Форми, тестові розробки на освітніх порталах (автор декілька років застосовує тестові завдання, створені ним за допомогою освітнього порталу «На урок», на цей інтернет-ресурс можна перейти за посиланням <https://naurok.com.ua/test>) [7].

Розвиток самоконтролю учнів під час онлайн-навчання

Довготривалий синхронний онлайн формат навчання призводить до звикання учнів, що вчитель не контролює їхні дії на уроці. Часто учні виконують завдання «на автоматі», а іноді й лише тоді, коли просять про певні дії саме конкретних учнів.

Тож, щоб покращити сприйняття учнів під час онлайн-навчання, надзвичайно важливо якомога частіше залучати кожного учня до активної діяльності та розвивати в них процеси самоконтролю.

Як можна сприяти розвитку самоконтролю учнів під час онлайн-навчання?

- Навчіть учнів ставити будильник на визначений час, щоб не спізнюватись на ваші синхронні онлайн-уроки.

- У проміжках між завданнями пропонуйте учням запитання для самоконтролю. Це може бути одне чи декілька запитань на слайді, на які учень має дати відповіді сам собі, наприклад: «Чи зрозумів задачу?», «Чи записав її у зошит?» (іноді можете пропонувати учням давати відповіді на такі запитання в чаті).

- Пропонуйте учням наприкінці виконання деяких завдань малювати для себе спідометри самооцінки (наприклад, хай учні намалюють на скільки вони вважають активним себе під час виконання цього завдання або як вони оцінюють складність цієї задачі для себе). Іноді за бажанням учні можуть ділитися значеннями на своїх спідометрах.

- Корисними є вкраплення різноманітних завдань на уважність. А також нагадування учням, що іноді задачу потрібно прочитати повільніше або декілька разів, або ж розбити її на підзадачі і т.д. Обов'язкова прикидка чи перевірка після отримання відповіді.

• Чудово розвивають навички самооцінки самостійні роботи навчального характеру, тобто не самостійна задля оцінки, а своєрідне випробування сил кожного учня. За такої умови це може бути 2–3 легких вправи, які учні виконують самостійно, наприклад, напочатку онлайн-уроку, потім звіряються з правильними відповідями, що надаються вчителем, і виставляють собі самостійно оцінку (вони не озвучують цю оцінку). В умовах війни самостійні роботи і різноманітні тести мають бути короткотривалими (до 10 хв), не важкими і їх основне призначення – запустити процеси самоаналізу, самооцінки, самокорекції в учнів [3].

Психологічна підтримка учнів у процесі навчання під час війни

Головна мета дистанційного навчання під час війни – не засвоєння нових знань, а психологічна підтримка, спілкування, переключення уваги дітей [5].

Зараз важко і дорослим, і дітям. Постійний стрес, тривога, страх, панічні атаки, нервова напруга, відсутність спілкування, невизначеність у завтрашньому дні, зміна настрою, проблеми зі здоров'ям, неможливість впливати на ситуацію, апатія тощо. Все це призводить до травмування кожної особистості.

Зараз психологічна допомога потрібна всім: і вчителям, і учням, і їхнім батькам. Але психологічна культура ще не дуже розвинута в нашому суспільстві. Ми не звикли звертатися до психолога й не завжди усвідомлюємо, що потребуємо цього.

Зараз найбільше потребують психологічної підтримки учні (ті, що на окупованих територіях, що стали свідками жахливих подій; ті, що не почуваються вдома у безпеці; ті, що не мають змоги зараз спілкуватися з усіма членами родини; що втратили когось з родини чи друзів; ті, що покинули свій дім; ті, що перебувають у чужій країні тощо). Цю підтримку їм можуть надати психологи (але для цього має бути сформований запит у батьків і має знайтись психолог, що надасть цю допомогу), самі батьки (чудово, якщо у батьків є психологічна освіта або якщо вони цікавляться психологією, але так буває не завжди) та вчителі.

Зараз найпрофесійніше надасть допомогу психолог. Хоча, ніхто не знімає відповідальність з батьків за психологічний стан їх дитини. В той же час, вчитель зараз теж може вести свій фронт робіт у збереженні здоров'я нашої нації.

Першочергово, коли вчитель готується до уроків і проводить їх, він сам відволікається, тобто допомагає собі. Крім того, він є організатором постійних зустрічей з класом, що додає в життя кожного учасника навчального процесу хоча б якусь стабільність. Крім того, вчителі мають певний рівень психологічної освіти, вони знали учнів до війни і можуть зробити порівняльний аналіз їх емоційного стану. Тобто, вчитель сам (маючи ресурс) може впливати на емоційний стан учнів класу, а іноді і звертати увагу батьків на важкий стан, в якому перебувають окремі учні.

МОН пропонує вчителям початкових класів, практичним психологам, соціальним педагогам, проводити мотиваційні п'ятихвилинні «ранкові

зустрічі», зокрема психологічні хвилинки для учнів усіх вікових категорій. Матеріали для цих щоденних заходів представлені у Всеукраїнському єдиному розкладі [6].

Учні (а особливо підлітки) не завжди діляться своїми переживаннями з батьками, в той же час деякі з них можуть мати певні довірливі стосунки з вчителями. Якщо серед ваших учнів є такі – ви їм зараз надзвичайно потрібні.

Дізнаючись більше про психологічну допомогу собі, вчитель може цікавитись і різноманітними вправами психологічного характеру для своїх учнів і, наприклад, ділитися деякими вправами з батьками (чи класним керівником класу) у чаті. Також, вкраплюючи такі вправи чи бесіди до синхронних онлайн уроків, спілкуючись і пояснюючи певні події, відповідаючи на питання учнів, у вчителів є можливість невимушено здійснювати психологічну підтримку учнів. Наприклад, на початку уроку запропонуйте учням себе обняти, показуючи як би міцно вони хотіли б обняти інших учнів з класу (зараз цього учням дуже не вистачає); в середині уроку запропонуйте перерву на певні техніки дихання, наприклад «дихання квадратом», і поясніть, що ця вправа допоможе їм заспокоїтися, коли їм дуже страшно; наприкінці уроку запропонуйте озвучити учнів їх побоювання щодо майбутнього (проговорювання страхів також допомагає і дає можливість усвідомити, що страшно не лише тобі) [2].

Коли вчитель починає спілкування з учнями, в жодному разі не можна заперечувати реальність. Недопустимими є фрази «Нічого страшного не відбувається», «Усе добре» тощо. Починаючи урок, вчителю варто запитати в учнів, чи всі почуваються у безпеці, поцікавитися про самопочуття дітей, надати можливість висловитися тим учням, які цього потребують. Коли діти запитують про війну чи військові події, вчителю варто відповідати коротко, спокійно та використовуючи факти.

Дітям, які вимушено переселилися з зони бойових дій, варто на перших етапах приділити особливу увагу: познайомити їх з усіма дітьми, запропонувати гуртом привітатися, промовивши теплі лагідні слова; звертатися до дітей на ім'я, залучати до участі вполілозі, всіляко підтримувати їхнє бажання висловитись. Якщо діти не йдуть на контакт, мовчать, вимикають камеру під час онлайн-заняття, не варто їх змушувати спілкуватися. Вчителю варто озвучити, що він або вона поважає їхній вибір не відповідати. Не слід наголошувати на тому, що ці діти є переселенцями, постраждали від війни, або занадто емоційно реагувати на їхню присутність (виявляти жалість тощо). Це може підсилювати негативні переживання дітей [10].

В умовах інформаційної війни важливо розвивати в учнів критичне мислення: вирізняти офіційні джерела інформації, сумніватися, уміти перевіряти інформацію, щоб розпізнавати фейки, аналізувати різні точки зору, розрізняти переконливі аргументи та прояви маніпуляції. Такі вправи педагогам варто використовувати на кожному уроці [10].

Після закінчення уроку вчитель може запропонувати учням виконувати різноманітні вправи та ігри, які не тільки допоможуть дітям розважитись, але й допоможуть їм скинути зайве напруження та відчувати себе безпечніше.

Вправи для зняття стресу та напруги від С. Ройз

Проста медитація для дітей

Спостерігати за зміною візерунків у калейдоскопі. Спостерігати за красою у ньому – вчитися знаходити і досліджувати красу всередині.

Узори, Мандали

Викладати узори-мандалу в тарілці зі зерен, фруктів, квітів, з розірваного кольорового паперу. Зняття напруги через творчість, розвиток дрібної моторики.

Спостерігати за диханням

Спостерігати за диханням – поклавши на животик легку іграшку, м'ячик, подушку з сіллю або гречкою.

Гойдалки – хитання на кониках, кріселках з полозами (важливо, щоб ніжки дитини стояли на опорі) повертає, як це не дивно, відчуття стабільності, безпеки, ресурсу.

Вироби з підручних матеріалів і використання їх для вправ – «метелик» (забирає тривогу, образи, страхи, напруга дня і страшні сни), «охоронець (темряви, добрих снів)», «будиночок» (при адаптації до нового місця проживання, садочку, школи, при привчанні до своєї кімнати, ліжечка, коли дитина знаходиться в лікарні, сумує за батьками, при дитячих ревнощах, боротьбі за простір, при страху темряви, при роботі з травматизацією), «ангел сну», «равлик» (для адаптації до нового місця, подолання тривожності, страху, для дітей, яким важливо відчувати себе в «серце сім'ї», при ревнощів діток), «корона», «ангел» (коли потрібно відчувати опору, підтримку)

Відбитки долоньок

Відбитки у тісті, глині, піску, будь-якій крупі, відбитки на папері. Вирізання, розмальовування долоньки – це відчуття і заповнення внутрішньої території, ідентифікація.

Коли потрібно допомогти дитині можливість повернути кордонів і одночасно безпечного контакту, можна використовувати ігри, де долоньки різних діток могли б стикатися, плескати, торкатися один одного.

Дітки, які пережили травматичний досвід, вони не хочуть фізичного контакту, з ними потрібно намалювати «пряникового чоловічка» і його розмальовувати. З підлітками – замалювати контури тіла на шпалерах.

Ліплення

Ліплення з глини, тіста, гірше – з пластики та пластиліну. Ліплення трансформує напругу, знімає затискачі, дає відчуття контролю, корисне при будь-яких психосоматичних хворобах.

Заземлення

Дітки, які пережили травматизацію, часто перестають відчувати контакт ніжок з землею (втрачають опору, заземленість). З ними добре грати (малювати, ліпити, танцювати) у квіти і дерева, приділяючи увагу корінню і міцному стовбура. Можна грати в «вирощування велетенських ніг», уявляючи, що ноги стають величезними і міцно утримують в рівновазі, не даючи розгойдуватися від вітру (вітер – це метафора змін, подій, на які ми вплинути не можемо). Чим яскравіше ми представимо (намалюємо, промасажуємо) ці велетенські ноги,

тим сильніший ефект. спати таких дітей краще укладати, даючи опору ніжкам (наприклад, можна покласти під ноги скручений у валик рушник).

Діти, що пережили травматизацію, намагаються все контролювати. З ними важливо говорити про плани, складати розклад, робити колажі мрії та ін. Важливо пам'ятати, що під час практик вони не закривають очі, боячись послабити контроль. Багатьох дратує дорослих, що вони весь час щось крутять у руках, гублячи і ламаючи. Для того щоб зняти напругу в ручках, одночасно послабити контроль і повернути безпеку, потрібно дати дітям в руки масажне колечко, еспандер, хлібний м'якуш, кульки, наповнені борошном (крохмалем).

Сейф

Для того щоб акуратно доторкнутися до теми страху, забезпечити дитині відпочинок і контроль над страшними спогадами і снами, можна спорудити (намалювати, виліпити, зробити з коробки) сейф для страшних спогадів. Не називаючи спогади – дати метафору, – просто зім'яти папір або взяти темні аркуші паперу, камені, шишки і скласти їх в сейф, ключ від якого буде або у дорослого, або у самої дитини. Зробити з сірників і різнокольорових ниток «мисливців снів» або вирізати ажурну сніжинку, яка, як фільтр, вбирала б страшні образи, не підпускаючи їх до дитини.

Кнопка радості

Для безпечного повернення контакту з тілом – дитина придумує звук (пісеньку-шумілку). Задумує місце на тілі – кнопку, яка, коли до неї доторкнешся, включає цей звук. Партнер по грі не знає, де вона розташована. м'яко торкаючись до тіла, він повинен знайти цю кнопку. потім дитина шукає кнопку, яку загадав партнер.

Крило ангела

Коли дитині потрібно відчутти безпеку, відсторонитися від великої кількості людей, відчутти підтримку, можна покласти праву руку на ліве плече. так позначається особиста територія і виникає відчуття дотику одного до плеча.

Сумне деревце

Діти часто не можуть попросити про підтримку і пояснити, що їх турбує. Якщо дитину «перетворити» на деревце, яке скривджене, пошкоджене, сумує, і запитати, що для нього зробити – поставити опору-паличку (себе), підв'язати гілочку (погладити по ручці), полити (погладити зверху вниз), поставити паркан (стати навколо), – дитина отримає необхідний ресурс.

Розмальовки

Дітки в стані тривоги можуть боятися малювати щось на вільну тему. їм можна давати розмальовки з чіткими та «жирними» кордонами. Можна з ними малювати всередині паперової тарілки, малювати нестандартними «пензликами» – спонжиками, ватними паличками, зубними щітками.

Наступний етап – капати акварельного фарбою на змочений папір. потім, обводити висохлу форму, придумуючи, на що ця форма схожа.

Маска

На обличчі людини будь-якого віку, що перенесли травматизацію, може застигати маска (постійне байдуже або застигле в одній емоції вираз обличчя). У цьому випадку будуть корисні будь-які «пластичні» гри.

а. Можна почати з розминання шматочка пластиліну. Потім «перетворюємо» дитину у пластилін. з її «пластилінового обличчя» «виліплює» різні форми (смикатимуть щічки, просимо надути їх...).

б. Граємо в конкурс «кривлялок». Корчимо разом з дитиною різні гримаси.

в. Маски. Використовуємо готові, вирізаємо, розфарбовуємо. дитина вибирає маску своєї «сили» – ходить, говорить, жестикулює з цієї ролі. потім, вдягає маску «слабкості» (наприклад, страху). Говорить від імені цієї маски. Потім знімає маску. в кінці роботи ми запитуємо, *а коли б тобі знадобилася перша маска? як вона може допомогти другий масці?*

г. стаємо акторами і робимо маленьку постановку будь-якої казки. Найпростіша – ріпка, рукавичка...

Свята

У травмованої дитини часто виникає відчуття неможливості радості в майбутньому. Тому важливо допомогти діткам знову дозволити собі радість. робимо сюрпризи близьким. фокусуємо увагу на досягненнях (записуємо, малюємо їх), відзначаємо, що було гарного за день. Придумуємо свята. Наприклад, свято застилання ліжку, свято збивання подушки, свято мильної піни на щоках, свято вмивання зубної щітки.

Повертаємося до сьогодення

Дитина часто «зависає» в минулому, перестаючи звертати увагу на поточний день, і досвід важкого минулого переносить в реальність. показуємо дитині «плин часу» і фіксуємо на кожному дні, оживляємо почуття. Наприклад, кожному дню дається певний колір. Припустимо, середа – червона. Протягом дня шукаємо червоні предмети, їмо червоні продукти, самі використовуємо червоний колір в одязі, аксесуарах.

Ти де?

У будь-який час дня задаємо несподівано питання «ти де?». Відповідь повинен починатися зі слів «я тут!». І далі кілька пропозицій про це «тут», з описом різних модальностей – аромат, слух, тілесність, смак... (я тут. у кімнаті, сиджу на м'якій подушці з комп'ютером на колінах, їм солодку ягоду.)

Можна зробити невеличкий оберіг, який допоможе дитині повернутися в стан «я тут», сфокусувати увагу на сьогоденні. Таким оберегом – «листочком любові» від батьків у школі (садку, таборі, лікарні) може бути зроблені з фетру сердечко, сонечко, браслетик з гудзиків, закладку.

Чарівні слова:

- ти на скріпку подивися – сила у неї всередині.
- якщо потрібно – доторкнися. зроби вдих і посміхнися.

Розклад дня

Для стабілізації стану, повернути опори, для зняття тривоги дитині потрібний досить чіткий розпорядок дня. Те, що можна запланувати, – плануємо. обов'язково попереджаємо про зміни в планах. Зробити разом розклад, прикрасити його, доручити дитині стежити за виконанням задуманого – вже хороша практика.

Гірлянда чоловічків

Для діток, які уникають контакту, для сором'язливих дітей, для адаптації до нової групи. вирізаємо з паперу гірлянди чоловічків, які тримаються за руки. можна Намалювати обличчя, можна написати імена друзів, родичів, дітей з групи. Так ми створюємо метафору з'єднуваності – «ми разом».

Акварель

Для зняття напруги, розслаблення, трансформації фіксації на одному переживанні, події капаємо акварельну фарбу в воду, розглядаємо отримані візерунки, спостерігаємо за тим, як розчиняється фарба. Буде добре, якщо потім з дитиною протанцювати, прожити пластикою тіла рух фарби у воді. Нехай дитина своїм тілом покаже рух хвиль акварельки.

Відбитки пальчиків

Травмовані діти заморожують чутливість – якщо я дозволю собі відчувати, разом з радістю проявиться страх, біль і злість. занурюємо пальчик у фарбу або буряковий сік. Ставимо на аркуш кілька відбитків пальчика. запитуємо, а що потрібно домалювати, щоб вийшло порося, заєць, лебідь, рибка.

Малюємо на темному папері

Малюємо на темному або чорному папері крейдою, пастеллю, гуашшю. Теми – будь-які (трансформація тривоги, виводить «на поверхню» прихований страх). З темряви невідомого, минулого, страшного, виступає щось нове – барвисте. Метафора – з темряви ночі народжується нове життя – день.

Відпускаємо кульки

Людина, що пережила травму або втрату, може починати «чіплятися» за те, що вважає важливим і дорогим. Нам потрібна метафора «відпускання з радістю» – кульки. Відпускаємо у небо кульки, пускати кораблики по річці...

Ім'я

Повертаємо ідентифікацію. пишемо в стовпчик літери імені. На кожную букву імені згадуємо якусь ресурсне якість. Наприклад, Ваня – вольовий, акуратний, ніжний, яскравий.

Супермен

Часто дитина, що пережила травму страждає від того, що дорослі за нього багато чого роблять. Вона стає більш інфантильною, пасивною. Кожна зроблена саме нею дія дає ресурс для його майбутнього. Не робимо за дитину те, що він може робити сам! Коли дитина каже: «не можу! не вийде! допоможи!», коли ніс і ухиляється від дії – граємо в гру «перетворюємося на суперменів. «Зараз я тебе, а ти мене перетворюєш в супермена. потрібно тільки з'їсти (цукерку, ягоду, вітамінку, випити сік, морс...). У тебе будуть якісь надздібності? у мене – переносити предмети. Дивись – я переносу цю корзину з білизною у ванну. А у тебе – давай – швидкість. і ти швидко зможеш іти? (встати з ліжка, одягтися, поїсти...)».

Велетні-ліліпути

Часто підсвідомість дітей переносить їх у той вік, коли вони були щасливі і жили у відчутті безпеки. Вони починають себе вести, як малюки, сюсюкати, проситися на ручки. Ми граємо з дитиною у «малюка», даємо енергії / сил його дитячій частині, а потім «перетворюємо її в дорослого. Даємо дитині

можливість командувати – скільки кроків йти (гра «велетні – ліліпути»), стаємо у дитини «маленьким кухарем» на кухні, даємо їй можливість вибирати маршрут прогулянки (можна навіть дати в руки кермо – кришку від каструлі).

Закономірні проживання дитини, з якими ми можемо зіткнутися:

агресія – шукаємо способи екологічного проживання: клацати бульбашками упаковки, битися подушками, збивати кеглі, забивати «цвяхи»;

боязнь гучних звуків – ігри з оплесками, музичними інструментами;

страх дотиків – представляємо, що йде дощик. Спочатку він стукає по долоньках дитини (подушечками пальців стукаємо по долоньках), потім – по всьому тілу ... дощик може бути різної сили ...

Батут

Тривожні діти інтуїтивно вибирають для себе ігри з стрибками. Стрибки знімають напругу, дають можливість відчувати. Замість заборони стрибати можна створити «спеціальні місця для стрибання». Наприклад – «тут можна стрибати на одній нозі, тут – на двох ...» [9].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Васильєва Д. Організація навчання під час війни. *Інститут педагогіки НАПН України* : веб-сайт. URL: <https://undip.org.ua/news/orhanizatsiia-navchannia-pid-chas-viyny/> (дата звернення 16.04.2022).
2. Васильєва Д. Про роль вчителя-психолога у процесі навчання під час війни. *Інститут педагогіки НАПН України* : веб-сайт. URL: https://undip.org.ua/news/pro-rol-vchytelia-psykholoha-u-protse-i-navchannia-pid-chas-viyny/?fbclid=IwAR27mmYWfeoDqSc02PHATi__CO5azImVg7F5myIdvq05PfvCRMjotdYwPlk (дата звернення 18.04.2022).
3. Васильєва Д.. Розвиток самоконтролю учнів під час онлайн-навчання. *Інститут педагогіки НАПН України* : веб-сайт. URL: <https://undip.org.ua/news/rozvytok-samokontroliu-uchniv-pid-chas-onlayn-navchannia/> (дата звернення 16.04.2022).
4. Васильєва Д. Як організувати навчання? *Інститут педагогіки НАПН України* : веб-сайт. URL: https://undip.org.ua/news/yak-orhanizuvaty-navchannia/?fbclid=IwAR1wi9InTGPG3kyN9yg_L6sv_TBWFo84dT2UKUu09tr6IrIzsrndoEiUvZI (дата звернення 18.04.2022).
5. Гасанова Л. Повернення до школи під час війни. Правила організації навчання від психолога. *Одеський обласний центр громадського здоров'я* : веб-сайт. URL: <https://healthcenter.od.ua/2022/03/11/povernennya-do-shkoly-pid-chas-vijny-pravylo-organizaciyi-navchannya/> (дата звернення 22.04.2022).
6. Освітній процес у початковій школі: як провадити в умовах воєнного стану. *Портал освітян України «Педрада»* : веб-сайт. URL: <https://www.pedrada.com.ua/article/3053-osvtny-protses-u-pochatkovy-shkol-yak-provaditi-v-umovah-vonnogo-stanu> (дата звернення 18.04.2022).
7. Пузіков Д. Загальні рекомендації щодо організації дистанційного навчання вчителями закладів загальної середньої освіти України в умовах воєнного стану. *Інститут педагогіки НАПН України* : веб-сайт. URL: <https://undip.org.ua/news/zahalni-rekomendatsii-shchodo-orhanizatsii-dystantsiynoho-navchannia-vchyteliamy-zakladiv-zahalnoi-serednoi-osvity-ukrainy-v-umovakh-voiennoho-stanu/> (дата звернення 22.04.2022).

8. Режими дистанційного навчання в умовах війни. *Інститут педагогіки НАПН України* : веб-сайт. URL: <https://undip.org.ua/news/rezhymy-dystantsiynoho-navchannia-v-umovakh-viyny/> (дата звернення 18.04.2022).
9. Ройз С. Як допомогти дітям впоратись зі стресом, зняти напругу? URL: https://drive.google.com/file/d/1XFOQPwBkRO71Osi_oDQg9cL-150zU5Q7/view (дата звернення 22.04.2022).
10. Як організувати роботу з учнями та їх психологічну підтримку в умовах війни. *Портал освітян України «Педрада»* : веб-сайт. URL: <https://www.pedrada.com.ua/article/3054-yak-organzuvati-robotu-z-uchnyami-ta-h-psihologchnu-pdtrimku-v-umovah-vyni> (дата звернення 16.04.2022).

Ірина Резніченко,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри виховних технологій
та педагогічної творчості
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
вул. Садова 2, м. Умань, Україна
ORCID ID: : <http://orcid.org/0000-0003-2810-2378>

ЗМІСТ РОБОТИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ СІМ'ЯМ, В ЯКИХ ВИХОВУЮТЬСЯ ДІТИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ, ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ ЇХНІХ СИЛЬНИХ СТОРІН НА ШЛЯХУ ДО СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Усі ми перебуваємо в абсолютно нових умовах життя, природно, відчуваємо страх та паніку, особливо діти, дехто почувається розгубленим. Зараз надзвичайно важливо підтримувати одне одного, вміти заспокоїти людей, які знаходяться поруч, насамперед дітей.

Батьки дітей з особливими освітніми потребами нині почуваються стресованими вдвічі, адже їм і до того було непросто соціалізувати їх і навчати. А тепер їхні можливості ще зменшилися, натомість діти потребують не меншої (а в травматичних обставинах і більшої) уваги, тоді як ресурс батьків катастрофічно падає.

Провідні психологи та педагоги розробили ряд рекомендацій щодо того як батькам давати раду дітям з ООП під час війни та підтримувати їхні психологічний стан і навчальні досягнення.

Так, психологиня Анна Романик зазначає: «турбота про емоційний та моральний стан дітей – одне із основних завдань батьків» та окреслює основні поради для батьків в умовах воєнного часу:

1. Мінімізуйте перегляд новин з дитиною.

В ідеалі, уникайте їх перегляду при дитині. Задля власного спокою можна поставити дедлайн на їх перегляд, уникаючи постійного моніторингу соцмереж.

2. Говоріть з дитиною. Багато. Постійно.

Це прекрасний інструмент, який можна взяти із собою в укриття. Намагайтеся бути максимально чесними та озвучуйте лише правдиві факти або те, в чому дійсно впевнені і у що вірите самі.

3. Діти потребують тактильності.

Іншими словами, намагайтеся обіймати їх якомога частіше.

Для молодших дітей гарно спрацюють пальчикові ігри.

Можна спробувати створити максимальне відчуття безпеки: обійміть дитину; ритмічними, проте не динамічними погойдуваннями рухайтесь вправо-вліво або вперед-назад; можна паралельно з цим погладжувати дитину або намугикувати якусь мелодію.

І не важливо скільки Вашій дитині років: 4 чи 12...

4. Не соромтеся говорити зі своєю дитиною про власні почуття та емоції.

Ви живі! У Вас є емоції! Ви вчите дитину тому, що проявляти їх – це нормально.

5. *Прислухайтесь до дітей.* Найчастіше, вони транслюють те, що переживають і відчують мимовільно. Інколи, самі не розуміючи, що з ними відбувається.

Дуже гарно спрацює повторення за дитиною її ж тверджень. Наприклад: «Ти злишся на ... Так?», «Ти боїшся, що ...» і т.д.

6. *Спостерігайте за грою дитини.*

Саме в грі дитина проживає те, що свідомо прожити не в змозі. Гра може допомогти зрозуміти те, що дитина не зможе проговорити.

7. *Не втомлюйтеся повторювати дитині, що Ви поруч, що Ви її захищаєте, турбуєтеся про неї, що вона не самотня.*

Намагайтеся бути в зоні постійного доступу: фізично, по телефону, по відеозв'язку (у випадках, коли доводиться бути окремо).

8. *Дозвольте дитині брати із собою важливу річ або іграшку.* Це створить додаткове відчуття безпеки. Якщо десь забувши лишатиме – нагадайте про неї. Якщо загубить – дозвольте посумувати, а, за потреби, запропонуйте обрати іншу для турботи.

9. *Не ігноруйте можливості створити символічні ритуали перед сном.* Це може бути, наприклад, розмова на нейтральні або спільні теми або обійми із старшими дітьми. З молодшими дітьми може бути читання або складання казок, обійми та погладжування.

10. *Дозволяйте дітям знімати напругу в конструктивний спосіб.*

Це можуть бути найрізноманітніші ігри та техніки:

- можна рвати або зминати папір;
- гра в «паперові» сніжки;
- можна «боксувати» м'яку подушку;
- запропонуйте крик без крику: просимо дитину спробувати закричати, але без голосу (гучності);
- «стаканчик крику» або «мішечок крику»: можна кричати, але лише направивши цей крик в мішечок або стаканчик;
- ігри з водою (воду можна переливати із ємності в ємність) та піском [1].

Реакція дитини на травматичну подію залежить від цілого ряду факторів: вік, характер, ступінь тяжкості та близькості до дитині травматичної події, а також рівень підтримки, що отримується від членів сім'ї та друзів. Більшість дітей приходять до тями після травматичної події без професійної допомоги психологів, лише завдяки підтримці близьких. Тому дуже важливо, щоб дорослі уважно стежили за проявом у дитини будь-яких симптомів пригніченості та стресу і завжди були поруч у цей важкий час.

Психологиня Світлана Бутмарчук дає власні поради батькам дітей з особливими освітніми потребами щодо поведінки під час війни:

• ***Слідкуйте за власною реакцією*** на те, що сталося – діти виробляють власну модель поведінки, спостерігаючи за дорослими, які відіграють важливу роль у їх житті. Тому, намагайтеся зберігати спокій і вселяти його дитині, наскільки це можливо.

• ***Приділяйте дитині більше уваги*** – чуйність та увага з вашого боку дозволять дитині висловити свої думки та відчути власну захищеність, особливо

у важких ситуаціях. Якщо дитина хоче поговорити з вами про свої почуття, заохочуйте її до розмови. Виявіть розуміння того, що вона вам скаже, і поясніть, що такі почуття, як страх, гнів, сум є цілком нормальною реакцією на події. Обіймайте дитину, тримайте за руку. Це заспокоює навіть дорослих.

• **Говоріть з дитиною на зрозумілій їй мові** – будь-яка інформація має бути розказана дитині відповідно до її віку та рівня розвитку. Надлишок відомостей може заплутати маленьких дітей і викликати в них нові страхи та почуття незахищеності. З іншого боку, додаткова інформація допоможе дитині правильно зрозуміти, що ж насправді відбувається. Проговорюйте кожен крок та ваші плани і дії. Якщо ви прямуєте в бомбосховище, або евакуюєтеся з міста, поясніть дитині, що вдома небезпечно і що вам необхідно взяти найнеобхідніше. Особливо важливо пояснити дітям, як зараз важливо, щоб вони робили все, що просять батьки, без суперечок.

• **Обмежте доступ дитини до засобів масової інформації** – намагайтеся захистити дитину від перегляду фотографій та прямих репортажів з місця трагічних подій. Це особливо важливо для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

• **Намагайтеся підтримувати звичайний розпорядок життя, переконайте дитину в тому, що вона знаходиться в безпеці** – підтримка звичайного способу життя дуже переконливо діє на дитину та є для неї чітким, що не вимагає слів, доказом власної безпеки та стабільності. Відволікайте дитину доступними іграми, жартами, розмальовками тощо. Спробуйте дудлінг. Це просте малювання візерунків або зображень. Можна намалювати рибок, кружечки, квадрати, листочки чи щось інше і разом з дитиною заповнювати кожен елемент різними візерунками, лініями і т.п. Якщо ви знаходитесь у бомбосховищі, підвалі, без доступу до олівців/ручок/ігор/розмальовок і т.п., можна рахувати людей навколо, шукати кольори (наприклад на одязі людей), обводити пальчиком свою руку. Читайте книжки, вірші або розповідайте ті, які пам'ятаєте. Намагайтеся говорити спокійним і розміреним голосом. Якщо у вашої дитини є улюблена книга (вірш, казка) і вона просить весь час саме її, то повторюйте її хоч і 100 разів! Бо передбачуваність – це безпека, це заспокоює.

• **Не забувайте про власний душевний стан** – оскільки ви є головним джерелом допомоги та підтримки дитини, ви повинні дбати про себе. Спілкуйтеся з сім'єю та друзями, діліться своїми почуттями та переживаннями з іншими дорослими, особливо з тими, хто переживав щось подібне. Намагайтеся дотримуватися збалансованого режиму харчування. Практикуйте разом з дітьми «квадратне» дихання, яке застосовують у стресових ситуаціях і за панічних атак: вдих (4 секунди) – затримка дихання (4 секунди) – видих (4 секунди) – затримка дихання (4 секунди).

• **Базові потреби** – вода, їжа, сон [5].

Варто звернути увагу, що діти різного віку реагують на стрес та сприймають кризову ситуацію по-різному:

Діти 0-3 років: у цьому віці діти відчують дратівливість, плачуть, можуть проявляти надокучливу або агресивну поведінку та боятися незрозумілих звуків, криків, різких рухів і потребують фізичної близькості

батьків. Тому їм насамперед потрібно забезпечити присутність батьків та їхній тактильний контакт.

Діти 4–6 років: часто відчують безпорадність та безсилля, страх розлуки, у своїх іграх можуть відбивати аспекти ситуації, відмовлятися визнавати ситуацію та заглиблюватися в себе й не бажати спілкуватися з однолітками та дорослими. Вони потребують насамперед безпеки, тому батькам слід заспокоїти дитину, що і вона, і самі батьки в безпеці.

Діти 7–10 років: можуть відчувати провину, неспроможність, злість, фантазії, у яких дитина бачить себе «рятувальником», «зацикленість» на подробицях події. Дитина боїться втратити звичне та боїться смерті, досить добре розуміє загрозу, може переживати страх і думає про майбутнє. Тому батькам потрібно обговорювати з дитиною події та переживання і забезпечити їй безпеку та звичний спосіб життя (ігри, спілкування з друзями тощо).

Діти 11–13 років: відчують дратівливість, страх, депресію, можуть поводитися агресивно та не приймати правила. Вони бояться втратити життя, близьких, будинок, звичний спосіб життя. У цьому віці діти розуміють, що відбувається, прогнозують майбутнє, але мінімальний власний досвід викликає тривожність. Батькам можна відкрито говорити про свої переживання, страхи та допомагати дітям відтворювати соціальні зв'язки.

Діти 14–18 років: проявляють небезпечну поведінку, можливі спроби самогубства, реакції, що нагадують реакції дорослих. Бояться втратити себе, своє місце, життя, близьких. Можуть радикально сприймати ситуацію, адже підліток тільки стає на ноги, а звичний світ зруйнувався. У цьому віці дорослим важливо не заохочувати підлітка брати на себе роль дорослого. З підлітком слід ділитися досвідом, розмовляти, допомагати знизити емоційне напруження, дати можливість бути природним зі своїми переживаннями [7].

Психологи звертають увагу, що практично у всіх дітей, особливо молодших, зараз спостерігається певний регрес – діти капризують, не виконують домовленості, втрачають деякі навички. Це абсолютно нормально, й у цій ситуації батькам не треба лякатися такої поведінки дітей. Перш за все дорослим потрібно забезпечити «завдання виживання» – заспокоїти дитину тощо. При нормалізації умов можна буде працювати над відновленням, а дещо повернеться саме собою.

Що робити дорослим, щоб заспокоїти і підтримати дитину

1. Говоріть із дитиною, залишайтеся спокійним під час розмови

Психологиня Катерина Гольцберг радить обов'язково поговорити з дитиною про ситуацію, що відбувається. Говорити з дитиною варто дорослому, який найбільше зберігає спокій. Перед тим як говорити з дитиною, дорослому самому слід заспокоїтися, щоб не завдати шкоди дитині. Як дорослим заспокоїти себе – читайте далі в підрозділі про дії під час панічної атаки.

Якщо спілкуєтеся з підлітком – також дуже важливо навчати його, де шукати перевірену інформацію, та ділитися джерелами для її пошуку. Адже, як пояснює психологиня, під впливом стресу підліткам, які зазвичай гарно знаходять інформацію в Інтернеті, зараз складно відшукати перевірену

інформацію про все, що відбувається, та зрозуміти ситуацію, оскільки емоції відключили неокортекс (ту частину мозку, яка «відповідає» за логіку) [7].

2. Демонструйте надійність

Дорослому потрібно продемонструвати надійність: варто сказати дитині, що ви зробите все, щоб захистити себе і її від небезпеки, і що наша армія на варті та дасть відсіч. Для дитини до підліткового віку свої слова про захист і безпеку можна підкріпити обіймами. Підлітки ж, навпаки, можуть сприймати обійми, як слабкість.

3. Обговорюйте з дитиною правила «цивільної оборони»

Слід пояснити дитині, що зараз дуже важливо слухатися старших – учителя, батька, маму, не сперечатися з дорослими та слідувати за тим, хто відповідальний за безпеку.

Також домовтеся та навчіть дитину, де вона може зустрітися з вами або іншими родичами, де переховуватися, якщо буде втрачено мобільний зв'язок.

4. Грайте в ігри, виконуйте з дитиною заспокійливі вправи

Дитяча психологиня Світлана Ройз звертає увагу, що під час стресу ігри дітей можуть бути трохи «регресивними», тобто старші діти можуть знову грати в ігри для малечі. Можна ліпити з пластиліну, окреслити навколо себе коло безпеки з нитки, рвати на дрібні шматки папір, «Видихнути хмаринку» (уявити, що вдихнули хмаринку і видихнути її зі звуком, можна з грозою і блискавкою, тупотіти при цьому ногами) тощо. Також можна грати в настільні ігри, малювати, грати у слова, ігри в телефоні, у яких залучене просторове сприйняття (наприклад, Тетрис) [6].

5. Виконуйте вправи при панічній атаці

Міжнародний фонд ЮНІСЕФ опублікував поради Світлани Ройз, як діяти при панічній атаці.

«Ви та ваша дитина можете робити такі вправи на вибір:

- покласти руку на живіт, приблизно на 3 пальці нижче сонячного сплетіння та постукати по цьому місцю;
- потерти кінчик носу;
- надавити не сильно на очні яблука з двох боків;
- якщо є, де лягти, – лягти на спину і зробити рухи ногами, як на велосипеді;
- сконцентруватися на диханні – одну руку скласти, як човник і накрити нею губи, іншу руку – покласти на живіт. Видих – рука йде вниз до грудей, вдих – рука підіймається до рота;
- змашувати губи, полоскати рот водою;
- витягувати якомога далі язика – ніби намагаючись торкнутися грудної клітини;
- подивитися вправо, не повертаючи голови, – якомога далі на 15-20 секунд, потім перевести погляд прямо, потім подивіться вліво – якомога далі, потім знову прямо;
- розтерти тіло;
- розтерти точку між підмізинним (четвертим) пальцем та мізинцем – там знаходиться точка паніки;

- покласти руки на ребра, відчуті, як вони при диханні розширюються, підіймаються;
- розтерти руки, прикласти до нирок» [6].

6. «Займіть» чимось аудіальний канал дитини

Світлана Ройз пояснює, що під час звуку сирен у дитини в особливому навантаженні перебуває аудіальний канал сприймання, тому його потрібно чимось «зайняти». Для цього можна співати хором, горланити кричалки проти утіпутіна і російської армії, слухати в навушниках аудіоказки та музику, взяти з собою гітару та влаштувати для всіх концерт.

Ще кілька речей, як можна відвернути увагу дитини

- Обіймайте дитину, жартуйте з нею.
- Поїть дитину теплими напоями, годуйте її чимось смачненьким.
- Виконуйте разом із дитиною рутинні справи.
- Вмикайте мультики, серіали, розповідайте казки, історії, читайте дітям вголос.

7. Пояснюйте дитині про важливість бути зібраними та допомагати одне одному

Психологиня Світлана Ройз пише, що необхідно пояснити дитині складність ситуації, пояснити, що сталося те, чого ми боялися, тому важливо бути зібраними та допомагати одне одному [6].

8. Довірте дитині посильне для неї відповідальне завдання

Світлана Ройз радить покласти на дитину відповідальність, яка їй до снаги, наприклад, доручити дитині завдання слідкувати за іграшкою.

Психологи також рекомендують доручити дитині певну функцію чи роль. Наприклад, можна попросити дитину створити казку про якогось персонажа, уявити себе журналістом та провести репортаж із події тощо.

Прийом відповідального завдання, ролі чи функції можна застосовувати й для саморегуляції дорослих [6].

9. Дозволяйте дитині вивільняти ненависть та злість

Психологиня Вікторія Горбунова пояснює, що зараз і для дорослих, і для дітей виявляти злість (ненавидіти, лаятися, кричати) – це здорова реакція. Тому дорослим потрібно дозволяти собі й близьким, зокрема й дітям, це робити. Це варто робити в ігровій формі. Можна застосовувати гру «Злий бобер» (придумати злу тваринку і поводитися так, як, на нашу думку, може себе вести ця тваринка. Потім перетворитися на добру тваринку. Потім – на людину) або кричати в «мішечок для криків» або стаканчик. Але після вивільнення ненависті та злості слід перемкнутися на щось добре і позитивне: на обійми, теплий чай, добрі слова одне одному.

Сльози та плач – теж нормально в цій ситуації, тому дайте дитині виплакати. Після емоційного вивільнення дитині буде легше заснути [2].

Якщо в сім'ї дитина з інвалідністю, то екстрені ситуації й навіть перебування вдома під час воєнного стану вимагає значно більше витримки та психологічного ресурсу. Проте, це стосується будь-якої ситуації, коли є дитина

з інвалідністю чи особливими освітніми потребами. Тож до всіх порад щодо підготовки до надзвичайної ситуації потрібно включити ще кілька пунктів.

Зокрема, до тривожної валізки, окрім базових речей має додатися низка інших речей. Ось про що потрібно пам'ятати батькам, які виховують дитину з інвалідністю:

- Стратегічна аптечка на 3-4 тижні з найбільш необхідними ліками, особливо якщо стан здоров'я вимагає їх регулярного вживання. Якщо ви цього ще не зробили, то варто створити невеличкий стратегічний запас медикаментів, щоб їх вистачило на 3-4 тижні.
- Спеціальне харчування для дитини, якщо вона має певні особливості харчової поведінки (суміші, пюре тощо);
- Засоби гігієни для дітей, які мають труднощі з туалетом: памперси, одноразові пелюшки, засоби від пролежнів та опрілостей;
- Спеціальне обладнання. Якщо є потреба і можливість, під час евакуації варто взяти спеціальні ліжка, носі, крісла колісні тощо.

Щодо дітей, які мають розлади аутичного спектру та/або психічні порушення розвитку, тут варто якомога заздалегідь підготуватися до ситуацій, коли будуть чутні вибухи або доведеться спускатися у бомбосховища. Батьки, які пережили такий досвід у 2014-2015 роках радять:

- Збудувати халабуду з ковдр і подушок у куті будинку чи квартири, де стіна не є несучою і періодично привчати дитину накриватися та перебувати там по кілька (десятків) хвилин там. Якщо буде надзвичайна ситуація, то потрібно сховатися у таке міні-укриття.
- Навушники для сенсорно чутливих дітей. Користуйтеся ними і привчайте дитину, якщо цього ще не відбулося.
- Зберігати спокій. Діти з розладами аутичного спектру сильно реагують на настрій, поведінку, слова батьків. Вони все віддзеркалюють. Тому найважливіше – самим бути спокійними, впевненими, не панікувати і не проявляти жодних надмірних емоцій. Ви маєте бути такими як завжди.
- По можливості, дотримуйтеся режиму дня. Рутини – дуже важлива! Коли немає потреби йти в укриття – готуйте їжу, прибирайте, читайте книжки – робіть все, що ви робите кожного дня [4].

Корекційна психологиня Ольга Малікова окреслює основні питання, що виникають у батьків щодо психологічного стану і навчальних досягнень їхніх дітей з ООП під час війни:

1. Чи говорити з дітьми з ООП про війну?

Обов'язково потрібно. Незалежно від того, які особливості має дитина та якого віку, вона вже бачила війну чи певні її ознаки (блок-пости, зруйновані будівлі, бомбосховища тощо). До того ж чимало дітей з ООП користуються інтернетом, де стикаються з відповідною інформацією, грають в ігри, спілкуються в чатах, соцмережах.

Якщо не говорити з ними про війну, є високий ризик, що вони отримають викривлену чи неправдиву інформацію. А, отже, невизначеність та

з інвалідністю чи особливими освітніми потребами. Тож до всіх порад щодо підготовки до надзвичайної ситуації потрібно включити ще кілька пунктів.

Зокрема, до тривожної валізки, окрім базових речей має додатися низка інших речей. Ось про що потрібно пам'ятати батькам, які виховують дитину з інвалідністю:

- Стратегічна аптечка на 3-4 тижні з найбільш необхідними ліками, особливо якщо стан здоров'я вимагає їх регулярного вживання. Якщо ви цього ще не зробили, то варто створити невеличкий стратегічний запас медикаментів, щоб їх вистачило на 3-4 тижні.
- Спеціальне харчування для дитини, якщо вона має певні особливості харчової поведінки (суміші, пюре тощо);
- Засоби гігієни для дітей, які мають труднощі з туалетом: памперси, одноразові пелюшки, засоби від пролежнів та опрілостей;
- Спеціальне обладнання. Якщо є потреба і можливість, під час евакуації варто взяти спеціальні ліжка, ноші, крісла колісні тощо.

Щодо дітей, які мають розлади аутичного спектру та/або психічні порушення розвитку, тут варто якомога заздалегідь підготуватися до ситуацій, коли будуть чутні вибухи або доведеться спускатися у бомбосховища. Батьки, які пережили такий досвід у 2014-2015 роках радять:

- Збудувати халабуду з ковдр і подушок у куті будинку чи квартири, де стіна не є несучою і періодично привчати дитину накриватися та перебувати там по кілька (десятків) хвилин там. Якщо буде надзвичайна ситуація, то потрібно сховатися у таке міні-укриття.
- Навушники для сенсорно чутливих дітей. Користуйтеся ними і привчайте дитину, якщо цього ще не відбулося.
- Зберігати спокій. Діти з розладами аутичного спектру сильно реагують на настрій, поведінку, слова батьків. Вони все віддзеркалюють. Тому найважливіше – самим бути спокійними, впевненими, не панікувати і не проявляти жодних надмірних емоцій. Ви маєте бути такими як завжди.
- По можливості, дотримуйтеся режиму дня. Рутинна – дуже важлива! Коли немає потреби йти в укриття – готуйте їжу, прибирайте, читайте книжки – робіть все, що ви робите кожного дня [4].

Корекційна психологиня Ольга Малікова окреслює основні питання, що виникають у батьків щодо психологічного стану і навчальних досягнень їхніх дітей з ООП під час війни:

1. Чи говорити з дітьми з ООП про війну?

Обов'язково потрібно. Незалежно від того, які особливості має дитина та якого віку, вона вже бачила війну чи певні її ознаки (блок-пости, зруйновані будівлі, бомбосховища тощо). До того ж чимало дітей з ООП користуються інтернетом, де стикаються з відповідною інформацією, грають в ігри, спілкуються в чатах, соцмережах.

Якщо не говорити з ними про війну, є високий ризик, що вони отримають викривлену чи неправдиву інформацію. А, отже, невизначеність та

неінформованість (чи неадекватна інформованість) породить додаткову тривожність, страхи та викривлене сприйняття подій. У гіршому випадку це може спричинити небезпечну ситуацію.

Але глибина, зміст та способи інформування про війну залежать від віку дитини, індивідуальних можливостей розуміння та сприйняття мовлення.

У будь-якому випадку можна (і треба!) супроводжувати пояснення візуалізацією інформації. Наприклад, узяти зображення чи відео з інтернету (профільтрувавши травматичні), а також використовувати те, що оточує дитину – протитанкові укріплення, військову форму, блок-пости, техніку тощо. Якщо ви переїжджаєте, то це можуть бути великі скупчення людей на вокзалах, черги на автобуси – усе, що дитина може ідентифікувати, треба їй пояснити, розказати, чому відбувається саме так і тепер.

Знання дитини про війну допоможе їй у випадку, коли родина змушена переїжджати в безпечніше місце. Адже якщо ви візьмете відповідальність за переїзд виключно на себе (тому що я так вирішив), супротив та агресія дитини будуть спрямована на вас. Та коли вона знатиме, що є об'єктивні обставини, їй буде легше це пережити, тому що в такому випадку батьки лишаться острівцем безпеки, що важливо для стабілізації дитини.

2. Як підтримувати дитину й чому важливі рутини?

Зміна обставин та укладу життя дає нам змогу поглянути на ситуацію з іншого боку та побачити нові можливості й віднайти нові орієнтири.

Ми вже потрапляли в схожу ситуацію, коли під час ковіду освітню систему перевели в онлайн, і тоді найбільше «постраждали» якраз діти з ООП. Адже організувати дистанційне навчання для них виявилось надзвичайно складно.

Тепер, коли самі педагоги змушені розв'язувати, окрім освітніх питань, ще й завдання власної безпеки та психоемоційного стану, можливостей для навчання дітей з ООП стало ще менше. І брак системного навчання та доступу до корекційних занять, зв'язку зі звичними педагогами спричиняє додаткове напруження в батьків.

Проте часто ми не помічаємо, що корекційна складова окремих занять із дітьми з ООП переоцінена. За спостереженнями фахівців, вона не дає такого значного ефекту, як чимало звичних рутинних справ, які можуть стати навчальними для дитини:

- побутові навички та самостійність;
- соціальний розвиток;
- ігри, уподобання, хобі.

Для всього цього не потрібні окремі педагоги, достатньо залученості батьків. Натомість результат від перенесення акценту з академічних досягнень на побутові є платформою для розвитку навичок для життєвої адаптації.

Тож підтримка дитини з ООП базується на щоденній рутині та буденності. Тому важливо створити для неї усталений розклад дня, причому бажано його візуалізувати у формі картинок та тексту.

Розклад обов'язково має містити звичні гігієнічні процедури, прогулянки, ігри, фізичну активність, побутові справи на кшталт походів до крамниці, прибирання, готування їжі, догляду за домашніми тваринами – усе те, до чого

неінформованість (чи неадекватна інформованість) породить додаткову тривожність, страхи та викривлене сприйняття подій. У гіршому випадку це може спричинити небезпечну ситуацію.

Але глибина, зміст та способи інформування про війну залежать від віку дитини, індивідуальних можливостей розуміння та сприйняття мовлення.

У будь-якому випадку можна (і треба!) супроводжувати пояснення візуалізацією інформації. Наприклад, узяти зображення чи відео з інтернету (профільтрувавши травматичні), а також використовувати те, що оточує дитину – протитанкові укріплення, військову форму, блок-пости, техніку тощо. Якщо ви переїжджаєте, то це можуть бути великі скупчення людей на вокзалах, черги на автобуси – усе, що дитина може ідентифікувати, треба їй пояснити, розказати, чому відбувається саме так і тепер.

Знання дитини про війну допоможе їй у випадку, коли родина змушена переїжджати в безпечніше місце. Адже якщо ви візьмете відповідальність за переїзд виключно на себе (тому що я так вирішив), супротив та агресія дитини будуть спрямована на вас. Та коли вона знатиме, що є об'єктивні обставини, їй буде легше це пережити, тому що в такому випадку батьки лишаться острівцем безпеки, що важливо для стабілізації дитини.

2. Як підтримувати дитину й чому важливі рутини?

Зміна обставин та укладу життя дає нам змогу поглянути на ситуацію з іншого боку та побачити нові можливості й віднайти нові орієнтири.

Ми вже потрапляли в схожу ситуацію, коли під час ковіду освітню систему перевели в онлайн, і тоді найбільше «постраждали» якраз діти з ООП. Адже організувати дистанційне навчання для них виявилось надзвичайно складно.

Тепер, коли самі педагоги змушені розв'язувати, окрім освітніх питань, ще й завдання власної безпеки та психоемоційного стану, можливостей для навчання дітей з ООП стало ще менше. І брак системного навчання та доступу до корекційних занять, зв'язку зі звичними педагогами спричиняє додаткове напруження в батьків.

Проте часто ми не помічаємо, що корекційна складова окремих занять із дітьми з ООП переоцінена. За спостереженнями фахівців, вона не дає такого значного ефекту, як чимало звичних рутинних справ, які можуть стати навчальними для дитини:

- побутові навички та самостійність;
- соціальний розвиток;
- ігри, уподобання, хобі.

Для всього цього не потрібні окремі педагоги, достатньо залученості батьків. Натомість результат від перенесення акценту з академічних досягнень на побутові є платформою для розвитку навичок для життєвої адаптації.

Тож підтримка дитини з ООП базується на щоденній рутині та буденності. Тому важливо створити для неї усталений розклад дня, причому бажано його візуалізувати у формі картинок та тексту.

Розклад обов'язково має містити звичні гігієнічні процедури, прогулянки, ігри, фізичну активність, побутові справи на кшталт походів до крамниці, прибирання, готування їжі, догляду за домашніми тваринами – усе те, до чого

дитина звикла вдома. Це доволі легко дотримувати, і такі прості речі можуть стабілізувати дитину з ООП, для якої звичні справи є основою безпеки та впевненості.

За можливості (коли родина в безпеці та в ресурсі) варто організувати спілкування з однолітками, навчання в будь-якому форматі, який використовувався раніше, – з батьками, дистанційне в школі (якщо воно вже почалося), заняття з корекційними спеціалістами, різноманітні розвивальні заходи онлайн тощо.

Спланований розклад не лише створює стан передбачуваності для дитини, допомагає зняти її тривожність, але й дає підтримку психологічній рівновазі дорослого. Адже коли ти обіцяєш залежному від тебе (дитині) щось робити в певному порядку та дотримуєшся цієї обіцянки, це позитивно впливає й на стабілізацію самого дорослого – він також має план дій як опору.

Але важливо пам'ятати, що варто давати й самій дитині право обирати деякі різновиди діяльності та їхню послідовність у межах розкладу. Тоді вона відчуватиме, що може впливати на ситуацію і її думка важлива.

3. Як визначити, над чим варто попрацювати?

Є два варіанти. Перший – батьки можуть скористатися чек-листами, опитувальниками, анкетуванням чи тестуванням (матеріалів в інтернеті щодо цього є чимало, або можна запитати педагогів, якщо є можливість). Можна орієнтуватися й на рекомендації фахівців щодо того, які навички мають бути вже сформованими в дитини відповідного до віку.

Другий варіант – дати відповідь самому собі (батьківська рефлексія) на такі запитання:

- Що вам спричиняє найбільший дискомфорт у догляді за дитиною?
- Які побутові завдання вона може виконувати самостійно або з найменшим втручанням дорослого?
- Які побутові навички потрібні вашій дитині не лише вдома, але й (з урахуванням нинішніх обставин) в іншому місці перебування?
- У яких побутових завданнях дитина відчуває найменший дискомфорт чи навіть отримує задоволення?
- Які моменти потребують вашого прискіпливого контролю?

Отримавши відповіді, дорослі побачать для себе можливості для розвитку дитини з ООП, отримання нею навичок, які будуть не менш важливими (або навіть більше), ніж заняття з логопедом чи психологом. Побутова самостійність, окрім навичок дитині, надає й батькам певну історію успіху (а успіх обов'язково буде, бо тепер у вас є достатньо часу для практики), якою можна пишатися.

4. Важливість гри

Ігрова діяльність відповідно до віку – це важлива платформа для розвитку та підтримки соціальних, комунікативних і навіть когнітивних навичок. Навіть у випадку, коли дитина невербальна, її навички комунікації та спілкування можна поглиблювати саме завдяки іграм.

Активні та рухливі ігри дають можливість зняти напруження, посилити здатність контролювати тіло. Дитина вчиться запам'ятовувати правила та

дотримуватися їх: наприклад, дотримуватися черги, чекати, стежити за тим, що роблять інші тощо.

Сенсорні ігри (переливати воду, додавати пісок, олію, фарби, торкатися, гладити, нюхати тощо) знімають сенсорне перевантаження, забезпечують дитині відпочинок, наприклад, від спілкування з іншими людьми. А з іншого боку, ми даємо їй нові знання та навички.

Настільні (так звані дидактичні) ігри підтримують навички спілкування та соціальної взаємодії. Вони також сприяють закріпленню навчальних досягнень та корекційної роботи (наприклад, ігрові завдання із запам'ятовування, концентрації уваги, розвитку мислення тощо).

До того ж, коли ви граєте в ігри з дитиною, ви й самі можете переключитися з того, що відбувається навколо, отримати радість та задоволення хоча б на кілька хвилин. Це дає змогу й дітям побачити, що в будь-яких обставинах є час на розслаблення та радощі, на відчуття самого життя. Тоді й діти припиняють відчувати тривогу [3].

5. Підтримка навичок

Чи не найбільше батьків жахає, що діти можуть втратити навички, які вони здобули раніше. Цей страх, проте, не є специфічним для періоду війни, він супроводжує батьків дітей з ООП постійно.

Але фахівці стверджують, що це практично неможливо: здобуті навички втрачаються лише за наявності медико-фізіологічних підстав, тобто коли стан здоров'я дитини раптово та суттєво погіршується. Це можуть бути психологічні травми, але в такому разі, найвірогідніше, у мозку дитини відбудуться компенсаторні процеси. І тоді пізніше йтиметься про відновлення цих навичок, а не здобуття їх наново, тому процес буде швидшим і простішим.

А от якщо дитина почала гірше читати чи забула арифметичні дії, літери, написання слів, звуки тощо, то це означає, що ця навичка не була опанована в достатньому обсязі. Також її втрата може відбутися, якщо дитина нею не користується нею в повсякденному житті (тобто з погляду дитини ця навичка непотрібна). Власне, це також може бути орієнтиром для батьків: що з цих навичок можна перетворити на постійний функціонал для дитини.

Батькам варто включити заняття в щоденний розклад, про який ідеться вище. Причому набагато краще, аби такі заняття були коротшими, але кілька разів на день. Зосереджуватися варто не на тих цілях, які раніше були перед дитиною та її педагогами (ІПР), а відштовхуватися від того, що вона вже опанувала, чи на тому, де вона зупинилася на момент переривання звичних занять.

А далі – подумати над тим, як закріпити ці навички в буденних ситуаціях. Сплануйте ваші заняття. Наприклад, якщо ви хочете займатися з дитиною математикою, ви можете:

- поррахувати, скільки продуктів потрібно, аби приготувати страву на ту кількість людей, які проживають із вами (це закріплює навички рахування, додавання, множення, вираховування пропорцій тощо);

- виміряти площу та периметр приміщення, кімнати, майданчика, встановивши для цього, наприклад, спеціальну програму на смартфон;
- пошукати навколо себе предмети заданої геометричної форми або намалювати маршрут прогулянки;
- розрахувати суму покупок у магазині чи час, який потрібен кожному члену родини на виконання якихось дій.

А приготування їжі, наприклад, дає надшироке поле для різноманітних занять: тієї ж математики, сенсорних вправ (які продукти на доторк), розвитку дрібної моторики (різати, терти), розрахунку ваги. А якщо дитина може допомогти приготувати щось для всієї родини, це підвищуватиме її самооцінку та даватиме відчуття важливості для соціуму.

Щодо навичок письма, читання, усного мовлення, то є навіть метод так званого навчання в природних умовах. Ви можете:

- надавати дітям письмові побутові інструкції – що, як і в якому порядку робити;
- складати список покупок та читати назви продуктів у магазині;
- писати повідомлення в месенджерах (додатково це тренує й навичку спілкування) – це й техніка письма, і граматики, і пунктуація, і розуміння прочитаного й багато інших нюансів.
- граючи в настільні ігри, ви можете давати завдання прочитувати, що написано на ігровій картці, чи ставити уточнювальні запитання, стимулюючи до розмови;
- обговорювати чи переказувати мультфільми, кіно, відео в соцмережах.

6. Важливість спілкування з ровесниками

Якщо для дітей дошкільного віку батьки є цілим всесвітом, і вони можуть замінити партнерів у іграх і однолітків, то з 8–9 років живе спілкування з такими ж дітьми стає надважливим. Тому варто спробувати організуватися з іншими батьками у вашій місцевості, які мають дітей такого ж віку, для спільної діяльності – прогулянок, ігор, творчої та побутової діяльності (наприклад, спільного чаювання).

У цьому випадку головне завдання для батьків дитини з ООП – не акцентувати увагу на корекційній роботі, а дати дитині змогу вільно спілкуватися. І коли такі зустрічі увійдуть у щоденне життя, тоді можна починати думати про пошук фахівця, який би міг займатися з дітьми.

Війна торкнулася кожного, педагогів у тому числі. І якщо ви сидітимете й чекатимете, що знайдеться фахівець, котрий вам усе організує, ви будете сильно розчаровані. А от якщо ви почнете щось робити самостійно, буде суттєво легше знайти людину, яка долучиться до процесу й допоможе.

7. Допомога спеціалістів

Якщо ви маєте змогу продовжувати корекційні заняття – це ідеальний варіант. Але якщо такої змоги немає, то можна організувати заняття з дитиною

самостійно, наодинці або в групі. Так ви на власні очі побачите, чого саме потребує ваша дитина, та конкретизуєте запит щодо її розвитку та занять.

Можна спробувати зв'язатися з фахівцями, які надавали підтримку вашій дитині до війни. Можливо, вони на зв'язку та зможуть проводити заняття онлайн чи переспрямувати вас до своїх колег.

Батьки також можуть звернутися до корекційних центрів, ІРЦ чи приватних фахівців у тому місці, де вони перебувають. Якщо вони працюють, то, можливо, зголосяться проводити заняття з вашою дитиною чи долучити до відповідної групи.

Так само можна пошукати фахівців, які працюють онлайн: здебільшого вони поступово відновлюють роботу, якщо перебувають у безпеці. Причому багато хто надають консультації та допомогу безплатно, розуміючи, у якій ситуації ми всі нині перебуваємо.

Але оскільки вони не бачили вашу дитину та не працювали з нею до цього часу, вам доведеться ретельно конкретизувати свій запит. Тобто не «ситуація погіршилася», а «потрібна допомога в організації режиму навчання» або «у модифікації програми з певного предмета для такого-то класу», «як застосувати математику в побуті» тощо.

Але варто також розуміти: якщо ви не готові вкладати час та сили в самостійні заняття з дитиною, онлайн-консультації навряд чи допоможуть [3].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анна Романик. Пам'ятка для батьків. URL: <https://www.facebook.com/dytyachyjpsyholog/posts/1952442951618630> (Дата звернення 16.04.2022)
2. Вікторія Горбунова. Поради батькам. URL: <https://www.facebook.com/viktoriykagorbunova/posts/5157266954333734> (Дата звернення 16.04.2022)
3. Ольга Малікова. Допомога дітям з ООП під час війни. Поради для батьків. URL: <https://nus.org.ua/articles/dopomoga-dityam-z-oor-pid-chas-vijny-porady-dlya-batkiv/> (Дата звернення 17.04.2022)
4. Поради для батьків в екстремальній ситуації. URL: <https://vitatv.com.ua/oblast/porady-dlya-batkiv-ditey-z-invalidnistyu-v> (Дата звернення 16.04.2022)
5. Світлана Бутмарчук. Поради батькам дітей з особливими освітніми потребами щодо поведінки під час війни. URL: <https://vseosvita.ua/user/id335218/blog/porady-batkam-ditei-z-osoblyvymy-osvitnimy-potrebamy-shchodo-povedinky-pid-chas-viiny-66528.html> (Дата звернення 17.04.2022)
6. Світлана Ройз. Чим можна зайняти дітей в укритті. URL: <https://m.facebook.com/npa.org.ukraine/photos/a.646567839107182/1392316714532287/?type=3&source=57> (Дата звернення 20.04.2022)
7. Як підтримати та заспокоїти дітей під час воєнних дій. URL: <https://osvita.ua/school/85853/> (Дата звернення 20.04.2022)

Ірина Резніченко,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри виховних технологій та педагогічної творчості
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
вул. Садова 2, м. Умань, Україна
ORCID ID: : <http://orcid.org/0000-0003-2810-2378>

НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ ЗАСОБОМ ІНКЛЮЗИВНОГО ТУРИЗМУ

На сучасному етапі розвитку України, коли існує пряма загроза денационалізації, втрати державної незалежності та потрапляння у сферу впливу іншої держави, виникає нагальна необхідність переосмислення зробленого і здійснення системних заходів, спрямованих на посилення патріотичного виховання дітей та молоді – формування нового українця, що діє на основі національних та європейських цінностей [4].

Відповідно до Концепції національно-патріотичного виховання дітей та молоді: «головною метою є становлення самодостатнього громадянина-патріота України, гуманіста і демократа, готового до виконання громадянських і конституційних обов'язків, до успадкування духовних і культурних надбань українського народу, досягнення високої культури взаємин» [4]. Основні напрями патріотичного виховання знайшли відображення в Концепції національного виховання студентської молоді, Стратегії національно-патріотичного виховання на 2020–2025 роки, Державній національній програмі «Освіта» («Україна XXI століття»), Державній цільовій соціальній програмі національно-патріотичного виховання до 2025 року, Обласній цільовій програмі національно-патріотичного виховання Черкаської області протягом 2021–2025 років.

Нині, як ніколи, потрібні нові підходи і нові шляхи до виховання патріотизму як почуття і як базової якості особистості. На нашу думку, одним із таких шляхів можуть стати різноманітні форми та напрями інклюзивного туризму.

Таким чином, **метою дослідження** є вивчення можливостей інклюзивного туризму як засобу формування національно-патріотичного виховання дітей та молоді.

Сучасними науковцями І. Бехом, К. Черною [1] розроблено Програму українського патріотичного виховання дітей та студентської молоді, у змісті якої окреслено основні тенденції патріотичного виховання, а патріотизм трактовано як суспільну та індивідуальну цінність, важливий компонент структури особистості. У цьому документі зазначено, що патріотизм є «нагальною потребою і держави, якій необхідно, щоб усі діти стали національно свідомими громадянами – патріотами, здатними в недалекому майбутньому забезпечити країні гідне місце в цивілізованому світі, а в разі військової загрози – змогли відстояти її незалежність та суверенітет ... це активне і дієве почуття належності до своєї державно-територіальної Вітчизни,

органічної включеності в її соціально-політичну структуру, відданості і любові до неї, готовність до самопожертви в ім'я її процвітання». Акцентовано й на тому, що бути патріотом – «значить духовно піднятися, усвідомити в Батьківщині безумовну цінність, яка дійсно і об'єктивно їй притаманна, приєднатись до неї розумом і почуттями» [1, с. 27].

Ідея патріотизму і патріотичного виховання завжди була в центрі уваги філософів, соціологів, педагогів, психологів, філологів, громадських державних діячів, а це свідчить про значущість у становленні особистості громадянина-патріота України. Патріотизм є багатоаспектним поняттям, духовно-моральною якістю, духовно-моральним принципом, який базується на системі знань, почуттів, понять, переконань і визначається ставленням людини до себе, своєї родини, свого народу й Батьківщини, їхньої історії й духовно-культурних надбань, готовності до праці в ім'я процвітання народу й України [2, с. 47].

Відомо, що національно-патріотичне виховання є ефективним засобом передачі молоді соціального досвіду і надбань попередніх поколінь людства. Воно сприяє розвитку інтелектуального і духовно-творчого потенціалу, національних і загальнолюдських цінностей.

До основних завдань національно-патріотичного виховання дітей та молоді належать:

- «утвердження в свідомості і почуттях особистості патріотичних цінностей, переконань і поваги до культурного та історичного минулого України;
- виховання поваги до Конституції України, Законів України, державної символіки;
- підвищення престижу військової служби, а звідси – культивування ставлення до солдата як до захисника вітчизни, героя;
- усвідомлення взаємозв'язку між індивідуальною свободою, правами людини та її патріотичною відповідальністю;
- сприяння набуттю дітьми та молоддю патріотичного досвіду на основі готовності до участі в процесах державотворення, уміння визначати форми та способи своєї участі в життєдіяльності громадянського суспільства, спілкуватися з соціальними інститутами, органами влади, спроможності дотримуватись законів та захищати права людини, готовності взяти на себе відповідальність, здатності розв'язувати конфлікти відповідно до демократичних принципів;
- формування толерантного ставлення до інших народів, культур і традицій;
- утвердження гуманістичної моральності як базової основи громадянського суспільства;
- культивування кращих рис української ментальності - працелюбності, свободи, справедливості, доброти, чесності, бережного ставлення до природи;
- формування мовленнєвої культури;
- спонукання зростаючої особистості до активної протидії українофобству, аморальності, сепаратизму, шовінізму, фашизму» [4].

На нашу думку, для реалізації поставлених завдань якнайкраще підійде використання інклюзивного туризму.

Інклюзивний туризм для дітей та молоді з особливими освітніми потребами – це сучасний вид туризму, який дозволяє включити в туристичну діяльність будь-яку людину, незалежно від її фізичних можливостей, з урахуванням особливостей її фізично-психологічного стану і розглядається він, насамперед, як потужний засіб активної соціалізації та реабілітації.

Мета інклюзивного туризму конкретизується у завданнях, пріоритетними серед яких є:

- інтелектуальний розвиток, розширення кругозору дитини;
- інтеграція у суспільство, відчуття самозначущості, відчуття себе частиною колективу;
- формування особистісних якостей (морально-вольових якостей, таких як наполегливість у досягненні поставленої мети, чесність, рішучість, організованість, відповідальність, самостійність, працьовитість, спортивний азарт, гуманізм, доброзичливість, повага, самоповага та почуття патріотизму та ін.);
- формування та розвиток толерантного ставлення (взаєморозуміння, взаємодопомога і т.д.);
- збереження та зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я особистості, релаксація;
- створення сприятливих умов для самопізнання, самовизначення;
- оцінювання своїх результатів (самоаналіз);
- розвиток творчих здібностей, креативності;
- розвиток естетичних смаків;
- активне міжособистісне спілкування;
- розвиток та формування трудових компетентностей [11, с. 122].

Основні функції інклюзивного туризму: *соціальна відновлювана*, спрямована на відновлення сил, активне пізнання явищ природи, традицій, встановлення нових соціальних контактів, дружніх і ділових зв'язків; *психологічна* забезпечує зміну середовища, звичного способу життя, активну форму відпочинку, що сприяє фізичному оздоровленню і психологічному розслабленню; *комунікативна* сприяє встановленню нових соціальних контактів; *розвивальна* реалізується через збагачення світогляду, активне пізнання явищ природи, фізичний, емоційний та моральний розвиток особистості; *освітньо-пізнавальна* сприяє пізнанню навколишнього соціального, культурного (мистецтво, побут, традиції), історичного (історія, історичні місця, видатні постаті краю) і природного (географічні особливості місцевості: рельєфу, клімату, рослинного і тваринного світу) середовища регіону, країни та інших країн; *особистісно-орієнтована* позитивно впливає на розвиток особистості, володіє відновлювальною функцією і має змістовний гуманітарний потенціал; *компенсаторна* забезпечує спеціальні потреби людей з інвалідністю, сприяє реалізації особистісного потенціалу, що незатребуваний у повсякденному, громадському, трудовому і сімейному житті; *гедоністична* сприяє формуванню позитивного психоемоційного стану, підвищенню

психологічної захищеності; *реабілітаційна* дає змогу відновити ресурси людини, сприяє профілактиці психосоматичних захворювань, підтримці фізичної форми і здоров'я; *адаптаційна* ґрунтується на тому, що туризм є комплексним засобом адаптації за рахунок подолання соціальної непотрібності, активізації особистісного потенціалу й підтримки позитивного ставлення до життя; *оздоровча* має високий потенціал для підтримання здоров'я і життєдіяльності в активній формі; *соціалізаційна* під час подорожей діти та молодь отримують більші можливості пізнати світ і себе, акумулювати ці знання і зробити певні узагальнення для особистісного зростання [5].

Формами організації інклюзивного туризму для дітей та молоді з ООП є: походи вихідного дня, виїзди на природу, екскурсії до визначних місць, багатоденні походи, екскурсії, подорожі, фестивалі, оздоровчі табори, зleti, туристські змагання-конкурси, походи фізкультурно-оздоровчого характеру, краєзнавчі експедиції та ін.

Напрями інклюзивного туризму виступають:

- природотерапія – саме природа є гармонійним середовищем для людини, де вона знаходить душевний спокій, можливість виразити емоції;
- релігійні маршрути – під час яких віра стає додатковою підтримкою;
- етнографічний туризм – під час якого відбувається самоідентифікація, вивчення своїх етнічних коренів, щоб відчувати себе особливим, наділеним давньою історією і власними культурними традиціями;
- культурно-пізнавальний туризм: відвідування музеїв щодо задоволення основної потреби людини – потреби пізнання;
- віртуальний туризм – дозволяє компенсувати дефіцит спілкування в умовах соціальної ізоляції [5].

Одним з пріоритетних завдань під час інклюзивної туристичної діяльності є формування історичної свідомості та пробудження патріотичних почуттів у дітей та молоді, прилучення їх до духовної спадщини, багатств національної культури, сприяння розумінню цінностей культурно-історичних пам'яток.

Зосередимо свою увагу на культурно-пізнавальному туризмі – відвідуванні музеїв.

Сьогодні зростає роль музею і музейних мереж у справі глобальної «трансляції» культурної спадщини задля широкого їх використання в освітньому процесі, зокрема в урочній та позаурочній діяльності. Оскільки музейні експонати, маючи свою цінність, є відбитком визначних подій історії України, героїчних подвигів і трудових звершень українського народу, а музейні реліквії виступають значним ілюстративним матеріалом (знаряддя праці, одяг, предмети побуту, особисті речі видатних діячів), вони допомагають учням відчувати історичну епоху та справляють на них велике враження. Жоден навчальний підручник чи посібник не матиме такого ефекту у здійсненні патріотичного виховання дітей та молоді, як музейні експонати чи реліквії [2, с. 75].

Погоджуємося з думкою науковців, що з появою Інтернету роль музеїв в суспільстві суттєво трансформувалася, сучасний період розвитку музейної

справи ознаменувався тенденцією переходу до концепції нової музеології за рахунок впровадження інноваційних ідей часткової музеєфікації та методу заснування музеїв нового типу: музеїв-заповідників, екомuzeїв, розважально-анімаційних та віртуальних музеїв тощо. Ці музеї репрезентують світові історико-культурну спадщину України [9].

Існують три типи музеїв: науково-освітні, масові, або публічні (призначені для громадян та гостей міста); науково-дослідні, або академічні (призначені для спеціалістів і є своєрідними науковими лабораторіями); *навчальні* (призначені для учнів і студентів, створюються при закладах освіти з освітньою метою) [10].

За своїм профілем музеї поділяються на: історичні; природничі; літературні; художні; мистецькі; науково-технічні; комплексні; галузеві тощо.

Призначення музеїв історичного профілю – збирати, вивчати і популяризувати пам'ятки матеріальної і духовної культури українського народу. Варто зауважити, що одним із найбагатших музеїв України є Львівський історичний музей, що налічує 330 тис. музейних предметів, який, за твердженням В. Петранівського, М. Рутинського, 1995 року здійснив перебудову експозиції відділу «Нова і Новітня історія», у зв'язку з чим уперше в історії українського музейництва було правдиво висвітлено національно-визвольні змагання українського народу за свою державність тощо [10].

Статус воєнно-історичних музеїв, як вважають сучасні науковці, мають музеї-кораблі.

Історико-архітектурні музеї об'єднують архітектурні музеї, які популяризують творіння людських рук, пов'язані з історією і практикою архітектури. Це музеї-храми з прогресивною формою збереження національної сакрально-мистецької спадщини, які на сьогодні є музеєфікованими пам'ятками.

У музеях природничо-історичного профілю експоновано природничі матеріали у відповідних ракурсах, які мають наукову й навчальну мету. Серед експозиційної палітри цих музеїв традиційними є геологічні, мінералогічні, палеонтологічні, ботанічні та зоологічні матеріали.

До музеїв літературного профілю відносять літературні, театральні, музичні та кіномuzeї. Основна частина монолітературних музеїв складається з меморіальних музеїв: будинки-музеї, музеї-квартири, музеї-садиби, меморіальні кабінети.

Музеї художнього профілю – це музеї, у яких зібрано визначні твори живопису, графіки, скульптури, ужиткового мистецтва і народної творчості, що представляють «сховища» давнього мистецтва і претендують на роль міжнародних та національних центрів культурного життя. Завдяки експозиції музею діти та молодь можуть знайомитися з багатотисячною основою писанкарства, різноманітними техніками її розпису та орнаментальних мотивів української писанки.

Сучасні українські музичні музеї як пам'ятки музичної культури переважно функціонують при театрах, консерваторіях, музичних училищах і школах та охоплюють дві великі групи: колекційні (експонують колекції

інструментів різних часів, культур і творчих шкіл); меморіальні (репрезентують спадщину визначних музичних діячів світу).

Специфіка музеїв комплексного профілю полягає у поєднанні рис музеїв історичного, природничо-наукового, художнього профілю. За визначенням В. Петранівського, М. Рутинського [10], попередниками сучасних краєзнавчих музеїв були місцеві музеї, які виникли в Україні в кінці XIX – поч. XX ст. і нині функціонують як найчисельніша група серед музеїв України.

Примітно, що одним із видів комплексних музеїв є краєзнавчі музеї, які виникли в Україні наприкінці XIX – поч. XX ст. та які розповідають про природу, економіку, історію та культуру певного краю у контексті зібраних певних знарядь праці, виробів місцевих промислів, творів мистецтва, літератури та народної творчості, з якими важливо ознайомлювати учнів.

Галузевий профіль музеїв на сьогоднішній день представлений низкою науково-технічних музеїв – як багатопрофільних (документують історію науки і техніки загалом), так і вузькопрофільних (присвячені деяким галузям науки і техніки). Сучасні науковці виокремлюють три групи таких музеїв: камеральні (колекційні: музеї-заводи, музеї-майстерні); меморіальні (знайомлять з життям і творчим досягненням визначних учених та винахідників); експозиційні, або музеї просто неба (музеї-майданчики, музеї-замки, музеї-палаці, музеї-садиби, що засвідчують спадщину світової культури) [12].

Звертаємо увагу також і на те, що в умовах сьогодення завдяки об'єднанню інформаційних і творчих ресурсів задля створення нових продуктів, виставок, колекцій, віртуальних версій нереальних об'єктів у глобальній інформаційно-комунікаційній мережі Інтернет існує найновіший вид музеїв – віртуальні музеї. Виокремлюють *три види* їх: віртуальні експозиційні галереї, або окремі експозиційні виставки, репрезентовані на веб-сайті цього музею; віртуальні музеї «другого покоління», створені суміщенням масштабних міжмузейних колекцій та експозиційних галерей, розкиданих по всьому світі; музеї віртуального мистецтва (Net-art) як комп'ютерне мистецтво, твори якого створені в Інтернеті спеціально для користувачів Інтернету з метою втілення авторського задуму. Із цим видом музеїв учні ознайомлюються із великим захопленням [2, с. 56].

Отже, детальний аналіз видової різноманітності громадських музеїв у контексті представлених музейних експонатів та реліквій уможлиблює виокремити цілу низку форм та методів, серед усього й інноваційних, які допоможуть педагогу формувати в учнів та студентів любов до своєї Батьківщини, зокрема бережливе ставлення до об'єктів живої та неживої природи, поваги до культурних надбань українського народу; виховувати любов до традицій, звичаїв, обрядів, ритуалів.

Таким чином, патріотичне виховання засобами музейної педагогіки – це процес формування прихильності особистості дитини до своєї нації, ціннісного почуття приналежності до своєї Вітчизни, усвідомлення національної самобутності свого народу за рахунок використання інноваційних форм, елементів педагогічних технологій освітнього інтерактивного музейного середовища [2, с. 89].

Однією з форм інклюзивного туризму у педагогічній практиці є екскурсії.

Екскурсії займають важливе місце у навчально-виховній роботі зі школярами та студентством, в тому числі й з дітьми та молоддю з особливими освітніми потребами.

Екскурсійно-пізнавальний туризм має потужний педагогічний потенціал для розвитку творчих здібностей дитини завдяки тому, що сама «природа» екскурсії як форма освітньої та просвітницької діяльності дозволяє органічно реалізувати на практиці базові загальнопедагогічні принципи – наочності, культуровідповідності, природовідповідності, співпраці. Екскурсійно-пізнавальний туризм може стати одним з ефективних засобів, що сприяють соціальній адаптації та соціалізації дитини, вихованню і гармонійному розвитку її особистості [3, с. 249].

Екскурсія – наочний процес пізнання навколишнього світу, його предметів та явищ, процес знайомства з особливостями природи, історії, побуту, визначними пам'ятками міста, регіону чи країни. Правильно проведена екскурсія дає змогу екскурсантові «побачити» за допомогою власної уяви та мислення щось більше, ніж те, що є перед ним в момент спостереження об'єкта. Так відбувається тому, що всі об'єкти – пам'ятки історії та культури, музейні експонати – цікаві не тільки самі по собі, а є свідченням існування певної культури, втіленням певної історичної епохи.

За змістом екскурсії поділяються на такі види:

1. Екскурсії на природу. Такі екскурсії проводяться в одні і ті ж місця для того, щоб показати дітям сезонні зміни, які відбуваються в природі.

2. Музейні екскурсії, які безпосередньо пов'язані з таким поняттям, як «музейна педагогіка».

3. Туристично-краєзнавчі екскурсії передбачають знайомство учнів з історією міста, району, області, з їх визначними пам'ятками.

4. Комплексні екскурсії, які охоплюють відразу кілька видів.

Кожен з видів екскурсій має свої переваги та всі вони спрямовані на виховання у дітей та молоді любові до природи рідного краю, Батьківщини, на усвідомлення цінності та важливості шанобливого, відповідального ставлення до природи [11].

Особливе значення мають екскурсії до етнографічних музеїв (етнографічний туризм). Оскільки проголошення незалежної України спонукало народ до глибокого вивчення своєї історії, традицій, обрядів, звичаїв, мови за останні десятиріччя їх кількість зросла. Основний фонд складається з оригінальних пам'яток історії, природи, знарядь праці, побуту творів образотворчого мистецтва. Зокрема, загальну рису експозицій музею становить велика кількість побутових речей, інтер'єр української селянської хати, велике зібрання українського одягу, різноманітність вишивок тощо. У пошукових експедиціях зустрічей зі старожилами учні записують народні пісні, легенди, вивчають побут жителів рідного краю давніх років та сьогодення [7]. Крім того діти та молодь можуть брати участь у майстер-класах. Наприклад, виготовлення ляльки-мотанки, ліплення горщиків з глини, розпис писанок та ін. Завдяки цьому вони пізнають мистецтво українського народу, довідуються про

особливості культури в різних регіонах України, традиційні народні ремесла України, народні традиції та обряди.

Детально знайомлячись з народними традиціями, оберегами, мистецтвом, предметами хатнього вжитку, інтер'єром, національним одягом, взуттям, зразками народних промислів України – вишивкою, гончарством, різьбярством, плетінням, писанкарством тощо, учні активізуються щодо музейної діяльності, що, своєю чергою сприяє духовному та культурному відродженню України, а це є одним із завдань патріотичного виховання дітей та молоді.

Важливе значення мають туристично-краєзнавчі екскурсії по рідному місту. Це сприяє формуванню позитивно насиченого образу рідного міста, ціннісного ставлення дітей та молоді до нього, вихованню почуття гордості за здобутки рідного міста, його історію та культуру. Сюди можемо віднести: музейні екскурсії, екскурсії містом, огляд тематичних виставок, театралізовані музейні заняття, виконання творчих завдань та проектів. Туристично-краєзнавчі екскурсії передбачають знайомство учнів та студентів з історією виникнення міста та походження його назви, його символікою, знайомство з історичними пам'ятками та визначними місцями, розповідями про видатних постатей, що походять з рідного міста [2, с. 98].

Екскурсії на природу, краєзнавчі експедиції створюють сприятливі умови для екологічного виховання, виховання свідомого ставлення до природи нашої країни, культивування ставлення до природного середовища як важливого джерела життєдіяльності людини, визнання необхідності збереження екологічної рівноваги як необхідної умови повноцінного її життя.

Природотерапія, яка має відновлювальний, оздоровчий та пізнавальний ефект завдяки багатим природним ресурсам, характеризується адаптаційним потенціалом, доступністю та малозатратністю з фінансової точки зору та інших технічних засобів [6]. Спілкуючись з природою, вивчаючи її об'єкти і явища, діти поступово усвідомлюють світ, у якому живуть: відкривають чудову розмаїтість рослинного й тваринного світу, усвідомлюють роль природи в житті людини, цінність її пізнання, відчувають морально-естетичні почуття й переживання.

На сьогодні як в Україні, так і в світі, все більшої популярності набувають віртуальні екскурсії, зокрема вони доступні в Лувр, театр-музей Делі, музей Гетті і багато інших. В Україні ж онлайн екскурсії доступні в таких музеях як: музей-садиба І. Котляревського в Полтаві, Коломийський музей народного мистецтва Гуцульщини та Покуття, історико-археологічний музей «Прадавня Аратта – Україна» в с. Трипілля, музей Волинської ікони, церква Святого Духа в Рогатині, музей Гетьманства, музей скла у Львові (самостійний підрозділ історичного музею Львова), музей модерної скульптури Михайла Дзиндри у Львові, Дубенський замок, літературно-меморіальний музей імені Григорія Сковороди, Острозький замок, Національний військово-історичним музеєм України, заповідник «Поле Полтавської битви», музей археології в Батурині, Цитадель Батуринської фортеці, музей С. Бандери у Лондоні, музей-меморіал «Тюрма на Лонцького» у Львові, Дніпропетровський національним історичним музей ім. Д.І. Яворницького, палац Кирила Розумовського у Батурині, будинок-

музей Ігоря Стравінського в Устилузі, Музеєм історії та культури євреїв Буковини.

На сьогодні 3D-тури – це актуальний культурний продукт, який дає змогу набагато краще показати культурно-туристичні об'єкти та посилити роль культури у суспільстві, ніж це можна зробити під час перегляду фотографій, відеороликів, читання описів. 3D-тур дозволяє побачити простір навколо себе і розглянути деталі навколишнього світу в найдрібніших подробицях, а також здійснити обертання і переміщення за віртуальним об'єктом [8].

Для дітей та молоді (в тому числі й з ООП) перегляд віртуальних екскурсій сприяє розширенню кругозору і поглибленню знань, вихованню справжнього громадянина, формуванню пізнавального інтересу до предметів, що вивчаються, виникненню мотивації до навчання, підвищенню обізнаності українців історико-культурної спадщини Батьківщини. В умовах становлення та розвитку інклюзивного суспільства віртуальна екскурсія сприяє забезпеченню рівних можливостей для студентів та школярів з інвалідністю щодо туристичної діяльності, тим самим дозволить їм отримати статус активних суб'єктів соціокультурної діяльності.

Отже, під час проведення різноманітних форм інклюзивного туризму у дітей та молоді відбувається накопичення знань про історичні, культурні, географічні особливості міста, рідного краю, Батьківщини в цілому; позитивне емоційне переживання цінностей національної культури, горде сприйняття своєї належності до національно-етнічної спільноти, орієнтацію на бережне ставлення до пам'яток архітектури та культури, любов до природи; формування мотивів, умінь та якостей, що забезпечують відтворення ціннісних ставлень, патріотичних почуттів у поведінці та діях школярів та студентів.

Таким чином, провідними завданнями патріотичного виховання молодших школярів засобами інклюзивного туризму виступили: пробудження патріотичних почуттів та історичної свідомості дітей та молоді; прилучення їх до духовної спадщини, багатств національної культури; формування позитивного враження про діяльність музеїв та розуміння цінності культурно-історичних пам'яток, зосереджених у них.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д., Чорна К. І. Програма українського патріотичного виховання дітей та учнівської молоді. *Гірська школа Українських Карпат*. 2015. № 12–13. С. 26–37.
2. Волошин С. В. Патріотичне виховання учнів початкової школи засобами музейної підготовки: дис... канд. пед. наук : 13.00.07. Київ, 2019. 263 с.
3. Заславська А. В. Педагогическая направленность работы экскурсовода: особенности подготовки организаторов инклюзивного туризма. *Ученые записи Орловского государственного университета*. №1(82), 2019. С. 249.
4. Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді: додаток до рішення колегії МОН від 16.06.2015. протокол № 641. URL:

<https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0641729-15#Text> (дата звернення: 15.01.2022).

5. Кравченко О.О. Інклюзивний туризм в умовах закладу освіти: принципи, функції, напрями та види. *Ввічливість*. 2022. №7. С. 45–58.

6. Кравченко О.О. Природотерапія як інноваційна технологія реабілітації дітей та молоді з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного туризму. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2020. Вип. 2 (47). С. 73–77

7. Личак І. С. Організація музейної справи в навчальному закладі : метод. посіб. Біла Церква, 2013. 116 с.

8. Масовець О. А. Віртуальні технології як передумова розвитку конкурентоспроможності підприємства. 2019. URL: <https://www.pdau.edu.ua/sites/default/files/node/4753/virtualnarealnist.pdf> (дата звернення: 15.01.2022).

9. Музеї України : довідник / Міністерство культури і мистецтва України. Київ : Задруга, 1999. 137 с.

10. Петранівський В. Л., Рутинський М. Й. Туристичне краєзнавство : навч. посіб. 2-ге вид., виправл. Київ, 2008. 575 с.

11. Пісняк В.С., Резніченко І.Г. Екскурсія як форма інклюзивного туризму для молодших школярів з особливими освітніми потребами. *Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи*. 2020. Вип.1 (3). ч. 2. С. 120–127.

12. Рутинський М. Й., Стецюк О. В. Музеезнавство : навч. посіб. Київ : Знання, 2008. 428 с.

Цикл занять розвивального спрямування на тему:
«Дружнє спілкування – простір зростання особистості»
(розраховано на роботу з дітьми в умовах онлайн спілкування в Meet,
Zoom...)

*Кравченко О.В. – практичний психолог,
ОЗО «Христинівський ліцей»*

Заняття № 1

Вступ. Знайомство.

Мета: познайомити учнів з планом, правилами, основами курсу, підготувати до ефективного і цікавого спілкування, дати дітям зручну форму самопрезентації і можливість проявити себе.

Обладнання: аркуші паперу формату А5, бланки, картки, фломастери, зошити, ручки, папки А5, олівці.

Хід заняття

1. Тренінг самопрезентації.
(спокійна музика)

Знайомство.

Все, що ми бачимо навколо нас – це лише відбиток тих реальних речей і явищ природи, які існують. Деякі існують в матеріальному світі, деякі в уявному. Деякі є відбитками реальності, інші – відбитками уяви. Це дивно, але деякі нематеріальні поняття бувають більш важливими, ніж матеріальні. Любов, правда, віра, справедливість, честь не менш важливі, ніж хліб і вода. А для когось і важливіше. Ми схожі на дзеркала, в яких відображається весь цей складний світ, і від того, наскільки ці дзеркала чисті і непошкоджені... залежить і наш «відгук» на те, що нас оточує. ...

Мета курсу, завдання:

- 1) допомогти сформувати адекватну самооцінку, що сприятиме ствердженню власних якостей і розвитку здібностей;
- 2) розкрити власні ресурси і грамотно ними скористатися;
- 3) зорієнтувати на важливі напрями самопізнання і саморозвитку;
- 4) виявити і розвинути власні психологічні ресурси, втрату корисного часу для досягнення успіхів;
- 5) зменшити психологічний вплив деяких зовнішніх і внутрішніх негативних явищ;
- 6) розвинути комунікативні здібності.

Програма має сприяти:

- розширенню знань психологічного характеру,
- вихованню духовної і естетично розвиненої особистості,
- розвитку у підлітків комунікативних умінь і навичок, корекції і регулюванню емоцій і поведінки,
- стимулюванню інтелектуальних здібностей учнів,

- пізнанню себе та оточуючих людей, вмінню розібратися, зрозуміти причини власних складних ситуацій і вирішення їх конструктивно, ефективно, оптимально використовуючи свій час і засоби,
- розвитку навичок самодіагностики, адекватної самооцінки, об'єктивній оцінці людей, виявленню їх позитивних якостей,
- формуванню в учнів інтересу та поваги до загально визнаних людських цінностей,
- в питаннях самоорганізації власного часу, розвитку своїх творчих здібностей, вмінню розібратися в особистісних проблемах.

Форми проведення занять:

В дистанційному форматі – ігри, тренінги, тестування, вікторини, бесіди, диспути, презентації, самопрезентації, виступи, доповіді, перегляд відео, «творчі лабораторії» ..

1. Організаційний момент

- Постановка завдань курсу.
- Організація роботи в групі (основні правила роботи в групі – записуємо на аркуші паперу А-2).

Правила:

1. Щирість і відвертість. Виразити справжні почуття. Не брехати – краще відмовитися від відповіді, ніж примушувати себе висловлювати хибну думку, спотворювати дійсність.

2. Відповідальність під час обговорення. Починати висловлювання зі слова «Я». Дотримуватися правил. Не відволікатись під час обговорення.

3. Конфіденційність. Не обговорювати те, що відбувалося в групі, а також її учасників за межами групи (Не пліткувати, не розголошувати особисту інформацію членів групи, отриману під час тренінгів, бесід, диспутів).

4. Повага до іншого. Не перебивати, не ображати, не заподіювати фізичного збитку. Не оцінювати інших. Не говорити про присутніх у третій особі, а звертатися по імені.

5. «Тут-і-зараз». В групі обговорюються лише події, що відбулися в цей час і саме зараз. Це дуже важливо.

6. Активно брати участь в роботі групи. Виразити свою думку. Проявляти творчі здібності, підтримувати інших.

Основні правила поведінки під час тренінгу розробляють колективно або їх оголошує учитель (у такому разі учням пропонують їх змінити чи доповнити). Основні правила передбачають, що учасники говоритимуть почергово; коротко і за темою; намагатися не повторювати, а доповнювати сказане іншими; виявляти активність, доброзичливість і повагу до думки кожного. Правила треба записати і прикріпити на видноті. Вони мають бути доступними на кожному занятті, щоб можна було, якщо виникне потреба, послатися на відповідне правило. Для того щоб діти охоче дотримувалися правил, важливо, щоб вони погодилися з ними і прийняли їх (наприклад, за допомогою голосування, тощо).

Організаційні питання.

- Час зустрічі.
- Що з собою треба мати на кожному занятті. (Оснащення)
(зошит, папку з файлами А 5 або А4, ручки, олівці, фломастери, мобільні телефони....)

2. Тренінг самопрезентації

Вправа №1 (на самопрезентацію)

1. Кожен учень по черзі (по бажанню) сам себе презентує.

2. Всі інші запам'ятовують, або занотовують в зошиті:

1. Хто говорить.
2. Які якості людини називаються.
3. Чим захоплюється.
4. Чого прагне.
5. Які досягнення.

Приклад: «Добрий день (ранок), мене звати ..., мені ...років. Я навчаюсь в ... класі, люблю ходити на рибалку, майструвати літаки..., хочу навчитись плавати,...минулий навчальний рік закінчив «на відмінно»... ».

Розповісти про захоплення, про те, що виділяє вас від оточення, що вас з ним зв'язує, які у вас є таланти, здібності, що ви б хотіли розвинути в собі завдяки іншим в дружбі, товаристві...

« Я люблю...Мені подобається...»

Можна розповісти про плани на майбутнє, ким бачиш себе в перспективі. Бажано, щоб це мало якусь соціальну користь, було пов'язано з покращенням життя, піклуванням про оточуючих, благодійність і т.д.

Наприклад, « Коли я виросту...Я мрію...Я хочу...»

Наостанок, подякувати за увагу.

Наприклад, «Дякую за увагу!», «Дякую!», «Дякую, що вислухали!», тощо.

Вправа №2 (Презентувати друга)

Презентувати товариша з тільки - но почутого від нього самого.

Наприклад,

«Моя подруга (друг, однокласниця) Аня добра, весела, працююча. Вона любить малювати, співати, вишивати і навчатися.. В майбутньому вона хоче стати лікарем і допомагати людям, тваринам».

3. Перевірка засвоєння отриманої інформації і основних труднощів в само презентації і презентуванні друга

Помилки самопрезентації

1. Неуважність до співрозмовника.
2. Відсутність власної мотивації.
3. Невпевненість у собі.
4. Страх засудження, критики зі сторони других людей (страх любого виступу, відповіді біля дошки).
5. Відсутність чіткого розуміння, що необхідно сказати.
6. Звичка постійно виправдовуватися.

7. Надмірна сором`язливість.
8. Недостатнє володіння невербальними і вербальними прийомами самопрезентації.

4. Підсумки

Побажання. Рекомендації (попросити рідних, знайомих самопрезентувати себе, побачити, як це роблять інші. Потренуватись перед дзеркалом.)

5. Анонс наступної зустрічі

На наступній зустрічі ви дізнаєтесь більше цікавого про психологію як науку, захопливі факти з історії людської думки про найважливіше і про те, де використовуються знання і вміння з психології, зможете практично застосовувати набуті знання.

Роздатковий матеріал (в текстах наступних занять виділено курсивом) - для учнів: 1, 2, 3, 4.

Заняття №2

Тема: Цікава психологія. Психологія як наука.

Мета: дати загальне поняття про психологію як науку, познайомити з основними галузями психології, методами дослідження, розвинути комунікативні здібності.

Обладнання: аркуші паперу формату А4, бланки, доповіді учнів №1, №2, №3, картки, фломастери, зошити, ручки, ігри, стереокартинки, міні-плакати.

Хід заняття

1. Організаційний і мотиваційний момент: «Цікава психологія».

Звучить спокійна тиха медитативна музика.

Ознайомлення учнів з цікавими психологічними фактами про можливості людини, її здібності, її досягнення завдяки своєму розуму, прагненням, цілям, психічним можливостям.

Цікаві факти з психології:

Виступ підготовленого **учня (1)**

1. Мозкова діяльність продовжується навіть тоді, коли ми відпочиваємо. У цей момент відбувається фільтрація того, що дійсно потрібно відкласти в пам'яті, а що прибрати «про запас». Прокинувшись вранці ви ніколи не забудете те, що дійсно важливо для вас, але і не згадайте того, на чому не зупинили свою увагу вчора.

2. Людина відчуває себе більш успішною та щасливою тільки тоді, коли її мозок чимось зайнятий. Більш того, «сіру речовину» (мозок) не цікавить монотонна робота – мова йде якраз про постійну «метушню» концентрації та перемикання з однієї роботи на іншу. Тільки в такі моменти людина відчуває себе щасливою.

3. Дослідники довели, що якщо в юності людина вміла відмовлятися від того, чого сильно бажала, їй даються життєві випробування простіше та з мінімальними втратами.

4. Для того, щоб до чогось звикнути необхідно трохи більше 2-х місяців, а точніше – 66 днів. Саме такий період знадобиться людині для того, щоб сформувати та довести до автоматизму будь-яку дію. Наприклад, якщо ви хочете перейти на правильне харчування, то вам може знадобитися трохи менше – приблизно 55 днів. А ось до активних спортивних занять доведеться звикати довше – до 75 днів.

5. Якщо ви думаєте, що можете мати безмежну кількість друзів, ви глибоко помиляєтеся. Виявляється, що людина за все своє життя може дружити до 150 разів.

Анкетування (закидаються на ел. пошту, в гугл клас..)

1. Мене звати.....
2. «Мої очікування від курсу програми «Дзеркало»:
3. Я сподіваюсь, що.....
4. Я хочу....., я хотів би
5. Я прагну....
6. Мені потрібно....
7. Я гадаю, що після проходження курсу «Дзеркало» я навчусь, я зможу, в мене вийде....

Після заповнення відсилаються керівнику на ел.пошту, гугл клас....

8. **Бесіда-інтерактив.**

Що ти знаєш про психологію?(учні висловлюють свої думки)

Учень (2)

Своєю назвою і першим визначенням психологія зобов'язана грецькій міфології. Ерот, син Афродіти, закохався в дуже гарну молоду жінку Психею. Але Афродіта була незадоволена тим, що її син, Бог, хоче поєднати долю з простою смертною, і докладала всіх зусиль, щоб розлучити закоханих, змушуючи Психею пройти через ряд випробувань. Але кохання Психеї було таким сильним, а її прагнення зустрітися з Еротом таким великим, що це вразило богів, і вони вирішили допомогти їй виконати всі вимоги Афродіти. Ерот в свою чергу переконав Зевса – головне божество греків – перетворити Психею в богиню, зробивши її безсмертною. Так закохані з'єдналися навіки.

Для греків цей міф був класичним зразком справжнього кохання, вищої реалізації людської душі. Тому Психея – смертна, здобувши безсмертя, стала символом душі, яка шукає свій ідеал. [1]

9. Основна теоретична частина. Введення в психологію

Учень (3)

Психологія – одна з наук про людину, її життя і діяльність. Психологія вивчає діяльність людини; її психічні процеси, стани, властивості; закони виникнення, розвитку і перебігу психічної діяльності; становлення психічних властивостей людини; життєве значення психіки.

Психологічні знання допомогли людям краще пізнати одне одного, вплинути на окремі дії та вчинки, попередити небажані, врахувати індивідуальні особливості. Ці знання накопичувалися, передавалися з покоління в покоління, закріплювалися в прислів'ях, приказках, творах

мистецтва. Однак в цілому ці знання були позбавлені систематичності, глибини доказовості і тому не могли бути міцною опорою для роботи з людьми.

В наш час замість поняття «душа» використовується поняття «психіка». З лінгвістичної точки зору «душа» і «психіка» – одне і те саме. Однак з розвитком культури і особливо науки значення даних понять не збігаються.

Термін «психологія» утворений від 2-х грецьких слів: *psyche* – душа, *psyché*, *logos* – знання, наука

Психологія – це наука про закономірності, формування та розвиток психіки як особливої форми життєдіяльності

Психологія – наука і дуже стара і дуже молода. Вік її близько 2500 років.

Перше систематичне викладення психічних явищ було зроблено давньогрецьким філософом Арістотелем в його трактаті «Про душу». Проте наукове експериментальне вивчення психічних явищ та їх закономірностей почалося з середини XIX ст., а істинно наукова психологія почала створюватися ще пізніше на межі XIX і XX ст.

В історії психології виокремлюють кілька основних підходів до визначення меж та етапів її розвитку.

Відповідно до першого підходу, психологія має тривалу передісторію і коротку історію, яка починається з другої половини XIX ст. (Г. Еббінгауз). Розвиток психології поділяють на два етапи: передісторія (до кінця першої половини XIX ст.) та історія (з другої половини XIX ст.) [6].

Учень (4)

Сьогодні психологія як наука має своїм предметом вивчення – загальні закономірності роботи психіки людини.

Від грец. *Psyche* – душа, *logos* – слово, поняття, вчення.

Психологія – наука про загальні психічні закономірності взаємодії людини із середовищем.

У трактаті «Про душу» Аристотель вперше висунув ідею про неподільності душі і живого тіла

У 1590 р. Рудольф Гоклениус вперше вжив термін «психологія» для позначення науки про душу.

Але загальноновизнаним термін «психологія» стає лише у XVIII ст. після появи робіт Християна Вольфа «Емпірична психологія» і «Раціональна психологія», які стали першими підручниками з психології. Експериментальні, строго наукові дослідження людської психіки почалися в середині 19 ст., коли німецький вчений Вільгельм Вундт заснував першу експериментальну психологічну лабораторію [4].

10. Практична частина.

Вправа № 1

Що або хто є основним об'єктом психології, методи психології, головні задачі, види, що вивчає... (інформація, що іде нижче, оформляється одним із учнів як презентація в Повер поинт для подальшої демонстрації через Meet,.....)

1. Основний об'єкт психології – людина як суб'єкт, включений у безліч відносин з фізичним, біологічним і соціальним світом, виступає як суб'єкт діяльності, пізнання, спілкування.

2. Основні методи психології.

Методи вивчення психології:

- природний і лабораторний експеримент;
- спостереження;
- дослідження продуктів діяльності людини;
- метод тестів і анкетування

3. Що, в основному, вивчає психологія?

Усі психічні явища, які підлягають вивченню психології, поділяються на три групи:

- психічні процеси;
- психічні стани;
- психічні властивості особистості

4. Які головні задачі психології?

Задачі психології в основному зводяться до наступного:

1. Навчитися розуміти сутність психічних явищ та їх закономірності;
2. Навчитися керувати ними;
3. Використовувати отримані знання для підвищення ефективності діяльності людей у різних галузях практики, а також за метою підвищення психічного здоров'я, задоволеності і щастя людей в їх повсякденних життєдіяльності.

Вправа №2 Які є види психології?

Картки для ознайомлення (презентація).

Умова завдання: за 3 хв. переглянути якомога більше інформаційних блоків і запам'ятати, який вид психології чим займається.

1. Загальна психологія вивчає загальні закономірності психічної діяльності людини з нормальним розвитком.

2. Вікова психологія вивчає психічний розвиток людини в онтогенезі і включає в себе дитячу психологію, психологію підлітка, юнака, дорослої людини, людини похилого віку.

3. Педагогічна психологія вивчає психологічні основи виховання і навчання.

4. Історія психології вивчає історичні особливості розвитку психологічних знань.

5. Соціальна психологія досліджує соціально-психологічні закономірності спілкування і взаємодії людей.

6. Зоопсихологія - вивчає психологію тварин, їх поведінку (переважно в лабораторних умовах).

7. Психологія праці вивчає психологічні особливості трудової діяльності.

8. Інженерна психологія досліджує взаємини людини з машиною.

9. Космічна психологія вивчає питання вольової і моральної підготовки космонавтів, психічні прояви у момент максимальних навантажень тощо.

10. Військова психологія вивчає психологію людини у військових структурах, питання навчання і виховання військових.

11. Психологія спорту досліджує питання навчання і виховання спортсмена, закономірності формування спортивних навичок, умінь, вольових і моральних якостей.

12. Патопсихологія включає в себе олігофренопсихологію (психологію людей з вадами розумового розвитку), тифлопсихологію (психологію людей з вадами зору), сурдопсихологію (психологію людей з вадами слуху).

13. Екологічна психологія вивчає психологічні аспекти поліпшення природних умов життєдіяльності людини.

14. Психологія релігії вивчає умови формування релігійних уявлень, світосприймання, світорозуміння тощо. [3]

Поряд із диференціацією психологічних знань відбувається процес інтеграції їх з іншими галузями знань (психолінгвістика, психопедагогіка, психозоологія, психофізіологія, психогігієна тощо).

6. Тренінг «Комунікація»

● Вправа «Метафора»

Кожному учаснику на аркуші паперу пропонується написати ім'я. Не обов'язково, щоб ім'я було справжнім. Під ім'ям пишеться метафора (образ особистості). Це може бути морська істота, самотній подорожній в пустелі, рослина...

Після індивідуальної роботи учасники по черзі називають своє ім'я і представляють власний образ.

Тренер може ускладнити завдання, запропонувавши намалювати власний образ. Після презентації за допомогою скотчу малюнки закріплюють на дошці, створюючи «галерею» метафоричних портретів.

● Вправа «Очікування учасників»

Учасникам пропонується висловити (озвучити чи написати в чаті), що саме вони очікують від занять на тренінгу спілкування. (хтось із групи вибирається для того, щоб записати відповіді і оформити як «плакат, афішу...»

Гра «Сніжний ком»

«Перший» називає своє ім'я. «Другий» називає ім'я першого і своє. «Третій» ім'я «першого», «другого» і своє. Гра має розвиток і ускладнення [2].

7.Вправи на закріплення

По черзі діти презентують той чи інший вид психології.

Вправа №1

Мене більше зацікавила...

Наприклад, «Мене більше зацікавила авіаційна, космічна психологія тому, що я цікавлюсь літаками, космосом...»

«Мене більше зацікавила юридична психологія тому, що в майбутньому я хочу стати адвокатом...»

«Мене зацікавила вікова психологія, тому що вона досліджує особливості кожного віку людини...»

Вправа №2

По пам'яті виписати :

1. Найцікавіші для себе види психології.
2. Основні методи психології.

Методи вивчення психології:

1. природний і лабораторний експеримент;
2. спостереження;
3. дослідження діяльності людини;
4. метод тестів і анкетування.

Перегляд науково-популярного фільму про психологію як науку та її історію. («Історія психології» (уривок) <https://www.youtube.com/watch?v=tj0GF9ajwxw>)

Вправа №3

Гіпнотична спіраль.

А зараз перегляньте стереокартинки і спробуйте побачити на них 3D – малюнки.

(На екрані – стереокартинки.)

Що ви відчуваєте? Які враження?

8. Рефлексія

Що ви помітили, що можете сказати про свій стан, свої почуття?

Чи цікаво досліджувати свої почуття, психічні можливості, здібності...?

Чи хотили б ви краще зрозуміти себе та інших?

Розвинути свої здібності за допомогою психології?

Вчитель: на наступному занятті ми поговоримо про «цікаву психологію», пограємо в ігри, приймемо участь у вікторині.

Роздатковий матеріал для виступу учня: 1.

Заняття № 3

Тема: Введення у психологію. Цікава психологія.

Мета: Збільшити і розвинути мотивацію до отримання нових знань, саморозвитку, актуалізація і закріплення теоретичних знань, навичок, отриманих на попередньому занятті.

Обладнання: аркуші паперу формату А4, фломастери, зошити, ручки, питання вікторини, відеофільм про феномен набутої безпорадності, телефони, тест на визначення рівня пам'яті.

Хід заняття

I. Вікторина (виконується в зошиті)

1. Що таке психологія?

А) Наука.

Б) Мистецтво.

В) Професія.

2. Що вивчає психологія?

А) Історію.

Б) Психічні процеси, стани, властивості особистості.

В) Літературні твори.

3. Що або хто є основним об'єктом психології?

А) Людина як суб'єкт, включений у безліч відносин з фізичним, біологічним, соціальним світом.

Б) Тварини як біологічні створіння.

В) Технічні досягнення людства

4. Які головні задачі психології?

А) Навчити людей думати.

Б) Розібратися в протиріччях сучасного світу.

В) Навчитись розуміти сутність психічних явищ та їх закономірності і керувати ними.

4. Які головні види психології ви знаєте?.....Що зайве?....

А) Космічна психологія,

Б) Медична психологія

В) Підліткова психологія

5. Які головні методи психології?

А) Спостереження, дослідження, експеримент.

Б) Очікування, приготування, подавання.

В) Малювання, написання, показ.

6. В працях яких вчених вперше з'являлись і формувались основи психології?

А) Ніцше, Гегель, Хайдеггер.

Б) Арістотель, Гокленіус, Вундт.

В) Шевченко, Франко, Грінченко.

II. Мотиваційний момент. Інформаційна хвилинка.

Учень (1)

• Якщо вас мучать кошмари по ночах, можливо, ви мерзнете уві сні. Науковий факт – чим холодніше в спальні, тим більше шансів побачити поганий сон.

• Кращим засобом від турбот, тривожності і стресу є читання. Це заняття надає більш швидкий ефект на організм. Цей спосіб набагато ефективніше прогулянкам, чаювання або прослуховування музики.

III. Вправа №1 Медитативно-релаксаційна вправа «Небо»

Уявіть, що зараз літній ясний день. Ви лежите на траві. Відчуваєте м'якість і свіжість цієї трави, її запах. Лежачи на спині, ви дивитесь в небо: чисте, безхмарне, блакитне. Споглядайте його якийсь час.

От у полі вашого зору з'явився метелик. Коли він пролітає над вами, відзначте, яким він здається невагомим, як гарно забарвлені його крила. Ви спостерігаєте, як він віддаляється, зникаючи з очей.

Тепер ви побачили орла, що ширяє високо в небі. Ви стежите за його польотом і поступово все глибше проникаєте в блакитну далечінь неба.

Потім ви спрямовуєте погляд ще вище. Тепер ви бачите, що високо в небі пропливає біла хмарина. Спостерігайте за тим, як вона повільно розчиняється.

Нарешті перед вами – лише безмежне небо.

Відчуйте себе небом – нематеріальним, безтілесним, всеосяжним. Відчуйте, що у вас немає меж, що ви присутні всюди. Ви можете досягти

всього, проникнути кріз усе, ніщо не в змозі вас зупинити. Усвідомте в собі відчуття легкості духу, ширяння, відсутності будь-якого тиску.

IV. Тестування на визначення рівня пам'яті (уваги, мислення).

Давайте зараз перевіримо свою пам'ять. Проведемо легенький експрес-тест.

Тест на запам'ятовування 10 слів (за Рубінштейном)

Я повільно буду прочитувати по 10 простих і відомим усім слів, а ви прослуховуєте, а потім записуєте в зошит слова, які запам'ятали (стрічка – на вибір):

1. Годинник, вітер, риба, зірка, слон, цукерка, папір, стілець, мотузка, ліс.
2. Пес, вікно, книга, коник, низький, конверт, небо, буква, сон, сонце.
3. Лялька, ложка, червоний, машина, високо, пензлик, мама, книга, курка, риба.
4. Кіт, ручка, синій, погано, яблуко, стеля, хворий, виделка, лампа, олівець.
5. Дім, парта, білий, добре, груша, крейда, сильний, кружка, свічка, стіл.

Визначення динамічності пам'яті:

Постійний ріст кількості запам'ятованих слів – динамічність висока;

Кількість запам'ятованих слів коливається, але утримується не нижче п'яти слів за останнім разом – задовільна;

Кількість запам'ятованих слів з кожним разом стає меншим і становить менше п'яти слів – незадовільна.

Оцінювання продуктивності пам'яті:

8-10 – високий рівень;

6-7 – достатній рівень.

V. Бесіда.

Який метод використовувався (спостереження, дослідження, експеримент)?

А що є експериментом? Чим відрізняється дослідження, спостереження від експерименту?

Експеримент відрізняється від спостереження активною взаємодією з досліджуваним об'єктом. Зазвичай, експеримент проводиться в рамках наукового дослідження і слугує для перевірки гіпотези, встановлення причинно-наслідкових зв'язків між явищами. Експеримент є базою емпіричного підходу до знань.

VI. Перегляд нп фільму, інформація про феномен набутої безпорадності.

Який ви можете зробити висновок з побаченого? (нічого не боятися, бути самим собою, наполегливо іти до своєї мети, що незрозуміло, не боятися – запитувати...!)

VII. Ігри на знайомство, розвиток комунікативних здібностей.

Вправа №1. «Історія»

Учасники діляться на дві команди (відключають мікрофони в Meет і в телефонному режимі спілкуються, обговорюють завдання, об'єднавшись в режимі «конференція»). Визначається час для виконання першого завдання (наприклад, 5 хвилин). За цей час кожна команда складає про себе історію, використовуючи реальні дані. Наприклад: «Ми живемо в Києві, Умані, Христинівці... Вдома у нас 9 собак, 14 кішок, 2 папуги і 1 черепаха. Трьох наших мам звуть Ольгами, а ще у нас два папи на ім'я Саша» і т. д. Після закінчення призначеного часу кожна команда вибирає капітана, який потім презентує команду.

Вправа №2

Презентуй товариша!

У парях. Люди знайомляться один з одним, дізнаються кращі якості один одного і повинні найкращим чином зробити йому рекламу перед усією групою!

VIII. Підведення підсумків:

Сьогодні ми актуалізували і закріпили теоретичні знання, навички, отримані по темі методи психології, види психології, пригадали, що собою представляє психологія як наука, використовували такі психологічні здібності як увага, уява, мислення, переглянули відеофільм, який демонстрував один із методів психології – експеримент.

- В які ігри ми з вами зіграли ?
- Які вправи зробили?
- Які нові слова почули?
- Що нового для себе побачили, дізналися, зрозуміли?

Рекомендації: спостерігайте, думайте, аналізуйте, досліджуйте (наприклад, як змінюється ваш настрій від пори року, погоди, від виду діяльності, від спілкування з різними людьми), експериментуйте (наприклад, виберіть якийсь вірш і спробуйте вивчити по 1 стовбчику ранком, вдень і ввечері. Коли вам легше і швидше вдалось запам'ятати 1 стовбчик вірша?) і т.д.

Досліджувати свої здібності, можливості і приховані ресурси не менш важливо, ніж досліджувати земні ресурси і корисні копалини.

Анонс наступного заняття:

Наступне заняття буде присвячене темі самопізнання і психології особистості.

(Роздатковий матеріал для виступу учнів: 1,2, 3,4,5

Заняття №4

Тема: Самопізнання.

Мета: розширити знання та уявлення про людину і про її внутрішні психологічні ресурси, потреби, задачі, самореалізацію, спонукати учнів до самопізнання, розвинути прагнення до самовдосконалення, підвищити віру, впевненість в своїй потенційній можливості, здібності людини.

Обладнання: аркуші паперу формату А4, анкети, бланки, фломастери, зошити, ручки, ноутбук, вірш-рубаї Омара Хаяма.

Найвищою ціллю і призначенням людини являється самопізнання.

Індійська мудрість.

Хід заняття

1. Мотиваційний момент.

Зачитування рубаї Омара Хайама:

Много лет размышлял я над жизнью земной.

Непонятного нет для меня под луной.

Мне известно, что мне ничего не известно!

Вот последняя правда, открытая мной.

Про що цей вірш – рубаї? Як проявляється в ньому тема пізнання, самопізнання? Мудрості?

Обговорення.

- Що таке самопізнання?

- Навіщо людині знати про свої потенційні можливості?

- Чи може кожна окрема людина сподіватися на успішний саморозвиток?

- Як ви думаєте, що потрібно людині для успішного саморозвитку?

(Здібності, задатки, знання, корисні навички, моральна допомога близьких людей, матеріальна допомога,.... розвинуті психологічні функції (пізнавальні процеси: пам'ять, увага, мислення, сприйняття, уява, адекватна самооцінка, воля, устремління, прагнення,...

здоров'я.....

можливість своєчасного відпочинку, мудре керівництво.....

самоорганізація,

час.....)

Все це так, але найголовнішим із того, що залежить від самої людини є здобуття знань про навколишній світ (освіта) ісамопізнання, самовиховання.

Чи можна, не знаючи машини, літака,... правил користування ними, дороги, шляху.... добратися в місце призначення, приїхати чи прилетіти, куди ми хочемо?

Людина повинна знати якомога більше про себе саму і світ, щоб, врахувавши все, дійти до своєї мети швидше і з меншими втратами.

Щоб витрати були лише на навчання...

Учень (3)

Найбільшу увагу в своїх трактатах, проповідях, діалогах, байках і поезіях Г.Сковорода приділяє самопізнанню людиною самої себе. Саме через призму реалізації висунутого ще за античних часів принципу «Пізнай самого себе» філософ розглядає проблему смисложиттєвих законів людини.

«Доки ми не пізнали, що всередині нас, яка користь знати, що зовні нас? Та й чи можна, не пізнавши себе, пізнати світ?» (Григорій Сковорода)

«Таємниця особистості, її виключності нікому не зрозуміла до кінця. Особистість людська є більш таємничою, ніж світ. Вона і є цілий світ. Людина – мікрокосм і містить у собі все» (М. О. Бердяев).

Девіз «пізнай самого себе» був викарбуваний на фронтоні Дельфійського храму в V ст. до нашої ери в Греції.

Учень (4)

Самопізнання Сократ розуміє не в набутті знань про себе, свій внутрішній світ або роботу біологічних систем та органів, а в пізнанні того, як застосувати знання для досягнення моральності своєї поведінки.

Давньогрецькі мислителі часів Платона трактували цей девіз зовсім по-іншому: пізнай своє призначення, відкрий свої можливості, передбач свою поведінку. Основне правило самопізнання – шукати в собі істинне «Я».

Моральне самопізнання М. Монтень, Дж. Локк, І. Кант, Г. Гегель розглядали як найважливіший обов'язок та цілком здійсненне завдання кожної особистості.

Найважче – пізнати самого себе, зазначав Фалес, а Ф. Бекон уточнював: «У всякому разі необхідно докласти не менше, а то й більше для того, щоб отримати про самих себе, не лише про інших, детальні та правильні уяви».

Виступ підготовленого учня (1)

Навіщо потрібно самопізнання?

Усвідомити і прийняти самого себе таким, який ти є досить просто, але все одно люди не можуть досягнути цього. Справа в тому, що ми боїмося самі собі зізнатися у всьому, що нас турбує, а цей страх просто знищує нас, хоча самі ми цього не розуміємо.

Багато хто вважає, що легше просто жити і не замислюватися про те ким же вони насправді є і цим самим знищують свою особистість, душу і внутрішній світ. Найголовніше подолати страх перед самим собою, зізнатися собі в усьому, прийняти все, як є. Ретельно проаналізувати самого себе, розібратися в собі і намагатися стати краще. Стати добрішими і щасливішими, нарешті таки зажити радіючи життю. Поки людина не домовиться сама з собою, поки не розставить все «з середини» на свої місця і не зрозуміє, чого все ж таки вона хоче, і що їй потрібно від життя, і хто вона сама взагалі така, вона не може говорити іншим людям, якими їм слід було б стати.

І навіть якщо все всередині розставлено на свої місця, не можна просити іншого стати таким, як ти хочеш, що б він став; це егоїстично і неправильно. Потрібно вчитися розуміти інших людей, а не зациклюватися тільки на своїх бажаннях і цілях.

Проблемне запитання: «З чого ми починаємо **вивчати самих себе?**» (варіанти відповідей учасників)...

1. З образу «Я», «Я-концепції».

Це відносно стійка, не завжди усвідомлювана **система уявлень** індивіда про самого себе, що переживається як неповторна, на основі якої він будує взаємовідносини з іншими.

2. Основних потреб, завдань, цілей, можливостей, здібностей... .

3. Ролі (функції) в суспільстві [2]

Вправа №1 «Мікрофон»

Учень №2 (кореспондент бере інтерв'ю , звертаючись до «респондентів» по імені, або відповідає сам):

- Хтось чув вже такий термін «Я-концепція»?

(**Я-концепція** – динамічна система уявлень людини про саму себе, що включає усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних природних

властивостей; самооцінку; суб'єктивне сприйняття, що характеризує вплив на власну особистість зовнішніх факторів).

- Ви щось пам'ятаєте із свого раннього дитинства?

- Вам приємно згадувати цей період свого життя, певні епізоди, людей...?

- Якийсь минулий досвід про те, коли ви чогось навчилися (їздити на велосипеді, на самокаті, роликах, ...вперше побачили тваринку, яка вам сподобалась..., вперше побували там, де раніше ніколи не були, або, навпаки, були часто(дитсадок, будинок бабусі...)

- Хто може поділитись своїми згадками про перші свої успіхи?

- А хто із близьких, рідних, знайомих якось впливали на ваш розвиток, розваги, успіхи, перші відкриття, усвідомлення важливих і не дуже важливих речей, «істин», залишили по собі згадку...?

- А чи ви пам'ятаєте ставлення до себе цих людей (їх любов, сподівання, радість від спілкування, щирість, доброту,недовір'я, образу, ..інші почуття?

- В дитячі роки ви пам'ятаєте, як ви виглядали, як ставилися до своєї зовнішності, поведінки, почуттів, бажань. Ви пам'ятаєте, про що ви мріяли,... шкодували, ...чим хвалилися,чого вам хотілося найбільше..? Над чим ви плакали? Чим гордилися?...З чим пов'язані ваші найпотемніші переживання? Що ви любили?...На що ображались...? Що з радістю приймали, а що безапеляційно заперечували?...

- Ви можете згадати те, чого ви навчилися за цей час?.....

Це і є компоненти «**Я-концепції**», яка формується під впливом:

- минулого досвіду;
- успіхів та невдач;
- ставлення до нас людей, особливо в дитячі роки;
- власної зовнішності....

Виступ учня (3)

Самопізнання – це процес відкриття себе, пізнання свого внутрішнього світу, сильних і слабких сторін своєї особистості. Людині важливо все знати про себе. Але в першу чергу її цікавлять власні фізичні властивості, моральні якості, інтереси, потреби, прагнення, бажання. Звичайно, цим не скінчається шлях самопізнання. Протягом усього життя людина пізнає себе у різних вимірах. Філософи стверджують, що шлях до пізнання самого себе найскладніший.

Вправа №2

Давайте поділимося на групи (пари) і визначимо, які наші головні:

- Потреби.....
- Інтереси.....
- Завдання.....
- Цілі.....
- Здібності.....
- Сприятливі умови життя.....

(спілкування по телефону , з виключеним в Meет мікрофоном)

Що ви помітили?

Чого у вас найбільше, на що ви звернули найбільшу увагу?

Чи багато у вас потреб?

Інтересів?

Завдань?

Які здібності найактуальніші, які вам треба розвивати в першу чергу?

Що ви вважаєте сприятливими умовами для повноцінного саморозвитку?

Вправа №3

Напишіть 10 професій, спеціальностей, діяльностей, які вам до вподоби і ви б хотіли цим займатися в житті.

Залиште 5 із них, інші викресліть.

Із 5-ти залиште 2 найважливіші.

Із 2-х залиште 1 .

Це ваша позиція в суспільстві.

Цей шлях формування власної особистості пройшли багато видатних людей. Тож, перш, ніж ми розглядатимемо процес формування власної особистості, я пропоную пригадати, відомі історії видатних людей.

Пропоную вам самим здогадатися про кого розповідається.

Учень (4)

Це видатний митець епохи Просвітництва. Він був надзвичайно різнобічною особистістю: оригінальний мислитель, знавець історії світової культури, багатьох природничих наук, декількох іноземних мов. Він гарно малював, глибоко знав історію, міфологію, фольклор. При цьому він був видатним письменником і поетом, чия літературна творчість назавжди увійшла до скарбнички світової літератури. Якщо ви ще не здогадалися, про кого мова, я назву найвідоміший твір письменника, як останню підказку. Це автор драматичної поеми «Фауст». Отже, мова йде про ...**Йогоанна Вольфганга Гете (1749 – 1832)**.

Мабуть, не всі із вас знають, що Гете народився кволою дитиною, ріс дуже хворобливим, в студентські роки через недуги змушений був залишити університет. Він дуже страждав від свого безсилля, але все змінилося з того часу, як Гете визначив ідеал своєї особистості. Це трапилося тоді, коли він познайомився з філософськими вченнями Спінози, який стверджував, що природа обдарувала людину всім, щоб вона могла в житті протистояти хворобам, моральному злу, дурості, залежності від темних інстинктів, неволі. Смысл життя людини – бути щасливою на Землі. Ця філософія захопила юнака. Він почав працювати над формуванням своєї особистості. Перш за все, Гете намагався впорядкувати свою працю, якомога продуктивніше провести свій день. Його щоденним обов'язковим заняттям було читання. Щоденна норама складала 80 сторінок книжки. Гете прожив довге, надзвичайно змістовне життя. І він завжди стверджував, що «сам себе створив».

Самопізнання – це складний процес внутрішньої роботи над собою. Самопізнання відбувається через застосування таких методів, як самоствердження, самокритика, самоаналіз.



Краще пізнати себе допомагають численні психологічні тести. Пропоную вам зараз пройти тест «Твій настрій», який допоможе вам краще пізнати свій настрій та життєву налаштованість.

Отже, ви уважно слухаєте запитання та обираєте одну з трьох відповідей.

Тест «Твій настрій»

1. Уявіть, що ви могли б за своїм вибором жити в будь-яку епоху.

Який час ви обрали б?

А) Я волів би перенестися в минуле, коли ще не було всіх нинішніх неподобств;

Б) мені хотілося б перенестися в майбутнє, коли прогрес цивілізації приведе до вирішення багатьох сьогоденних проблем;

В) мене влаштовує наш час.

2. **Які почуття викликає у вас телевізійна реклама?**

А) відразу;

Б) інтерес;

В) ніяких.

3. **Чи вважаєте ви, що в останні роки клімат погіршився?**

А) так, це очевидно;

Б) по-моєму, клімат не гірший, ніж раніше;

В) я не замислююся над цим.

4. **Чи сняться вам кошмари?**

А) так, буває;

Б) ні, мої сни здебільшого приємні;

В) я взагалі не бачу снів.

5. **Чи лякає вас неминуча старість?**

А) мені стає не по собі при думці про те, що я стану старезним і немичним;

Б) в кожного віку є свої переваги;

В) мене це не хвилює.

6. **Чи вірите ви в прикмети?**

А) так, тому що часто переконувався в їхній правильності;

Б) тільки в добрі;

В) я не забобонний.

7. **Чи правда, що за поганої погоди гірше працюється?**

А) так, у непогоду і на душі похмуро, і справи не робляться;

Б) я не звертаю уваги на похмуру погоду;

В) у погану погоду намагаюся знайти привід підбадьоритися і непогано роблю своїх справи.

8. Про що ви думаєте, дивлячись у дзеркало?

А) це жахливо;

Б) дуже мила особа, і фігура непогана;

В) я, звичайно, не топ-модель, але, мабуть, можу подобатися.

9. Що ви найчастіше думаєте про своїх знайомих?

А) вони не настільки цікаві і чуйні, як хотілося б;

Б) це чудові люди;

В) звичайно, вони не позбавлені вад, але досить симпатичні.

10. Яке почуття ви найчастіше відчуваєте наприкінці дня?

А) невдоволення і спустошеність;

Б) радість;

В) задоволення.

Підрахуйте результати

За відповідь а) 0 балів; Б) 3 бали; В) 1 бал.

0-7 балів. Ваш настрій переважно в мінорних тонах. Частенько вам здається, що люди вас недолюблюють, і взагалі доля до вас не прихильна. Напевно, ви гідні кращої долі. Але що ви робите для цього?

8-14 балів. Ви врівноважена людина, не схильна ані до глибокої зневіри, ані до бурхливого захвату. Намагаєтесь приймати життя таким, яким воно є. Така позиція страху від засмучення, однак не обіцяє великих успіхів. Більше оптимізму й віри у свої сили – і у вас з'явиться більше приводів для радості.

15-30 балів. Ви сповнені життєлюбства й оптимізму, не засмучуєтесь через дрібниці і вмiєте радіти успіхам, хоча недолік об'єктивності вас підводить. Намагайтеся ставитися до людей і подій більш тверезо.

Етап самовизначення в становленні особистості дуже важливий. Від того, які життєві цінності ви оберете, залежить, як ви формуватимете власну особистість, тобто, які особистісні якості будете розвивати, що змінюватимете в собі. Розглянемо слiдуючий важливий етап формування особистості – самовиховання.

Учень (5)

Самовиховання – свiдома діяльність особи, спрямована на формування своєї особистості.

Лев Толстой, як і Гете, теж міг сказати, що він сам себе створив. Рано втративши мати і батька з ранніх років вже почав замислюватися над питаннями про сенс життя, самовизначення і самовиховання, вибудовування власної особистості у відповідність із визначеним ідеалом.

Будучи студентом Казанського університету до занять він ставився не надто ретельно, багато часу витрачав на світські розваги. Молодий граф був бажаним гостем у багатьох знатних родинах, часто відвідував вечори, бали. Бурхливому світському життю сприяли і його молода честолубність, і темперамент, і жага успіху у жінок. Проте Толстой замислився, чи відповідає таке життя тому ідеалу, який він для себе визначив. Після тривалого періоду самопізнання та самовизначення майбутній письменник прийшов до висновку,

який записав у своєму першому щоденнику (щоденники він вів усе життя, аж до смерті): « Я чітко побачив, що безладне життя, що його більша частина світських людей приймає за наслідок молодості, є не що інше, як наслідок ранньої розпусти душі».

Толстой вирішив боротися з «розпустою душі», визначився з ідеалом власної особистості і розробив цілу систему правил самовиховання (розвитку волі, розумових здібностей, пам'яті). Ці правила свідчать перш за все про величезну внутрішню роботу письменника і надзвичайну вимогливість до себе.

Завдання № 1

Прослухайте правила, які визначив для себе Л.Толстой. Оберіть із них ті, які хотіли б також включити у власний план самовиховання.

План самовиховання Л.М.Толстого

Правила життя:

Правило 1. Щоранку плануй усе, що ти повинен зробити протягом дня, і виконуй усе заплановане.

Правило 2. Спи якомога менше.

Правило 3. Перенось усі телесні муки, не показуючи їх назовні.

Правило 4. Будь вірний своєму слову.

Правило 5. Якщо ти розпочав якусь справу, то закінчи.

Правила для підкорення волею почуття самолюбства.

Правило 9. Займайся більше сам собою, ніж думкою інших.

Правило 11. Шукай у людях завжди гарну сторону, а не дурну. Завжди говори правду.

Правила для розвитку пам'яті:

Правило 23. Роби конспект усього, чим займаєшся, і вчи його напам'ять.

Правило 24. Щодня вчи вірші тією мовою, яку погано знаєш.

Правила для розвитку розумової діяльності:

Правило 32. Не будуй повітряних замків.

Правило 33. Намагайся дати розуму якомога більше поживи.

Як ви гадаєте, в цьому є сенс? Які правила ви б для себе обрали? (запис на листочках, зошитах)

Толстой творив свою особистість у відповідності із визначеним ідеалом. І його життя – це взірець моральності, краси і таланту.

Що ви думаєте з приводу такої системи самовиховання?

Як ви вважаєте, важко дотримуватись таких правил?

Які із цих правил є актуальними для вас?

Підсумок

-Чи маєте ви свою систему самовиховання?

-Які риси і особистісні якості ви хотіли б у собі виховати?

-Які вади ви хотіли б у собі подолати?

-Що сподобалося з правил Л.Толстого?

Рекомендації:

Підберіть самостійно (подумайте і визначте для себе особисто) способи самовиховання людини.

Зробіть (індивідуальний чи колективний) дослідницький міні-проект:
«Умови ефективного самовиховання»

Роздатковий матеріал для виступу учнів: 1,2, 3.

Список використаних джерел:

1. Павелків Р. В. Загальна психологія. URL : <https://ukrtextbook.com/zagalna-psixologiya-pavelkiv-r-v/zagalna-psixologiya-pavelkiv-r-v-1-1-predmet-zagalno%D1%97-psixologi%D1%97.htm>

2. Дунайська Л. М. Ігри та вправи для занять і тренінгів. URL : <https://vseosvita.ua/library/igri-ta-vpravi-dla-zanat-i-treningiv-349147.html>

3. Класифікація галузей психологічної науки. URL : <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/9953/>

Методологічні принципи психології. методи психології. URL : <https://bykm.ru/uk/development/psihologiya-kak-nauka-voprosy-psihologiya-kak-nauka-predmet/>

4. Загальна психологія: підручник / за ред. А. В. Карпова. М.: Гардарики, 2002. URL : https://stud.com.ua/180679/psihologiya/istoriko_metodologichne_vstup_psihologiyu

5. Варій М. Й. Психологія: навчальний посібник. 2009. URL : <https://subject.com.ua/psychology/variyy/54.html>

КРАЩІ ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ТА ПІДТРИМКИ УЧАСНИКІВ ОСВІТЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ І ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТІВ

*Шевчук Е. – практичний психолог,
Уманський навчально-виховний комплекс
«Загальноосвітня школа I-II ступенів №6 –
дошкільний навчальний заклад»*

Війна є важким випробуванням для кожного з нас. У цей лихоліття нас постійно переслідують стреси, тривога, втома, почуття нетерпіння. Ми іноді відчуваємо, що сили покинули нас і це може вплинути на наше навчання, роботу та життя вдома. На цій сторінці ви дізнаєтесь кілька правил, які допоможуть вам успішно подолати цю стресову ситуацію. Ці правила, звичайно, не в змозі змінити політичну реальність, але вони можуть змінити ваше життя і допомогти вам спокійно пережити воєнний час чи інші не менш стресові ситуації. Дотримуючись цих нескладних правил, ви станете спокійнішим і сильнішим за духом і тілом.

Дотримуйтеся заведеного порядку життя – Звичайне розмірене життя створює острівець безпеки в океані небезпек і бур. Зберігаючи заведений розпорядок дня, ви демонструєте собі та оточуючим, що ви сильні та життєздатні. При цьому ви заявляєте, що продовжуєте жити і сподіватися попри все.

Дотримуйтеся режиму здорового харчування, займайтеся спортом та висипайтеся – У здоровому тілі – здоровий дух. Слідкуйте за своїм здоров'ям, і це допоможе вам успішно пережити лихоліття, не долаючи додаткових проблем.

Виконуйте вправи на розслаблення – Щоденні вправи на розслаблення допоможуть вам подолати стрес і потяг повсякденного життя. Чим регулярніше ви їх робите, тим краще навчитеся розслаблятися і підтримувати природний баланс в організмі. Все це безпосередньо впливає на настрій і душевний спокій. Спробуйте вправлятися кілька хвилин один-два рази на день.

Говоріть про свої почуття з близькими людьми – Почуття подібні до килимів – і ті, й інші потребують догляду та періодичного провітрювання. Якщо ви поділитесь своїми почуттями та переживаннями, то ви знімете з себе їхній тягар і подивіться на них по-новому. Більше того, ви можете з подивом виявити, що й інші люди відчувають те саме, що й ви.

Допомагайте іншим – це можуть бути батьки, діти або друзі, яким потрібно трохи участі чи підтримки. Ви також можете зайнятися добровольчою діяльністю в організації, яка вам подобається. Допмагаючи людям, що оточують вас, ви відчуєте себе набагато краще. Крім того, ви зможете довести собі, що у вас достатньо сил для того, щоб самому впоратися із ситуацією та надати допомогу іншим.

Виділіть час для улюблених занять – Щодня виділяйте час на те, що ви любите: заняття спортом чи мистецтвом, музика, читання, походи та багато

іншого. Це допоможе вам відволіктися від важкої реальності і пам'ятати про те, що навіть у важкі часи можна знайти оазис, який зробить життя кращим.

З огляду на існуючу загрозу психічному здоров'ю учасників освітнього процесу внаслідок збройної агресії російської федерації та оголошення в Україні воєнного стану згідно з Указом Президента України від 24 лютого 2022 року №64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні», затвердженим Законом України від 24 лютого 2022 року № 2102-IX «Про затвердження Указу Президента України «Про введення воєнного стану в Україні» Міністерство освіти і науки України надсилає методичні рекомендації для педагогічних працівників, практичних психологів, соціальних педагогів закладів освіти «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій».

Методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій»

Війна в Україні стала стресом для усіх учасників освітнього процесу. За таких умов істотно зростає роль психологічної служби системи освіти, яка має забезпечувати своєчасне і систематичне надання психологічної та соціально-педагогічної підтримки усім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей та завдань функціонування системи освіти.

Саме психологічна служба покликана навчити дитину жити в мирі із самим собою та з іншими, вступати у взаємостосунки із світом так, щоб життя приносило задоволення.

Система освіти має значні можливості для допомоги учасникам освітнього процесу.

Поняття «перша психологічна допомога» найбільшого свого розвитку здобуло в межах екстремальної психології, практичні навички надання цієї допомоги удосконалюються фахівцями, які працюють під час надзвичайних ситуацій.

Хоча допомога надається іншим, пережите в кризовій ситуації може негативно вплинути і на того, хто надає цю допомогу. Відповідальне надання допомоги також означає турботу про власне здоров'я і благополуччя. Фахівцям з надання такої допомоги необхідно берегти себе, щоб краще піклуватися про інших. Якщо працює команда фахівців, важливо знати й цікавитися самопочуттям усіх членів команди, переконатись, що той, хто надає допомогу, фізично та емоційно здатен допомогти іншим.

Швидкі дії, як вплинути на спокій:

Нервова система влаштована так: коли небезпечно тілу, усі знання не засвоюються. Тож перше, що треба зробити, – повернути безпеку своєму тілу. Якщо поруч із вами дитина, обійміть її і скажіть: «Я з тобою». Якщо її рухи пришвидшені, треба говорити повільно, тихо й бути на рівні очей дитини.

Безпека для людей – це про режим дня, рутину. Робіть, усе, що ви запланували, якщо це можливо. Наприклад, піти в душ, поприбирати, поїсти, приготувати їжу.

Пам'ятайте, що треба пити воду. Коли симпатична система активна, у нас пересихає в роті. Якщо не хочете пити, хоча б змочіть губи чи пополощіть рот.

Треба їсти чи принаймні жувати. Коли ми жуємо, нервова система виходить зі стану паніки. Носіть із собою жуйки, цукерки. Ідеально, щоби було щось із вираженим смаком, аби повернути себе в стан мінімального спокою.

Слідкуйте за тим, аби ви та діти ходили в туалет. Історично склалося так: аби ссавці були в безпеці, у них мають бути позиви до сечовипускання й дефекації. Це треба, щоби стати легшим перед втечею. Якщо в стресовій ситуації ви відчуваєте, що з кишківником щось відбувається, це абсолютно нормально.

Візьміть у ліву руку якийсь предмет, який можете проконтролювати. Коли ми беремо щось у ліву руку, то, фактично, беремо під контроль усе, що відбувається в правій півкулі мозку. Усі тривожні думки й образи — це зокрема робота правої півкулі.

Наприклад, коли дитина тривожиться, а вам треба зібрати речі, призначте її відповідальною за якийсь процес і дайте якийсь предмет у ліву руку. Це допоможе заспокоїтися.

Аби ми були в безпеці, маємо ввести нові правила нашого часу. Наприклад, не підходьте до вікон, натомість наближайтеся до так званої несучої стіни. Зараз саме час пограти з дитиною в «супергероїв безпеки», оглянути квартиру й подумати, що може впасти з полиці.

Сконтакуйте із сусідами, щоби відчувати, що поряд є підтримка. Якщо є можливість зібратися кількома сім'ями чи класом десь у безпечному просторі, це буде чудово. Так ви зможете влаштувати «колективну безпеку».

Підтримуйте свої емоції. Дайте собі можливість проявити емоції, які відчуваєте. Якщо важливо плакати чи злитися, так і робіть. Наприклад, коли людина матюкається, виділяється гормон ендорфін. А це допомагає знеболити процес.

Коли вранці я почула сирени, то зрозуміла, що не можу говорити. Це для мене не властиво. Це пояснюється так: коли страшно, у нас вимикаються зони Брока, що відповідають за говоріння. Якщо ви відчуваєте те саме чи чуєте, що в дітей сиплий, нетиповий голос, співайте, кричіть, говоріть голосно.

Повторюйте слово «пау» кілька разів. Уявіть, що ви наче кидаєте це слово в стелю, як у мішень.

Слідкуйте за диханням. Робіть вдих на 2 такти, а видих – на 4 чи 6. Тобто затримуйте дихання. Дітям можна давати скоромовки, щоби вони говорили їх на видиху.

Дозвольте собі «потупити». Коли ми перебуваємо в стані травматизації, терапевти рекомендують грати на тетрисі, з кульками. Можете пограти в комп'ютерну гру.

Коли ми не можемо нічого проконтролювати, треба виконати дії, які мають хоч трохи контролю. Тобто те, за що ви можете взятися й що даватиме швидкий результат. Наприклад, щось швидко спекти чи прибрати на полиці.

Якщо ви ходите квартирою, краще йти перехресно: ліва рука, права нога. Коли ми перебуваємо в стресовому стані, то переважно ходимо паралельно: права рука, права нога. Це означає, що порушені зв'язки між кулями мозку.

ПРАКТИКИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ СТАБІЛІЗУВАТИСЯ

Сядьте стійко, наскільки це можливо. Якщо ви опираєтеся на стінку стільчика, опирайтеся. Відчуйте, як щільно «вм'ялися» в стільчик. У людини є кілька точок опори й контакту, завдяки яким вона може вийти зі стану паніки та стресу й допомогти собі не потрапити в стан травматизації.

Перше – це стопи. Що б не відбувалося, перевіряйте в себе і своїх дітей, наскільки стійко стоять стопи. Подивіться зараз на ваші ноги. У той момент, коли ви чуєте інформацію, що вас лякає, постарайтеся одразу подивитися на свої ноги. Коли з'являється контакт із ногами, з'являється можливість рухатися. Друге – спина. Якщо у вас є можливість на щось опиратися, зробіть це. У той момент, коли стає страшно, притуліться до стіни чи до спинки стільчика.

Третє – очі. Озирніться своєю кімнатою. Подивіться, що видно навкруги. Якщо поруч із вами хтось є, зустріньтеся з ним / нею поглядом. Коли страшно, ми говоримо «у мене в очах потемніло», тобто виходимо із зорового контакту. А ще, коли стає страшно, у нас розширюються зіниці, щоб охопити поглядом більшу кількість об'єктів. Буває, усе «пливе» перед очима, а буває, в очах темніє. Тож спробуйте покліпати очима і знайти якусь яскраву точку навкруг, аби сфокусуватися.

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА: ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОБ'ЄКТУ, ЕТАПІВ І ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХОДІВ

Перша психологічна допомога – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної психологічної допомоги людям, які зазнали впливу значних стресорів. Її надання не передбачає значної професійної підготовки, достатньо педагогічних знань, отриманих в межах загальноосвітнього психологічного інформування, і природної здатності проявляти співчуття, людяність. Важливою характеристикою першої психологічної допомоги є її простота. Потреба у першій психологічній допомозі залежить від глибини впливу події на людину. Ступінь впливу зазвичай визначається як незначний, помірний, тяжкий. У більшості випадків перша психологічна допомога надається під час важкого впливу психотравмуючої події на особу. Саме оцінка поведінки постраждалого є вирішальною для прийняття рішення про надання першої психологічної допомоги. З цієї точки зору важливим є оцінка станів.

Перша психологічна допомога (далі – ППД) визначає гуманні, підтримуючі заходи реагування на страждання особи, яка може потребувати підтримки.

Завдання ППД:

- формувати відчуття безпеки, зв'язку з іншими людьми, спокою і надії;
- сприяти доступу до соціальної, фізичної та емоційної підтримки;
- зміцнювати віру в можливість допомогти собі та оточуючим.

Під час надання ППД необхідно:

- знайти для розмови тихе місце, де ніщо не відволікатиме;
- поважати конфіденційність і не розголошувати повідомлені особисті відомості;

- бути поруч із людиною, але дотримуватися необхідної дистанції з урахуванням її віку, статі та культури (якщо потрібно обняти, то обов'язково спитати дозволу);

- показувати зацікавленість, наприклад, киваючи головою чи вимовляючи короткі підтверджувальні репліки;

- бути терплячим і спокійним;

- надавати фактичну інформацію, чесно говорити про свої знання: «Я не знаю, але спробую для вас дізнатися»;

- надавати інформацію зрозумілою мовою, простими словами;

- висловлювати співпереживання людям, які говорять вам про свої почуття, перенесену втрату чи важливі події (втрата будинку, смерть близької людини тощо).

Основи психологічної комунікації:

- пам'ятати і розуміти, що в цьому стані людина є дуже схильною до навіювання та впливу, тому будь-яке слово може спричинити реакцію як миттєву, так і відстрочену;

- використовувати принцип «приєднання і ведення»: якщо людина сидить, фахівець також сідає; якщо потерпілий рухається – активна психомоторна реакція, то фахівець, «приєднуючись», також починає рухатись, поступово сповільнюючи темп;

- бути «активною силою», яка повертає людину до ситуації «тут і зараз»; використовувати фрази-інтервенції чітко, коротко, впевнено. Нести посил: «Я з Вами, Ви не один. Я можу Вам допомогти»;

- обов'язково представитися: «Я (ім'я)»;

- сфокусувати потерпілого перш за все на фізичних відчуттях, наприклад: взяти за руку та попросити потиснути вашу руку (спитавши дозволу). Цим фахівець сприяє поверненню до людини відчуття контролю й активізує здатність відчувати своє тіло;

- використовувати техніку «Три так» для встановлення ефективного контакту: поставити послідовно три прості запитання, на які людина з великою ймовірністю відповідатиме «так»;

- поставити питання, що передбачає вибір, або попросити про щось, що людина здатна виконати, наприклад: налити в стакан води для себе, спитати, що вона хоче випити (чай чи каву), розповісти, куди вона піде, як тільки відчує себе краще;

- уникати конфронтації, підтримувати будь-які позитивні зміни в поведінці потерпілої людини, заохочуючи словами і жестами;

- зосередитися на досвіді потерпілої людини в подоланні стресових ситуацій, закінчуючи первинну інтервенцію. Звернутися до того, як у минулому вона долала стреси, що саме допомогло їй справлятися;

- надати інформацію про можливі стани після травматичної події, контакти фахівців, до яких людина може звернутися в разі потреби.

Перша ментальна допомога в стресовій ситуації за Моше Фархі

Р – разом, обов'язково бути поряд. Під час травмуючої ситуації людина відчуває себе самотньою і безпомічною. Важливо повернути її до відчуття того, що «ми разом, ти не один».

І – ініціатива, підтримка ефективних дій. Наш перший порив – заспокоювати людину, яка страждає від тривоги. Цього не варто робити. Замість цього слід спонукати до активних самостійних дій, щоб відновити в людини відчуття контролю.

З – запитання, які спонукають до роздумів. Канал спілкування з постраждалими від тривоги в час інциденту повинен бути ментальним, раціональним, ні в якому разі емоційним. Потрібні запитання, які вимагають активувати думки, а не емоції. Не варто говорити «Це нормально – бути наляканим, схвильованим». Варто говорити «Порахуй і скажи, скільки людей/машин/стілець зараз навколо тебе?» або «Де знаходиться найближче до тебе захищений простір?».

У – усвідомлення ситуації. Дуже важливо розповісти людині, яка постраждала, що було до ситуації, і що було після пережитої ситуації. Важливо підкреслити: ця ситуація вже завершилася.

ЩО ВАЖЛИВО ДЛЯ ДІТЕЙ

Режим дня. Робіть усе, що ви робили постійно, якщо є така можливість. Якщо дитина їла завжди о такій-то годині та якщо є така можливість, нехай так і відбувається. Те, що зараз пов'язує нас із мирним часом, буде на користь.

З дітьми важливо створювати безпечний простір. Наприклад, будиночки чи «халабуди», сидіти на підлозі, малювати будиночки, гратися в хованки. Те, що може давати відчуття кордонів.

Грати в псевдоагресивні ігри. Наприклад, битися подушками, бігати і кричати, грати в боулінг чи збивати кульки.

Поради: як допомогти дитині у стані стресу

- Дихальні вправи

- «Запах квітів»: запропонуйте дитині уявити, як вона відчуває запах квітки, глибоко вдихаючи через ніс і видихаючи через рот. Також можна подумки уявити собі квітку.

- «Маленький зайчик»:

мов зайчик, який стрибає у саду, та нюхає все довкола, запропонуйте дитині зробити три швидкі вдихи через ніс і один довгий видих через рот.

Вправа – «М'яч для зниження стресу»

Створіть свій умовний м'яч для зниження стресу. Наприклад, наповніть мішечок, тканину, пластиковий пакет або повітряну кулю сухим просом або рисом. Якщо помітили, що дитина відчуває стрес – попросіть її стиснути утворений «м'яч», щоб зняти м'язову напругу.

Вправи на позитивну уяву

- спробуйте разом з дитиною уявити безпечний простір. Нехай дитина опише, що вона бачить і відчуває у цьому місці(ст8). [https:// nus.org.ua /articles/dolayemo-paniku-46-vprav-i-porad-yak-stabilizuvatysya-pid-chas-vijny/](https://nus.org.ua/articles/dolayemo-paniku-46-vprav-i-porad-yak-stabilizuvatysya-pid-chas-vijny/)

ПРОТОКОЛИ НАДАННЯ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПІДЧАС ПЕРЕЖИВАННЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ РЕАКЦІЙ ТА СТАНІВ

Протокол надання ППД в гострих стресових ситуаціях (А. Гершанов)

1. Заспокоїтися самому. Працювати тільки в достатньо стабільному емоційному стані.

2. Вкрай важливо не говорити про емоції.

3. Не говорити такі фрази: «Заспокойтеся», «Все буде добре», «Все пройде», «Життя налагодиться» тощо. Такого роду слова замість надії нададуть людині, якій ви допомагаєте, відчуття самотності. Вона вам не повірить і відчує, що ви її не розумієте, навіть якщо на словах погодиться з вами.

4. Сповільнити темп, щоб уповільнити реакції людини, якій надаємо допомогу. Говорити в більш повільному темпі, ніж зазвичай (набагато повільніше). Для людини, якій ми надаємо допомогу, зовнішній світ зруйнований, немає нічого стабільного. Необхідно бути реальними і дати відчуття опори, впевненості та стабільності.

5. Говорити чіткими короткими фразами. Можна підвищити голос. Почати можна з фрази «Подивися на мене. Ти бачиш мене?». Людина досліджує ефект тонального зору. Потрібно розширити цю тональність.

6. Встановити контакт і дати перше відчуття того, що є ще щось, крім пережитого жаху. Спочатку варто представитись. Не говорити, що ви є психологом. Психолог, психіатр, психотерапевт – ці слова краще не озвучувати: людина може почати додатково хвилюватися, що з нею щось не так.

7. Запитайте ім'я людини: «Як вас звати?».

8. Далі запитайте «Куди Ви йшли?», «Що Ви робили?», «Що збиралися робити, коли ... (завила сирена, почалися обстріли – назвіть ситуацію, про яку раніше вам розповідала людина)?». Гострий стрес може розірвати неперервність життя. Ці запитання з'єднують ситуації в одну ціль, повертають відчуття неперервності життя.

9. Повторюйте за людиною відповідь чітко і ясно. Додайте, якщо знаєте ситуацію, без емоцій та подробиць. Ми озвучуємо порядок до того, як відбулася ситуація, потім саму ситуацію і те, що відбулося після.

10. Потрібно включити мислення, повернути відчуття контролю та особистої значущості. Цей етап потребує вашої творчості. Можна, наприклад, попросити порахувати людей, міряти комусь тиск (якщо є можливість), подивитися номери будинків довкола. Приклад формулювання «Допоможіть, мені дуже потрібно дізнатися, які номери найближчих будинків – того і того, у мене поганий зір».

11. Нормалізація. Говоримо про реакції, які відчуває людина: «Перекажіть те, що Ви бачите та відчуваєте, наприклад: сльози, розгубленість, тривога, спустошення, заторможеність, агресія тощо» та пояснюємо, що це нормальні реакції на ненормальну ситуацію.

12. Шукаємо ресурси. Завершуємо розмову з людиною на пошуках власних внутрішніх ресурсів сили. Важливо, щоб людина згадала свої приклади, варіанти справлятися у стресовій ситуації. Будь-які можливості

давати собі раду: комп'ютерні ігри, прогулянка з собакою, пробіжка, їжа – всі варіанти, крім алкоголю та наркотиків, можливі. Не наше завдання зараз оцінювати способи справлятися зі стресом. Найкращий спосіб пережити шоківі стресові ситуації – це відновлення контролю (за допомогою дій) і зв'язків з іншими людьми.

13. Ситуація, коли людина в ступорі. Якщо людина застигла та не реагує, застосуйте голос (скажіть що-небудь впевнено та голосно), візуальні подразники (помахайте рукою перед очима). Можна спробувати дати в руки щось контрастне (якщо поряд є швидка допомога, можна у них взяти лід і дати в руки).

ТЕХНІКИ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ

Дихання животом. Вдихаємо повітря через ніс, пропускаємо його під діафрагмою в живіт, затримуємо повітря, видихаємо через 2-3 секунди, і плавне, повільне дихання через рот в міру випорожнення легень.

Заземлення. Знайти хвилину і подивитися довкола, щоб залишитися в безпосередній реальності та відчуті землю під ногами (можна також напружити ступні, щоб відчуті себе «ніби ми вросли» в землю).

Сканування тіла та сенсомоторне маркування. Усвідомити свої тілесні відчуття і назвати їх (наприклад: напружений, зажатий, розслаблений тощо).

М'язова релаксація. Інколи тіло в стресовому стані завмирає, потрібно напружувати, а потім розслабляти м'язи. Напруження м'язів після розслаблення буде зменшуватися, в порівнянні з тим, з якого починали.

Заземлення під час стресу «5-4-3-2-1»

- за допомогою органів чуття ми можемо впоратися з тривогою, відчуті себе «тут і зараз», зосередившись на своєму тілі, спочатку робимо від 10 до 20 якомога глибоких вдихів, затримуємо повітря на кілька секунд, далі повільно видихаємо;

- за допомогою зору знаходимо 5 речей які можемо побачити навколо нас, роздивляючись які, отримуємо задоволення (квіти, сонечко, рідні, чашка тощо);

- навколо нас є речі: чашка, телефон, яблуко, книжка тощо; беручи по черзі 4 речі, відчуваємо їх у руках та проговорюємо вголос те, що відчуваємо (наприклад: чашка – тепла, прозора, кругла, гладенька), також можуть бути домашні улюбленці;

- намагаємося почути 3 звуки, на які ми раніше не звертали увагу (власне дихання, муркотіння котика, розмови дітей в іншій кімнаті тощо); за допомогою нюху намагаємося відчуті приємний 2 запахи: кави, ароматного чаю, повітря тощо;

відчуті себе «тут і зараз» допоможе також проговорювання вголос відчуттів 1 смаку (кислий, соковите, свіжа), коли спробуємо просто воду, продукт (лимон, яблуко, хліб...).

«Розчісуємо нерви»

«Розчісуємо нерви» (накладання мислєформи на об'єкт). Ви лежите в ліжку, розчешіть себе.

Уявіть, що на якійсь відстані від вас ви бачите себе, свою фігурку, тільки маленьку. Уявляєте, що ця фігурка вкрита волоссям, як волосяна людина. І кожне волосся – не просто волосся, а кожне волосся – це ваша нервова клітина.

Уявіть, що всі ваші нервові закінчення по всьому вашому тілу є волосся.

Волосся – це нерви (візуалізувати можна і з розплющеними очима).

Ідея в тому, що в якому стані на момент представлення знаходиться Ваша нервова система, в такому стані знаходиться і ваше волосся (наприклад, ви уявляєте себе «волохастиком», і це волосся сплутане, сухе, брудне – це означає, що ваша нервова система відчуває певні проблеми. Або це волосся може бути жирним, сальним, сплутаним, а може бути звичайним і навіть сіктися на кінцях).

Ви уявляєте та утримуєте цей образ на якійсь відстані від вас. Беремо свою провідну руку і уявляємо, що у нас в руці дуже м'яка, ніжна щітка для волосся. Намалюйте її такою, якою захоче ваша уява.

І тепер починаємо цю фігурку розчісувати. Дуже важливо робити саме фізичні рухи рукою (уявним гребінцем розчісуємо уявне волосся, але реальними рухами).

Коли ви рухатимете цим гребінцем за уявним образом, ви відчуєте, що не просто ворухите рукою, а вона ніби продирається крізь щось. І ви будете це відчувати у своєму фізичному тілі (можливо це будуть мурашки). Тобто ви впливаєте на вашу нервову систему. Ви можете подумки крутити фігурку та розчісувати з різних боків (і на якомусь етапі ці відчуття підуть по спині, потім по передній частині тіла, по руках, по ногах... у районі мозку може відчуватись особливе зусилля, щоб продерти це все).

Вправа «Повне дихання»

Для виконання повного дихання потрібно сісти, випрямити спину, розслабитися. Видихніть, вдихніть і починайте розслабляти м'язи живота. Це призводить до наповнення легенів повітрям. Але на цьому вдих не закінчується. Продовжуйте активно вдихати повітря, поки не наповните грудну клітину (ви відчуєте, як вона збільшується в розмірах). На мить затримайте дихальний цикл, а потім починайте повільно випускати повітря. У міру вивітрювання повітря розслабляйте грудну клітину, втягуйте в себе живіт, буквально видавлюючи залишки повітря. Видих можна супроводжувати звуком «хм-м-м».

Вправа з китайської гімнастики

Зробіть три короткі носові вдихи без видихів. На перший вдих витягніть руки перед собою на рівні плечей. На другий вдих розведіть руки в сторони теж на рівні плечей. На третій вдих підніміть руки вгору над головою. Зробіть довгий видих через рот, при цьому руки тримаєте за головою, пальці стиснуті в замок, лікті розслаблені. Вправу слід повторити п'ять-шість разів.

Рухлива вправа для зняття напруги «Все навпаки»

Виконувати рухи услід за тим, хто проводить вправу, при цьому не повторювати їх, а робити все навпаки. Проте, якщо психолог підніме руку, потерпілий повинен опустити її; якщо розводить долоні, їх потрібно скласти; швидко махне рукою праворуч – повільно відведе руку ліворуч.

Глибоке та повільне дихання.

Вдихаємо носом, видихаємо ротом. Робимо коротку паузу між вдихом та видихом. Видих має бути довшим, аніж вдих. Уявляємо, що надуваємо повітряну кульку, і видихаємо довго та повільно ротом. Одного вдиху та видиху недостатньо (мінімум 3 хвилини).

Пити воду маленькими ковтками, аби активувати рефлекс ковтання. Це дуже важливий рефлекс, пов'язаний з нормалізацією роботи блукаючого нерва. Між ковтками робимо глибокий вдих та видих (мінімум 25 ковтків води). Намагаємось затримувати воду в роті.

Вправа «Африканські танці»

Встаємо, згадуємо картинки з документальних фільмів про африканські племена, які танцюють навколо вогнища, та почергово вдавлюємо ноги в землю, згинаючи в коліні. Це не має бути красиво. Можна навіть не підіймати стопи, а просто переносити вага тіла з однієї ноги на іншу (мінімум 1 хвилину).

Вправа «Запах квітів»

Запропонуйте дитині уявити, як вона відчуває запах квітки, глибоко вдихаючи через ніс і видихаючи через рот. Також можна подумки уявити собі квітку.

Вправа «Маленький зайчик»

Мов зайчик, який стрибає у саду, та нюхає все довкола, запропонуйте дитині зробити три швидкі вдихи через ніс і один довгий видих через рот. Через війну багато дітей пережили травматичний досвід, часто вони були позбавлені найнеобхіднішого – їжі чи сну. Волонтери та представники приймаючої сторони під час спілкування з дітьми, які пережили стресову ситуацію, мають дотримуватися певного алгоритму встановлення контакту. Це допоможе не порушувати кордони дитини та «відновити» відчуття безпеки.

Як встановити контакт з дитиною:

I. Етап «Знайомство»

Опустіться на рівень дитини (наприклад, присядьте, щоб фізично бути на одному рівні)

Представтесь: назвіть ім'я, чим займаєтесь та як пов'язані з дитиною («Мене звати Марія, я – волонтерка, яка допомагає сім'ям під час перебування в нашому місті»).

Запитайте, як ви її можете називати (наприклад: «Як я можу до тебе звертатися?»).

Поясніть, як довго ви будете з дитиною (наприклад: «Сьогодні ніч ти проведеш тут, я буду разом із тобою, поки не приїде автобус, а потім ти поїдеш далі»).

II. Етап «Оцінювання потреб дитини»

Запитайте дитину, як вона себе почуває.

Запитайте, що їй потрібно зараз. Чи бажає вона води, поїсти, в туалет? Чи їй не холодно? Можливо дитина захворіла та потребує лікування? Чи бажає вона погратись (можливо, з іншими дітьми, якщо вони також перебувають разом з вами)?

III. Етап «Знайомство з місцевістю»

Покажіть дитині приміщення, в якому вона буде перебувати: де знаходиться туалет, ванна кімната, де дитина буде спати, де можна поїсти та пограти тощо.

Розкажіть дитині правила перебування (наприклад: «Ми будемо вечеряти о 19:00 ось у тій кімнаті, а лягаємо всі спати о 21:00»).

Розкажіть про місцевість, в якій опинилася дитина (про ваше місто, село, про інші особливості місцевості, які варто знати дитині).

IV. Етап «Підтримка»

Скажіть дитині, що якщо вона хоче поговорити, то ви готові її вислухати.

Запитайте у дитини на які теми їй подобається говорити.

Запитайте, на які теми вона б не хотіла говорити.

Запитайте, що їй подобається робити (наприклад, чи любить дитина малювати, ліпити, танцювати, співати, збирати леги тощо).

Скажіть дитині, що якщо їй щось буде треба, то вона може звернутися до вас.

Що не рекомендується робити під час спілкування з дитиною:

1. Розпитувати у дитини про військові дії, які вона могла побачити, про те, як їй було, коли лунали сирени, вибухи та постріли*.

2. Розпитувати дитину про тих, хто з її близьких залишився в місцях ведення бойових дій*.

3. Порушувати особистісні кодони дитини, обов'язково треба запитати у дитини, чи можна взяти її за руку, обійняти, перш ніж це зробити.

4. Проявляти нещирі емоції (ви так само є людиною, яка має власні переживання, і якщо у вас немає насторою, то не треба «натягувати» посмішку лише через те, що перед вами стоїть дитина. Діти відчувають нещирість дорослих, що може негативно вплинути на ваші стосунки).

5. У присутності дитини обговорювати травматичні події, пов'язані із військовими діями. [https://www.unicef.org/ukraine/stories/establish-contact-with-child-traumatic-\(14.c\)experience?fbclid=IwAR2vVb4a5mLItsoQm8cIDGEgF6k2vqaNaSVjxfS9U1d1AupqOLFg4mXgf9U](https://www.unicef.org/ukraine/stories/establish-contact-with-child-traumatic-(14.c)experience?fbclid=IwAR2vVb4a5mLItsoQm8cIDGEgF6k2vqaNaSVjxfS9U1d1AupqOLFg4mXgf9U).

Фрази які не можна говорити дітям про війну

Зброя для дитини зі здоровою психікою - не спосіб вбивати, на знак героїв.

Тати та мами зараз частіше ламають голову не над тим, як говорити з дитиною «про ЦЕ», а як говорити про АТО.

Психотерапевти Роксана Ящук та Олена Ляшенко радять відповідати на всі запитання. Але важливо не сказати зайвого! Так що не варто репетувати, як говорити – краще вивчити назубок, чого дитині не можна чути, в якому настрої ви не були б.

«Ти ще малий про таке думати. Не твого розуму справа»

Заборони лише посилюють відчуття тривоги та невизначеності.

«Тату можуть убити на війні. Твій тато там, де небезпечно»

Хоч би як ви самі хвилювалися, дитина повинна відчувати впевненість, що для її сім'ї все завершиться благополучно. Інакше в нього зникне відчуття

безпеки світу, а у віці до 10 років такі переживання болючі і закладають на майбутнє такі риси характеру, як недовіра до оточуючих, песимізм.

«Виростеш – теж воюватимеш»

Хоч би яких політичних поглядів ви дотримувалися, дитину треба готувати до мирного життя, а не до битв. Це питання навіть не моралі, а душевного здоров'я. «Захищати людей у майбутньому» – формулювання, яке допомагає дитині рости сильним та сміливим. "Воювати, мстити" і т. д. – плани, які руйнівні діють на незміцнілу психіку.

«Ми повинні боротися, щоб перемогти всіх ворогів»

Війну не можна представляти дитині у спосіб вирішення конфлікту. Не варто будувати фрази так, щоб дитина думала, що її близькі підтримують війну або вітали її початок.

«Тебе я ніколи не пущу на війну!»

Протилежна помилка: дитина, яка заявляє, що піде боротися, як тато, або всіх звільнить «від поганих», не повинна стикатися із засудженням, глузуванням, заборонами. Інакше він, особливо хлопчик, переживатиме, що «стане дезертиром, боягузом, бо мама надто боїться за нього». Найкраще підтримати його намір стати захисником. А потім пояснити, що до такої ролі треба готуватися: наприклад, робити зарядку та бігати, щоб стати сильнішим. Рятувати, але поки що пташенят, кошенят, щенят, а не людей. Важливо також наголосити, що воєнні дії скоро закінчатся, але він може застосовувати свої вміння у мирному житті.

«Наш ворог – така країна, люди такої національності»

Не можна прищеплювати страх, підозрілість чи ненависть до цілої країни, народу. Знову ж таки, крім моральної сторони питання, це може викликати розщеплення у свідомості у дитини, яка має друзів різних національностей, родичів, улюблених акторів або музикантів.

«Ти злякався вибуху, побаченого по телевізору? А солдати не бояться, трусишко»

Соромитись за прояв тривоги не можна. Так ви не допоможете позбутися дитині страху, а лише заженить переживання вглиб, привчивши і в майбутньому секретничати. Страху, які малюк намагається самотужки придушити, можуть обернутися фізичними нездужаннями, такими як нервові тики, заїкуватість, енурез, розлади сну та апетиту.

«Люди сварилися, билися, ось як ти з однокласниками, а потім почали боротися один з одним. Ось що буває, якщо не вмієш миритись»

Добрі виховні наміри у разі недоречні. Для дитини небезпечно думати, що звичайні бійки можуть перерости у вбивства. Або малюк почне уникати будь-яких з'ясування стосунків, щоб не стати жертвою, через що інші діти можуть вважати його слабаком або робити «цапом-відбувайлом». Або дитина стане боятися сама себе, спалахів гніву – і такі переживання в дорослі роки чреваті депресіями, схильністю до зайвої самокритики.

«Викинь свій пістолет. Зараз я розповім тобі, що таке справжнє поранення...»

У жодному разі не можна описувати поранення, наслідки застосування зброї. Останніми місяцями психологи все частіше займаються дітьми, яким батьки самі живописали жахи битв. Наприклад, одна мама втомилася від того, що сини днями грали у війну, вигукуючи підслухані десь слова "колоради", «бандерівці», яких ніколи не вживали в будинку. Коли хлопці вкотре вибігли з криками «Ти вбита!» – Вона вирішила серйозно поговорити. Мовляв, коли поріжеш палець – боляче, а рани – це величезні криваві дірки по всьому тілу, від яких довго доводиться мучитися. Результатом розмови був нервовий зрив одного з дітей, після чого його довго довелося лікувати.

КОМПЕТЕНТНО

Умовчати про страшні події набагато небезпечніше, ніж відверто поговорити, вважає психотерапевт Офра Аялон.

Психотерапевт Офра Аялон – один із найвідоміших у світі фахівців із роботи з дітьми, які зіткнулися з військовими подіями. Вона працювала у Югославії, Ізраїлі, країнах Південно-Східної та Центральної Азії. Іноді психотерапевт приїжджає до колег до Києва. Вона поділилася з «Комсомолкою» думками про те, як краще говорити з дітьми про бойові дії.(ст.16)<https://docs.google.com/document/d/1BHs2fxrIbofwO6Wt8-4i0MZjTzhJOiST/edit>.

ТРЕНІНГ З ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РЕАДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ, В ТОМУ ЧИСЛІ З ООП, ВНАСЛІДОК ВІЙНИ

*Мищенко М.С. – кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри психології
Уманський державний педагогічний
Університет імені Павла Тичини*

Цілі тренінгу поділяються на основні (первинні) та додаткові (вторинні). Основні (первинні) цілі. Після закінчення тренінгу у клієнта мають бути зведені до мінімуму:

- 1) почуття тривоги, несвідомого страху;
- 2) почуття роздратування, гніву та ворожості;
- 3) стан депресії;
- 4) почуття провини.

Крім того, необхідно навчити клієнта методу самопостереження та самооцінки – це дозволить йому в майбутньому нейтралізувати негативні емоції.

Додаткові (вторинні) цілі.

1. Інтерес до себе. Емоційно здорова людина дбає насамперед про себе. На відміну від мазохістів-альтруїстів вона не жертвує собою в ім'я інтересів інших людей. Тоді чому він уважний до інших людей? Тому що якщо він здатний насолоджуватися свободою від страждань та обмежень, він має створити світ, у якому поважають усі права людини.

2. Керування самим собою. Емоційно здорова людина бере на себе відповідальність за своє життя. При цьому кожен повинен здебільшого самостійно, не звертаючись ні до кого за допомогою, вирішувати свої проблеми. Хоча люди дуже часто віддають перевагу співпраці, насправді часто можна обійтися без неї.

3. Терпимість до чужої думки. Емоційно здорова людина визнає іншими право помилятися. Хоча їй може не подобатися поведінка оточуючих, а інші витівки просто викликають огиду, вона не повинна звинувачувати чи дорікати оточуючим. Нормальна людина мириться з тим, що всі люди недосконалі; вона приймає як належне всі неминучі помилки, які всі роблять у житті, не звинувачуючи людей і прагнучи їх карати.

4. Визнання мінливості буття. Емоційно здорова людина визнає, що живе у світі невизначеності, ймовірності та випадковості. Вона вважає, що це робить життя швидше захоплюючим, цікавим, ніж жахливим.

5. Гнучкість емоційно здорової людини зберігає відкритість до світу та готовності до змін. Вона здатна скористатися сприятливою можливістю або щасливою нагодою, як тільки вона з'являється.

6. Наукове мислення. Емоційно здорова людина відрізняється об'єктивним, раціональним та науковим мисленням. Вона застосовує закони логіки як до себе, і до оточуючих. Людина відрізняється від тварин тим, що

вміє думати і навіть думати про те, що вона вміє думати. Тому вона здатна впливати на свої емоції за допомогою свідомості та мислення.

7. Захоплення. Емоційно здорова людина завжди захоплена чим-небудь, вона віддає перевагу творчій роботі або роботі з людьми. Ці інтереси та захоплення наповнюють життя змістом, метою та радістю.

8. Вміння ризикувати. Емоційно здорова людина вміє ризикувати. Але це не безрозсудний ризик. Вона усіяко прагне подолати рутину життя, знайти справу до душі, навіть якщо успіх не гарантований.

9. Визнання себе як особистості. Емоційно врівноважена людина життєлюбна. Вона не дає оцінки ні самому собі в цілому, ні своїм перевагам, ні своєму значенню для оточуючих, ні своїм зовнішнім успіхам чи досягненням.

Таким чином, комплексні цілі тренінгу – це позбавлення від симптомів посттравматичного стресу, досягнення емоційного та психофізіологічного здоров'я та зміна взаємин з навколишнім світом.

Тренінг не ставить за мету глибокої зміни особистості, але є унікальним інструментом, що дає клієнту можливість самостійного вивчення та зміни самого себе і свого життя.

Групова робота – основний метод, що використовується у тренінгу. Тренінг складається з трьох блоків, або ступенів, що органічно переплітаються і доповнюють один одного. З позиції теорії інтегральної індивідуальності діяльність людини визначається як зовнішніми обставинами, і внутрішніми властивостями, властивій дані людині.

Інтегральна індивідуальність утворює низку ієрархічних рівнів.

1. Індивідуальні властивості організму (біохімічні, загальносоматичні, властивості нервової системи).

2. Індивідуальні психічні властивості (темперамент, психічні особливості особистості).

3. Соціально-психологічні властивості (ролі у групі, у колективі та у соціально-історичній спільності).

Тому в запропонованому тренінгу робота здійснюється за трьома основними напрямками: робота з тілом (психосоматика), робота з особистістю та робота з комунікацією.

Таким чином, даний блок тренінгу складається із п'яти тем.

1. Робота з опорами (внутрішня рівновага).

2. Робота з агресією.

3. Робота з кордонами.

4. Робота із фізичним образом «Я».

5. Робота з м'язовими напруженнями.

РОБОТА З ОПОРАМИ (внутрішня рівновага)

Вправа 1. «Розминка»

Стоячи закрийте очі, визначте центр тяжіння тіла (в районі сонячного сплетіння) і покладіть на нього долоню. Зробіть два-три цикли глибокого дихання із заплющеними очима, відчуйте своє тіло та спробуйте визначити, яку його частину ви зараз відчуваєте найкраще. Знайшовши цю частину, уявіть собі, що ви видаєте нею якийсь звук.

Витягніть руки перед собою, пальці вперед, пальці до себе, покрутіть кистями, ліктями, плечами, нахиліться вперед, убік, покрутіть ногами в колінах, ногами по одній – стегном, ступнями, коліном, стегном. Підніміть руки, обертайте тазом по колу в один бік, потім в інший. Потрясіть кистями, руками у ліктях, у плечах. Потрясіть колінами. Потрясіть головою і зробіть «бр-р-р-р-р-р». А тепер трясіть усім, чим можете, одразу (і вухами теж!).

Заплющте очі, прислухайтеся до свого тіла. Намагайтеся не блокувати дихання.

Розплющте очі. Ноги на ширині плечей, стопи паралельно. Похитайте вперед – назад – убік, визначте, що вам легше і приємніше. Спробуйте похитатися по колу; якщо ви відчули напругу у стегнах, це добре. Розгойдуйтеся з ліва на право, утримуючи рівновагу в крайніх положеннях.

Поділіться на пари. «Поклюйте» партнера складеними у жменю пальцями. Поплескайте по всьому тілу долонями. Постукайте кулаками по всьому тілу. Поміняйтеся ролями.

Вправа 2. «Ходьба»

Під час ходьби постарайтеся свідомо відчути, як стопи торкаються землі при кожному кроці. Для цього ходіть дуже повільно, дозволяючи масі тіла повністю переноситися поперемінно на кожну зі стоп. Розслабте плечі та звертайте увагу на те, щоб не стримувати дихання та не блокувати колінні суглоби.

Чи відчуваєте ви, що центр тяжіння тіла спустився вниз? Чи відчуваєте найкращий контакт із землею? Чи відчуваєте себе в безпеці, більш розслабленим? Така манера ходьби спочатку може здатися дивною. Якщо це так, ви повинні усвідомити, що під тиском преса сучасного життя 253ив тратили природну грацію тіла.

Спочатку йдіть повільно, щоб розвинути чутливість у ногах та стопах. Коли ви станете краще відчувати землю, можете змінювати ритм кроків, залежно від настрою.

Чи відчуваєте ви в результаті найкращий контакт зі своїм тілом? Чи рідше ви занурюєтеся у свої думки під час ходьби? Чи відчуваєте ви себе розслабленіше та вільніше?

Вправа 3. «Танець хула»

Ця вправа схожа на основний крок у традиційному гавайському танці хула.

Стопи паралельні на відстані близько 30 см. Коліна трохи зігнуті, долоні на колінах. Мета вправи – виконати коливальний рух тазом з боку в бік лише за допомогою ніг і стоп. Верхня частина тіла має бути розслаблена та неактивна.

Перенесіть вагу тіла на передній відділ правої стопи, без напруги випряміть праве коліно та дозвольте тазу відхилитись праворуч.

Перенесіть вагу тіла на ліву стопу, після чого зігніть праве і трохи розпряміть ліве коліно. Ви повинні відчути, що таз пересувається вліво. Знову перемістіть вагу на праву ногу і повторіть рух, намагаючись викликати усунення таза вправо без участі верхньої половини тіла. Продовжуйте вправо, переносючи поперемінно вагу тіла з однієї стопи на іншу близько п'яти разів.

Більшість людей може рухати тазом, згинаючи верхню частину тіла, але оскільки цей рух не з'єднується із землею, він виконується без грації і не приносить жодного задоволення.

РОБОТА З АГРЕСІЄЮ

Вправа 1. «Групове дихання»

Встаньте у коло. Ноги розставте на ширину плечей (близько 90 см), перенесіть вагу тіла на пальці ніг, трохи зігніть коліна, розслабте тіло.

Візьміться за руки і почніть дихати разом, одночасно. Дихайте животом, повільно та глибоко; видих можна озвучувати, не напружуючи голосові зв'язки. Виберіть одного з учасників, що стоять навкруги вас, і дивіться йому в очі. Уважно прислухайтеся до відчуттів, що виникають у вашому тілі. (Цикл дихання повторюється щонайменше 16 раз.)

Відпустіть руки сусідів. Дихайте вільно. Струсіть усім тілом, звисивши руки, згинаючи та випрямляючи коліна. Пострибайте, ледве відриваючи ноги від підлоги та роблячи невеликі паузи між стрибками.

Вправа 2. «Розслаблення м'язів підборіддя»

Напруга м'язів підборіддя асоціюється із почуттям гніву чи люті. Усвідомлення цієї напруги дозволяє, розслабивши м'язи, зняти негативні емоції та дає можливість керувати своїми почуттями.

Поставте стопи паралельно на відстані близько 20 см одна від іншої. Злегка зігніть коліна. Нахиліться вперед, переносячи вагу тіла на подушечки стоп. Висуньте підборіддя вперед і утримуйте його в цьому положенні 30 секунд. Дихання рівномірне. Посуньте напруженою щелепою вправо-вліво, утримуючи її висунутою вперед. Це може спричинити біль у потилиці. Відкрийте рот якнайширше і перевірте, чи зможете ви покласти між зубами три середні пальці долоні. У багатьох людей напруження м'язів підборіддя настільки сильна, що вони не можуть широко розкрити рота.

Дозвольте підборідддю розслабитися. Знову висуньте його вперед, стисніть кулаки і скажіть кілька разів: Ні! або: «Не буду!» відповідним тоном. Чи звучить ваш голос переконливо? Вимовляти «Не буду!» і «Ні!» треба якнайголосніше для утвердження своєї волі.

Вправа 3. «Боротьба поглядів»

Учасники діляться на пари та сідають один навпроти одного.

Подивіться один одному у вічі. Зараз ви перебуваєте в рівних позиціях. Нехай один із вас (заздалегідь домовтеся, хто буде першим) почне поступово пригнічувати іншого поглядом. У той момент, коли партнер буде остаточно «пригнічений», замріть на дві-три секунди (один – на висоті позиції, інший – «відкинутий» вниз). Після цього погляд «пригніченого» партнера починає набирати сили, погляд пригніченого – втрачати її. Ваші позиції знову зрівнялися. Тепер уже той, хто щойно був «пригніченим», починає сам пригнічувати поглядом супротивника. І знову, коли партнер буде остаточно «пригнічений», замріть на дві-три секунди.

Повторіть таку зміну позицій двічі-тричі. А тепер закінчіть вправу – поверніться в позиції на рівних.

РОБОТА З КОРДОНАМИ

Вправа 1. «Порушення простору»

Ця діагностична вправа дозволяє визначити, як людина поводить себе у відповідь на зовнішній вплив. Клієнт лежить на підлозі, розвалившись, у зручній позі, та визначає «свій простір». Спочатку слід оглянути положення тіла клієнта: чи спостерігається перекіс та асиметрія, і якщо так – у який бік. Після цього психолог порушує особисте місце клієнта з різною інтенсивністю, спостерігаючи, що при цьому клієнт робить і відчуває. Для цього психолог починає здвигати разом і складати руки та ноги клієнта, з кожним разом складаючи їх все міцніше. Клієнт повинен оцінювати, як реагує на дії психолога його тіло, наскільки кожна наступна поза («зжатіша», ніж попередня) для нього незручніша, ніж попередня, і почати чинити опір при появі дискомфорту. Складіть руки клієнта на грудях, покладіть його ногу на ногу і зміщуйте їх доти, доки клієнт не починає активно чинити опір. Якщо виявиться, що клієнт вже давно відчував дискомфорт і хотів чинити опір, але терпів, це говорить про його бажання пристосуватися до обставин.

Те ж вправу можна зробити, коли клієнт сидить на стільці або лежить на боці – в цьому випадку психолог «складає» його в позу ембріона, спостерігаючи, що клієнт дозволяє з собою робити, а що – ні.

Вправа 2. «Внутрішній рух»

Ця парна вправа дозволяє виміряти персональний простір кожного. Ми спробуємо уявити межі свого особистого простору і показати, як ми їх охороняємо. Поділіться на пари і сядьте на підлогу обличчям один до одного. Щоб визначити оптимальну відстань між вашими тілами, один із вас повільно наближатиметься, а інший повинен без слів спробувати його зупинити – зробити відсторонюючий рух, відсунути тощо. Які відчуття при цьому відчуває кожен із учасників у своєму тілі?

Тепер пари розходяться на відстань близько 10 м. Один учасник стоїть, інший повільно наближається до нього, доки не відчує, що далі наближатися важко. Стоячий нерухомо партнер повинен зрозуміти для себе, коли йому захотілося сказати стоп. Які відчуття кожен із учасників відчуває у тілі? Де вони локалізуються?

Розійдіться знову і повторіть вправу, але цього разу той учасник, який стоїть на місці, тримає очі закритими.

Хто як відчуває психологічну дистанцію? Хто перетнув кордон чужого персонального поля, не відчувши його? Хто до неї не дійшов? Хто її вірно відчув? Хто кого і на яку відстань підпустив до себе? Хто ближчий, хто далі і чому?

Вправа 3. «Близькість»

Близькість тут розуміється не як зменшення дистанції між тілами, а як співзвуччя, дотик душ, «настрій на одній хвилині». Часто спілкування без дотиків набагато яскравіше виявляє подібну близькість.

Поділіться на пари. Зараз ви будете по черзі виконувати ролі ведучого та веденого. Ведучий взаємодіє з партнером, тримаючись на деякій відстані, не торкаючись його тіла, але ніби торкаючись його аури. Ведений, стоячи дома із заплющеними очима, реагує на ці «дотики» мимоволі, оскільки «просить його

тіло»: мускулатура напружується чи розслаблюється, дихання стає вільним, глибоким чи здавленим, поверхневим тощо. Завдання ведучого – спробувати виявити ту відстань, на якій вдається впливати на партнера, викликаючи його мимовільні реакції, і навіть відчути характер дотиків, який породжує ті чи інші реакції. Завдання веденого – відстежити, чи відчуває він дистантні «дотики», які виконують ведучий, і спостерігати за власними відчуттями у процесі виконання вправи.

РОБОТА З ОБРАЗОМ «Я»

Вправа 1. «Я люблю себе з усіма своїми перевагами та недоліками»

За допомогою цієї вправи можна виявити м'язовий блок, пов'язаний із основною проблемою учасника.

Встаньте у коло. По черзі кожен робить крок уперед і каже: «Я люблю себе з усіма своїми перевагами та недоліками». Зверніть увагу на міміку, інтонацію та інші особливості виконання цієї простої вправи у себе та інших членів групи. Що було важко? Де в тілі ви відчували опір?

Вправа 2. «Танець – візитна картка»

Група сідає у коло. Психолог дає інструкцію: «Ми з вами – члени племені, де основний засіб спілкування – танець. Там при знайомстві люди запитують один одного: «Як ти танцюєш?» Ваше завдання – протанцювати танець, який дозволив би решті учасників познайомитися з вами, танець – візитну картку». Один із учасників виходить у центр кола та танцює свій танець під обрану ним музику. Після закінчення танцю кожного члени групи обмінюються враженнями. Вправа триває доти, доки всі не побувають у центрі кола.

Можливі різноманітні варіації цієї вправи, пов'язані з вираженням у танцювальній формі традиційних компонентів Я-концепції: «Я – реальне», «Я – ідеальне», «Я – очима інших». Наприклад: один із учасників виходить у центр кола і танцює спочатку танець «Який я є насправді», потім – танець «Яким би я хотів бути», після цього – «Яким мене бачать інші». Для початку тренінгу такий варіант дуже складний. Його можна використати, коли для групи стануть актуальними проблеми спілкування, групових та міжособистісних очікувань, питання: «Що я є для себе та інших?». Танець у разі є матеріалом для подальшого обговорення.

Вправа 3. «Танець із самим собою»

Встаньте перед дзеркалом. Вдивляйтесь кілька секунд у своє відображення. Ви чуєте повільну музику. Робіть спонтанні рухи головою, руками, усім тілом. Слідуйте за вашими почуттями, за вашим внутрішнім ритмом. Вдивляйтесь у своє відображення у дзеркалі. Уявіть, що ви бачите себе вперше. Яке ваше перше враження? Як би ви поставилися до людини, яку ви бачите в дзеркалі? Що у вашому танці характеризує саме вас, вашу індивідуальність, що відрізняє вас від інших? Танцюйте, пробуйте абсолютно нові рухи, не бійтеся експериментувати!

Вправа 4. «Розум, почуття, тіло»

Учасник обирає із групи трьох людей, які будуть його «розумом», «почуттями» та «тілом». Потім він надає кожному їм форму, що виражає

типовий стан цієї частини своєї особистості, і становить їх скульптурну групу, показує взаємодія цих елементів. Після того, як партнер побував у ролях «частин» учасника, вони повинні поділитися своїми враженнями, розповісти, як їм бути його почуттями, тілом та розумом.

Вправа дозволяє побачити різницю у мірі усвідомлення різних частин свого «Я». Надалі це може призвести до їх гармонізації.

ЗАГАЛЬНА РОБОТА З БЛОКАМИ

Вправа 1. «М'язова гімнастика»

При виконанні цієї вправи – і при напрузі, і при розслабленні окремих груп м'язів – не забувайте про дихання. Дихайте животом, повільно та глибоко. Слідкуйте за тим, щоб напружувалися ті м'язи, які необхідні для виконання кожного руху. Інші м'язи повинні бути вільні та розслаблені. М'язи треба напружувати якнайсильніше і утримувати у цьому стані до повної знемоги. Після цього слід максимально розслабити їх. При виконанні кожного руху необхідно зосередити увагу на відчуттях напружених і розслаблених м'язів.

Обличчя: підніміть брови якомога вище і тримайте їх у цьому стані до повної знемоги м'язів, що беруть участь у цьому русі. Розслабтеся. Тепер сильно заплющте очі, потім розслабте їх.

Рот: посмішка до вух; губи витягнуті в трубочку – «поцілунок»; розкрийте рот якнайширше – нижня щелепа максимально відведена вниз. У кожному русі чергуються напруга та розслаблення.

Плечі: дотягніться плечем до мочки вуха, не нахилиючи голову. Розслабтеся. Те саме – з другим плечем. Відчуйте, як плечі стають важчими.

Руки: обидві кисті міцно стисніть у кулаки. Затримайтеся у такому положенні. Розслабтеся. Повинні з'явитися тепло та поколювання у пальцях.

Стегна та живіт: сидячи на стільці, підніміть ноги перед собою. Тримайте ноги на висячому положенні до знемоги в стегнах. Розслабтеся. Напружте протилежну групу м'язів – спробуйте закопати ступні в землю. Заривайте твердіше! Розслабтеся та зосередьтеся на розслабленні, яке відчувається у верхній частині ніг.

Ступні: сидячи на стільці, підніміть п'яти високо вгору. Тільки п'яти! Повинна з'явитися напруга в литках та ступнях. Розслабтеся. Підніміть носки. Відчуйте напругу в ступнях та передній частині ніг. Розслабтеся. Прислухайтесь до відчуття у м'язах нижньої частини ніг.

Наступний етап: лежачи, не роблячи рухів, напружуйте окремі групи м'язів, користуючись пам'яттю відчуттів. Дихання черевне!

Вправа 2. «Пізнай своє тіло»

Учасники розсідаються там, де їм зручно, і заплющують очі. «Ви самі. Доторкніться своєї руки: зап'ястя, долоні, пальців, нігтів. Познайомтесь із нею... Що ви відчули? Чи знаєте ви свою руку? Якщо ні, то наскільки взагалі ми знаємо себе?

Вправа 3. «Діалог із напруженою частиною тіла»

Закрийте очі. Уявним поглядом пройдіть по всьому вашому тілу, відчуйте напружені та розслаблені ділянки. Зосередьте увагу на найбільш напруженій частині тіла. Можливо, цей зажим ви відчуваєте завжди; можливо – у важких

ситуаціях; можливо, ви усвідомили його, роблячи одну з попередніх вправ. Відчуйте цю частину вашого тіла, будьте уважні до будь-яких відчуттів. Нічого не вигадуйте, віддайтеся вільній течії образів (зорових, слухових, кінестетичних). Що за образи виникають, коли ви зосереджуєтеся на своєму затиску? Якщо це зоровий образ, розгляньте його уважніше. Що це (або хто це)? Якого кольору? Це щось тепле чи холодне? Наблизьтеся до нього. Запитайте, чого воно хоче від вас.

Зверніться до своєї пам'яті, спробуйте згадати моменти свого життя, коли ви відчували себе абсолютно щасливим. Що відбувається із образом?

Пропустіть через все ваше тіло відчуття абсолютного благополуччя, спрямовуючи його особливо на ті ділянки тіла, з якими бувають проблеми. Що відбувається?

Уявіть та відчуйте, як усі хвороби та недуги зникають під впливом сил, що йдуть від переживання повного тілесного благополуччя.

Ступінь 2. Особистість ВИЗНАЧЕННЯ ЕГО СТАНІВ

Вправа 1. «Я людина, яка...»

Візьміть аркуш паперу і назвіть його: «Я людина, яка...» Потім за дві хвилини напишіть усі можливі способи закінчити цю фразу. Після цього розслабтеся та протягом деякого часу огляньте кімнату, в якій ви знаходитесь. Для того, щоб допомогти собі «увійти» у свого «дорослого», сядьте на стільці прямо. Ногами впріться в підлогу. Подивіться на ваш лист. Перевірте кожен варіант закінченої фрази на те, чи є вона відображенням реальної дійсності, чи написаний за участю «дитини». Якщо ви вирішите, що якісь варіанти складені під впливом дитини, подумайте, яка реальна дійсність. Виділіть властиві «дитині» слова та вживайте слова «дорослого». Наприклад, якщо ви написали: «Я людина, яка не вміє взаємодіяти з людьми», то цю пропозицію можна переробити і так: «Я розумна і доброзичлива людина і цілком здатна взаємодіяти з людьми». Змініть подібним чином усі продиктовані «дитиною» варіанти.

Тепер візьміть інший аркуш паперу. За дві хвилини напишіть усі девізи та переконання, які ви чули від батьків або авторитетних дорослих. Потім, як і раніше, увімкніть дорослого. Подивіться ваш список батьківських девізів та переконань. Зауважте, які варіанти відображають реальність, а які продиктовані «батьком». Якщо ви вирішите, що деякі варіанти потребують зміни відповідно до «дорослої» реальності, викресліть їх і замініть на нові. Наприклад, можна викреслити: «Якщо в тебе спочатку щось не виходить, намагайся ще й ще» і написати натомість: «Якщо в тебе спочатку щось не виходить, зміни поведінку так, щоб вийшло». Цю вправу можна робити у години відпочинку.

Вправа 2. «Вивчення Его-станів»

Виберіть місце, де вам ніхто не завадить. Виділіть на вправу достатню кількість часу та подумайте про наступні питання.

Ваш «батько». Знайдіть у вашій поведінці щось, що ви запозичили від батьків. Згадайте якесь батьківське твердження, яке ви досі чуєте всередині

себе і якому ви слідуєте, з яким ви боретесь або перед яким відчуваєте збентеження.

Ваш «дорослий». Згадайте недавню ситуацію, в якій ви зібрали факти та на їх основі прийняли розумне рішення.

Згадайте ситуацію, в якій ви відчували себе вороже налаштованим і агресивним (розосердженим, пригніченим і т. і.) і при цьому були здатні розумно та правильно діяти, незважаючи на ваші почуття.

Ваша «дитина». Згадайте, як ви маніпулювали людьми у дитинстві. Що з цього ви продовжуєте робити досі?

Згадайте, що приносило вам радість у дитинстві і що ви із задоволенням робите досі.

Вправа 3. «Дотик до дитинства»

Візьміть сімейний альбом або будь-яку дитячу фотографію. Повільно вивчайте фотографії. Дайте з'явитися спогадам.

То були щасливі часи? Чи сумні? Нічим не примітні? Що відбувалося тоді у вашому житті?

Згадайте себе у віці немовляти, дошкільника, школяра. Порівняйте ці образи себе.

Що ви бачите на цих фотографіях з того, що бачите зараз? Чи бачите ви на фотографіях те, що хотілося б побачити в собі зараз?

Вивчивши фотографії, уявіть себе цією дитиною, яка сидить у тихому, відокремленому місці, можливо, в улюбленому укритті вашого дитинства. Прислухайтеся до болю, радощів, сильних бажань вашої внутрішньої «дитини». Що ця «дитина» думає про себе?

Продовжуйте залишатися там, поки ви не дізнаєтеся про щось значуще і нове про себе як про дитину.

Вправа 4. «Ваша «дитина» в даний час»

Спробуйте зрозуміти, як активізується ваш Его-стан «дитини» у теперішньому. Почніть з усвідомлення того, як ви поведетеся: коли ви напружені, хворі, втомилися, засмучені і т. і.; коли хтось виступає «батьком» стосовно вас; коли «дитина» іншої особи дратує або приваблює вашу «дитину»; коли ви йдете у гості; коли ви хочете чогось від когось.

Тепер спробуйте побачити, чи немає у вас звички робити непотрібні дурниці в ролі дитини.

Можливо, ви робите чи кажете те, що викликає несхвальні погляди чи глузування оточуючих? Те, що змушує людей перервати розмову або приводить їх у стан розгубленості? Чи існують люди, на яких ви реагуєте з его стану «дитини»? Якщо є, чому це відбувається? Коли ви з ними спілкуєтеся, що ви відчуваєте і як поведетесь? Чи відповідаєте ви за характер взаємовідносин із ними?

Якщо ви знайдете неадекватні форми поведінки вашої дитини, пошукайте альтернативи.

Вправа 5. «Дитячі типи адаптації»

Згадайте, як ви досягали того, чого хочете, і як вас цього навчили словами і невербально. Спробуйте порівняти, що ви хотіли зробити (наприклад,

влізти до тата на коліна, не спати допізна, грати з дітьми), з тим, що ви повинні були робити (наприклад, поводитися пристойно, рано лягати спати, спочатку виконувати завдання, потім грати).

Які слова, погляди тощо використовували дорослі, щоб вас контролювати? А щоб підбадьорити? Як обмежували вашу поведінку та якими способами це здійснювали? Чи були ці заборони розумними та необхідними чи обмежували ваші права?

Тепер виберіть якусь подію з дитинства та переживіть її заново. Подивіться, хто брав участь у ній. Прислухайтеся до того, які тоді звучали слова. Знов відчуйте свої минулі почуття.

Запитайте себе, в які моменти ви відчуваєте себе подібним чином. Чи ставитеся по відношенню до когось зараз так само, як чинили ваші батьки по відношенню до вас тоді?

Який спосіб пристосування до вимог батьків ви знайшли? Ви погоджувалися? У яких ситуаціях? Ви віддалялися? Як це було? Ви «тягнули резину»? Коли і як? Чи була серед цих форм поведінки одна, що використовується найчастіше? Як дитячі типи адаптації діють у життєвій драмі сьогодні? Наскільки вони відповідають вашому сьогоднішньому життю? Які вміння пристосовуватись залишилися корисними для вас? Які вас бентежать? Обмежують ваші можливості? Які руйнівні для вас чи оточуючих?

Якщо ви виявите типи адаптації, які заважають вам тепер, уявіть протилежну поведінку. Якщо ви зазвичай поступаєтеся людям, що буде, якщо ви не виявите поступливості? Якщо ви зазвичай віддаляєтеся від інших, що буде, якщо ви спробуєте залучити їх до своїх проблем?

Якщо «тягнути резину» – це ваш стиль, що буде, якщо ви припините зволікати і миттєво приймете рішення?

Коли ви розмірковували над протилежною поведінкою, чи не активізувалися у вашій свідомості старі слова «батька»? Якщо так, прокрутіть ці слова знову. Потім промовте їх голосно вголос. Яку реакцію у вашій «дитині» пробуджують ці слова?

Сядьте на стілець, уявіть, що ваш батько сидить перед вами. Використовуючи слова, які ви почули, почніть діалог. Скажіть «батьку», що ви збираєтеся робити, виходячи з позиції «дорослого», але не маєте наміру робити щось деструктивне по відношенню до себе або до когось ще.

Вправа 6. «Ваш маленький професор»

Мета вправи – допомогти клієнту усвідомити, як він використовує свій Его-стан «дитини» для досягнення позитивних результатів.

1. Перевірте, наскільки точна ваша емпатія – здатність налаштовуватися на невербальні повідомлення та розуміти почуття інших людей.

Згадайте кілька ситуацій за участю знайомих вам людей, які могли б чесно відкрити вам свої думки та почуття – членів вашої родини, колег, сусідів по дому чи дачі тощо. Бажано, щоб ці люди відрізнялися один від одного за статтю, віком, національністю тощо.

Запитайте себе: що ця людина відчувала по відношенню до мене чи цієї ситуації? Що вона думала?

Нагадайте їм про ті події та опишіть своє уявлення про їхні почуття. Попросіть їх допомогти вам перевірити, наскільки точна ваша інтуїція.

Вона виявилася здебільшого правильна? Лише часом? Дуже рідко? Ви читаєте одних людей легше, ніж інших? Оцініть ваші творчі здібності.

2. Згадайте події минулого тижня.

Чи не намагалися ви зробити щось по-новому? Надати чомусь нову форму, запропонувати оригінальну ідею, поводитися з людьми якимось інакше?

Чи можете ви відзначити, як ваша творча винахідливість чи її нестача виявилися в якійсь події дитинства? Чи немає у вашій пам'яті записів, які містять засуджувальні або схвалюючі повідомлення про ваші творчі можливості? Якщо вам здається, що вам бракує творчості, спробуйте цього тижня проявити активність, зробити щось по-новому.

3. Згадайте, як ви маніпулювали людьми.

Що ви робили в дитинстві, щоб отримати те, що ви хотіли? Розігрували із себе хворого? Слухняного? Пускали в хід чарівність? Ображались? Щось ще? Ким було легше маніпулювати? Чи існував хтось, на кого ви були неспроможні вплинути?

Тепер згадайте людей, із якими ви зустрічаєтеся сьогодні. Ви маніпулюєте ними? Якщо ви думаєте, що маніпулюєте, запитайте, що ви для цього робите.

3. Ви пам'ятаєте, що у дитинстві здавалося чарівним?

Спостерігати, як щось виникає та зникає? Почуватися велетнем чи карликом серед велетнів? Вірити, що хтось чи щось вас урятує? Мати щасливий амулет?

Як це переноситься у доросле життя? Ви, як і раніше, хочете, щоб вас рятували? Чи відчуваєте ви іноді себе карликом? Покладаєтеся на «чарівництво» вашої посмішки? Вашого дотику? Манери говорити? Жести? Чи не здається вам, що деякі люди, що оточують вас, мають чарівні якості? Хто у вашому житті схожий на чаклунку? Велетня? Фею? Чарівника? Чи не нагадують вони вам когось із минулого? Можливо, вони персонажі вашого сценарію?

Вправа 7. «Природня «дитина»»

Ця вправа дасть можливість повніше відчутти свої відчуття, новим, неповторним чином сприймати світ.

1. Виберіть місце, де ви почуваетесь затишно, краще не вдома.

Зосередьтеся на якомусь предметі так, ніби ви ніколи не бачили його раніше. Почніть усвідомлювати його розмір, форму, колір, будову і т. і. Потім нехай він поступово зникне і у фокусі вашої уваги з'явиться задній план. Повторіть те саме з іншими предметами.

Дослухайтесь до звуків. Які з них є безперервними? Які несподівані? Усвідомте їх інтенсивність та висоту.

Зосередьтеся на запахах. Коли ви вбираєте повітря через ніздрі, які запахи здаються знайомими?

Зосередьтеся на відчуттях у роті. Що вони нагадують? Проведіть язиком по зубах. Що ви відчуваєте?

Зосередьте увагу на поверхні шкіри. Що відчуваєте: тепло, холод, біль? Концентруйте вашу увагу на різних частинах тіла, від верхівки до пальців ніг.

Повторюйте цю вправу протягом декількох хвилин щодня. Нехай усвідомлення відчуттів та тіла стане звичкою.

2. Згадайте, що вам по-справжньому приносило задоволення в ранньому дитинстві? Виберіть щось, чим було б цікаво зайнятися, але що ви не робили вже дуже давно. Спробуйте зробити це знову.

Якщо ви любили лежати на спині та спостерігати за химерною грою хмар, виберіть час і знайдіть місце, де ви можете знову полежати на спині та стежити за хмарами. Якщо ви любили бігати босоніж по землі, блукати морським піском або пробивати собі дорогу серед осіннього листя, чому б не зайнятися цим знову за першої ж нагоди? Підставте своє тіло під сонячні промені та зосередьтеся на відчуттях, що виникають у тілі. Залізте на дерево. Посидіть там якийсь час. Запустіть паперового змія. Здійсніть подорож пішки. З'їжте морозиво. Веселіться як дитина. Отримуйте задоволення. Виграючі так і роблять.

Вправа 8. «Батько», «дорослий» і «дитина», які завжди з вами»

1. Може бути, ви занадто часто буваєте в его-стані «батька» і поводитесь неадекватно в цьому стані?

Чи не звинувачують вас у тому, що ви думаєте за інших, відповідаєте за них, ніколи не дозволяєте їм виявити самостійність, роздаєте всім поради, повчаєте? Чи читаєте проповіді, пропагуєте, змушуєте інших?

Уявіть собі детально групи людей, з якими пов'язані. Чи є предмет для розбіжностей у кожній групі чи більшість її членів дотримуються єдиної точки зору? Чи могли б ваші батьки належати до цих груп? Цінується у цих групах творче мислення чи подавленість? Які спільні погляди дотримуються в групі, в яку ви входите? Вони справді вирішують проблеми чи тільки говорять про них? Вони підходять до проблем лише з однієї сторони чи з різних сторін? Чи залежить діяльність групи від ваших рішень? Чи радите ви їм, що робити? Заохочуєте їх пошук та самостійність?

Як часто ви кажете іншим «повинні», «зобов'язані» та «вам потрібно»? Ви кажете це в его-стані «дорослого» чи «батька»? Про які предмети ви говорите з обуренням і багато разів? Чи буває, що ви висловлюєте чужу думку, не обміркувавши і не перевіривши її?

2. Можливо, ви занадто часто буваєте в его-стані «дорослого» і зловживаєте ним?

Чи не здається вам, що більшу частину часу ви занадто розсудливі, занадто раціональні, неспонтанні та схожі на автомат? Ви постійно маєте справу з обробкою інформації та рідко виявляєте батьківські переконання чи дитяча безпосередність? Ви завжди раціонально використовуєте гроші, ніколи не «шикуєте» або занадто балуєте когось подарунками, про які вони завжди мріяли? Ви багато працюєте і насилу знаходите час для відпочинку або нічим не зайняті?

Ви входите лише у професійні групи – ті, що збираються здебільшого обмінюватись інформацією?

Згадайте своїх близьких друзів. Чи входять до них ті, з ким вас пов'язують ділові відносини? У компанії ви завжди говорите про свої професійні інтереси або знаходите затишний кут і перегортаєте журнали? Чи не звинувачують вас у тому, що ви «невеселі» чи «зовсім не дбаєте про дітей»? Чи немає у вас схильності бути «людиною-комп'ютером», що переробляє інформацію та шукає рішення?

Чи не використовуєте ви свого «дорослого» для раціоналізації для виправдання своїх недоліків і забобонів? Чи не використовуєте ви його для того, щоб зберігати думки «батька», які колись були надто страшні для вас, щоб ви наважилися їх перевірити? Чи не використовуєте ви свого «дорослого» для того, щоб допомагати своїй «дитині» керувати іншими чи виправдовувати її ігри?

3. Можливо, ви занадто часто буваєте в его-стані «дитини» і зловживаєте ним?

Ви дозволяєте керувати собою? Може, інші думають за вас, відповідають за вас, пригнічують вас, дають поради, часто приходять на допомогу і ставлять вас на місце?

Групи, в які ви входите, здебільшого збираються, щоб веселитися? Для зміни чи критики авторитетів? Щоб порадити вам, як будувати життя?

Ви відступаєте, впадаєте у відчай і відчуваєте себе безсилим, коли треба вирішити проблему чи прийняти рішення? Ви постійно звертаєтеся до інших за схваленням, критикою чи підтримкою?

Згадайте десять найближчих своїх друзів. Чи немає у них якоїсь загальної ознаки? Це ваші приятелі по розвагах? Чи не відіграють вони для вас роль батьків?

Ви часто кажете: «Я не можу» замість: «Я не хочу це робити»?

Вправа 9. «Портрет его-станів»

Використовуючи кола різних діаметрів, намалюйте портрет своїх его-станів, якими здебільшого ви себе сприймаєте.

Є у вас постійний улюблений его-стан? Чи не змінюється ваш образ під час зміни обстановки? На роботі? Вдома? В університеті? На вечірці? Де-небудь ще? Чи не змінюється він із певними людьми? Із начальником? Підлеглими? Чоловіком (дружиною)? Діти? Друзям? З кимось ще?

Потім попросіть дітей, чоловіка (дружину), друзів, родичів, колег намалювати таку саму схему, яка відображає те, як вони сприймають вас. Чи помітили ви якісь відмінності?

Після того, як ви порівняли ці портрети – яким ви самі себе сприймаєте та якими вас сприймають інші, запитайте себе: вони мені подобаються? Якщо ні, що потрібно змінити? Які контракти мені потрібно укласти? Які питання «дорослого» мені потрібно поставити?

Вправа 10. «Вивчення проекцій»

Інші люди часто є для нас дзеркалом. Коли ви дивитеся на когось, можете побачити в ньому себе самого. Вивчення проекцій є корисним способом самопізнання.

Уявіть когось, хто вам особливо не подобається. Що вам не подобається у цій людині? Чи не знаєте ви інших людей з такою якістю? Вони також вам не подобаються?

Уявіть, що ви маєте цю саму якість. Уявіть себе у дії: робіть в уяві те, що роблять люди, які дратують вас. Вчиняйте так, як вони.

Тепер запитайте себе: «Чи може бути так, що я сам поводжуся подібним чином або що ці риси належать мені самому?».

Уявіть собі когось, хто вас особливо захоплює. Що вам подобається у цій людині? Ви знаєте інших людей, які мають подібні риси? Ви також захоплюєтесь цими людьми?

Уявіть собі, що ви кажете, ходите, поведіться так само, як і ті, хто захоплює вас. Уявіть, що ви маєте їхні риси.

Поставте собі запитання: «Можливо, я володію цією якістю?» Протягом тижня ведіть два списки.

1. В одному записуйте все, у чому ви звинувачуєте інших (вони відкидають мене, він дурний, мій чоловік «ходить» за жінками, вона завжди сердита, він ненавидить мене тощо).

2. В іншому відзначайте все, що викликає у вас захоплення (вона така ніжна, він тямущий, моя дружина завжди робить корисні зауваження, він чудово поводить з дітьми, вона дуже витончено одягається і т. і.).

Наприкінці тижня перевірте ваші списки. Чи не бачите ви якихось шаблонів?

Задайте собі питання на кшталт: «Можливо, що я...»

Наприклад, «Можливо, я відсторонююся її лише тому, що вважаю, ніби вона відсторонює мене!»; «Можливо, це я хотіла б уникнути шлюбу – і тому звинувачую його в тому, що він того бажає?».

Вправа 11. «Метод вирішення проблем»

Якщо у вас є проблеми, які необхідно вирішити, наприклад, знайти роботу, змінити стиль поведінки, покращити сімейні стосунки, активізуйте вашого дорослого за допомогою наступних прийомів. Деякі з них можуть не підійти до цієї проблеми, але принаймні розгляньте їх.

1. Визначте проблему і запишіть її (ви можете виявити дещо, що ви вважали головною проблемою, зовсім не є цим).

2. Які думки, знання та поведінка вашого «батька» щодо цієї проблеми? Напишіть, що кожен із ваших батьків сказав би чи зробив у зв'язку з цією проблемою. Прислухайтесь до слів батьків у голові. Запишіть те, що вони вважають за необхідне, обов'язкове тощо. Запишіть, чого вони уникали, а також їх невербальні повідомлення.

3. Розгляньте почуття, установки та знання вашої «дитини» щодо проблеми. Запишіть почуття, пов'язані з проблемою. Це ярлики чи справжні почуття? Чи не граєте ви в якусь гру у зв'язку із цією проблемою? Чи відповідає ця гра вашому конструктивному сценарію чи деструктивному та непродуктивному? Чи не виконуються при цьому якісь маніпулятивні ролі?

4. Оцініть вплив, який здійснює на ваші думки, почуття та вчинки ваші «батько» і «дитина», за допомогою «дорослого». Які установки «батька»

заважають вирішити проблему? Які установки «батька» допомагають? Які почуття та способи адаптації «дитини» заважають вирішити проблему? Які допомагають? Яке рішення було б приємне вашому «батькові»? Чи допоможе його думка вирішити вашу проблему чи завадить вам? Яке рішення було б приємне вашій «дитині»? Допоможе вам думка «дитини» або ускладнить вирішення проблеми?

5. Подайте різні шляхи вирішення проблеми. Не відкидайте жодну ідею. Натомість використовуйте вашого «маленького професора». Залучіть усі свої здібності, які тільки зможете, навіть якщо деякі рішення видаються смішними.

6. Розгляньте внутрішні та зовнішні ресурси, необхідні для кожного рішення. Чи є ці ресурси доступними? Слушними?

7. Оцініть ймовірність успіху кожного з вигаданих способів вирішення проблеми. Відкиньте ті, що є неможливими.

8. Виберіть два або три можливі способи. Спираючись на факти та творчість уяви, виберіть найбільш сприятливий вам.

9. Усвідомте почуття, які викликають рішення. Якщо вони залишають добрі почуття, то можуть задовольнити всі його стани. Рішення, яке залишає неприємні почуття, може провокувати вашого «батька» та (або) «дитини» на опір, може виявитися шкідливим для вас чи оточуючих або просто неправильним.

10. Укладіть контракт, необхідний для виконання рішення. Подайте відповідні вчинки «дорослого», які підходять до вашого контракту.

11. Наведіть ваше рішення. Якщо це можливо, випробуйте його у малому. Потім рухайтесь вперед із більшою енергією.

12. Оцінюйте сильні та слабкі сторони вашого плану у міру його здійснення. Зробіть необхідні зміни.

13. Радуйтеся своїм успіхам. Не занурюйтесь при невдачах. Вивчіть їх і починайте знову.

Вправа 12. «Етика дорослого»

Щоб побудувати ваш етичний кодекс «дорослого», подумайте про всі області, в яких ваше життя пов'язане з життям інших людей, і те, як ваші погляди впливають на інших, навіть на тих, хто живе далеко від вас або дуже відрізняється від вас.

Обміркуйте вашу поведінку та настанови щодо всього навколишнього, включаючи неживу природу.

Запитайте вашого «дорослого»: кого і що я ціную у житті? Для кого та для чого я живу? Заради кого та за що я міг би померти? Що означає для мене зараз моє життя? Що воно могла б означати? Що моє життя означає для інших зараз? Що воно означає для нащадків? Може, я дію так, бо думаю про благо суспільства, збереження та розвитку роду людського?

Що для вас є справді важливим? Складіть список із п'яти пунктів – те, що ви цінуєте найбільше в житті. Розмістіть ці цінності за ступенем їхньої важливості.

1._.

2._.

3. _.
4. _.
5. _.

Вивчіть цей список. Запитайте у себе: яке відношення мають мої цінності до мого особистого, суспільного життя, роботи? Яке відношення вони мають до мого еґо-стану «батька» та «дитини»? Чи відповідає мій нинішній спосіб життя тим цінностям, які, на мою думку, для мене найважливіше?

Вправа 13. «Питання дорослого про ваше життя»

Якщо ви почали замислюватися над тим, хто ви насправді, навіть ви існуєте, як ви насправді живете і куди ведуть ваші моделі поведінки вас, зробіть вашого «дорослого» свідомішим, запитуючи себе: «Ким я почуваюся (відчуття мого «дитина»)»? «Ким я себе вважаю – на думку мого «батька»?», «Ким я себе вважаю – за інформацією, обробленою моїм дорослим?» Інші люди – чоловік (дружина), діти, друзі, колеги – як вони до мене ставляться: як до «батька», «дорослого» чи «дитини»? Ким я хочу бути (сьогодні, через 5, 10, 20 років)? Які здібності дозволять стати таким, як я хочу? Які перешкоди можуть виникнути на цьому шляху? Що я маю намір робити зі своїми можливостями та обмеженнями? Чи ціную те, що збільшує мій потенціал? Чи я ціную те, що допомагає іншим розвивати їхні здібності? Як я міг би розвинути в собі більше якостей «переможця», ким я і народжений бути?

ВИЗНАЧЕННЯ ЖИТТЄВОГО СЦЕНАРІЮ

Вправа 1. «Ваш сценарій»

Візьміть олівець та папір та напишіть відповіді на наступні запитання. Працюйте швидко, покладаючись на інтуїцію, записуйте першу відповідь, яка спаде на думку.

Яка назва у сценарію? Що це за сценарій? Веселий чи сумний? Переможний чи трагічний? Цікавий чи нудний? Потім напишіть останню сцену: чим закінчується ваш сценарій?

Збережіть ваші відповіді, до яких можна повернутися знову, зібравши більше інформації про сценарій життя.

Вправа 2. «Розшифровка особистого сценарію»

Сни, фантазії, казки та дитячі історії можуть містити розгадку вашого сценарію. Не стримуйте уяву під час розшифровки сценарію. Не думайте про те, навіть вони потрібні та що означають. Не контролюйте себе і не намагайтеся вгадати, що вам потрібно сказати. Просто уявіть якісь образи та відчуйте пов'язані з ними почуття.

Після цього можна приступити до аналізу та розшифровки. Найкращого результату можна досягти при роботі в групі або з партнером, але можна виконувати цю вправу та індивідуально. Бажано (особливо за самотійної роботи) записувати ваші відповіді на магнітофон. Після цього прослухайте плівку кілька разів і довіртеся до вашої інтуїції. Ви будете, безсумнівно, здивовані тому, як багато ви дізналися про себе та свій сценарій.

Можливо, у процесі виконання вправ ви відчуватимете сильні емоції, що відображають ваші дитячі почуття, які спливають на поверхню разом із вашими сценарними враженнями. Якщо ви відчуватимете подібні почуття, то можна

припинити вправу будь-якої миті. Якщо ви захочете зупинитись, сконцентруйте увагу на якомусь предметі в кімнаті. Скажіть собі, що це за предмет, якого він кольору і для чого він потрібний. Подумайте про звичайну тему дорослої розмови, наприклад, що у вас буде на обід або коли вам наступного разу потрібно бути на роботі.

Герой. Хто ваш улюблений герой чи героїня? Можливо, це персонаж дитячої казки, а може, герой п'єси, книги чи фільму, який ви пам'ятаєте, чи реальна людина. Почніть з героя, який першим прийшов вам на думку. Потім увімкніть магнітофон. Станьте цим героєм, увійдіть в його образ і говоріть про себе стільки, скільки вам хочеться, при цьому починайте зі слова: «Я...»

Казка. Знову виберіть те, що вам подобається, перше, що спаде на думку. Це може бути дитяча казка, байка, міф – все, що хочете. Для того, щоб отримати максимум користі з розповіді, перекажіть її, а якщо хочете – можете її змінити або продовжити, ставши яким-небудь персонажем або предметом. При цьому, як і в попередньому варіанті, говоріть від першої особи.

Сон. Виберіть якийсь із ваших снів. Найбільше можна дізнатися з недавнього або повторюваного сну, хоча для цієї вправи підійде будь-який сон. Розкажіть свій сон, але говоріть не в минулому, а в теперішньому часі. Потім, як і вправі з казкою, станьте будь-якою людиною або предметом зі сновидіння і почніть говорити про себе від його імені. Після того, як ви закінчите, одразу скажіть, що ви відчували. Було вам приємно чи ні? Вам сподобалося закінчення сну? Якщо ні, ви можете замінити його кінець. Нове закінчення сновидіння теж розповідайте тепер. Переконайтеся, що ви цілком задоволені кінцівкою сну. Якщо ні, придумайте ще один кінець і так далі, скільки вам буде завгодно.

Предмет. Огляньте вашу кімнату та виберіть якийсь предмет, найкраще той, про який ви подумали насамперед. Потім станьте ним і починайте говорити про себе. Щоб отримати максимум користі від вправи, попросіть партнера поговорити з вами як з обраним предметом. Партнер повинен просто розмовляти з вами, начебто ви двері, камін і т.і.

П'єса вашого життя. Для цієї вправи потрібна людина, яка б розмовляла з вами, виконуючи роль ведучого. Якщо є можливість, надиктуйте свій спектакль на плівку, щоб після прослуховувати ці записи і, за бажання, вносити зміни у спектакль. Ведучий може запропонувати цю вправу цілій групі. Він повинен повторювати свою роль слово в слово. Краще, якщо він намітить собі послідовність розповіді, а потім розпочне імпровізувати. Між пропозиціями необхідно робити паузи, щоб дати учасникам можливість сконцентруватися на тому, що вони бачать, а наприкінці кожного уривку робити досить довгу паузу, щоб учасники могли усвідомити та (або) надиктувати зміст кожної сцени.

Сядьте або ляжте зручніше. Розслабтеся. Можете заплющити очі. Після цього ведучий починає говорити: «Уявіть, що ви у театрі. Ви очікуєте на початок вистави. Це вистава про ваше життя. Що за спектакль ви збираєтесь дивитися? Комедію чи трагедію? Драму чи мильну оперу? Цікава це вистава чи нудна, героїчна чи пересічна – чи якась ще? Що театр – заповнений, напівпорожній чи порожній? Чи буде публіка захоплюватися чи нудьгувати? Веселитися чи плакати? Аплодуватиме вона чи піде зі спектаклю – чи щось ще?»

Як називається ваша вистава — вистава про ваше життя? А зараз світло загасло. Піднімається завіса. Вистава починається. Ви бачите першу сцену. Це найперша сцена вашого життя. Ви – немовля. Що ви бачите довкола себе? Хто там? Чи бачите ви обличчя? Якщо бачите особу, зверніть увагу на її вираз. Що ви чуєте? Усвідомлюйте те, що відчуваєте. Можливо, у вас виникло якесь тілесне відчуття чи емоції? Чи відчуваєте ви якийсь запах чи смак? А тепер на якийсь час усвідомте цю першу сцену вашої вистави». (Пауза.)

Ведучий продовжує: А зараз друга сцена. У цій сцені вистави ви – дитина від трьох до шести років. Де ви? Що бачите довкола? Чи є хтось поруч? Хто це? Що вони вам кажуть? Що ви відповідаєте? Чи чуєте якісь інші звуки? Що ви відчуваєте у цій сцені? Чи відчуваєте якісь тілесні відчуття чи емоції? Запах? Смак? Усвідомте те, що бачите, чуєте, відчуваєте на другій сцені вистави». (Пауза.)

Після цього ведучий тими самими словами вводить вас у такі сцени спектаклю: сцену юнацтва, від 10 до 16 років; актуальну сцену, де вам стільки років, скільки зараз; сцену через десять років; остання сцена вашої вистави – сцена вашої смерті. У репліках ведучого до цієї сцени має звучати питання: «Скільки вам років у цій останній сцені вистави?»

Нарешті ведучий просить вас повернутися в теперішній час, витративши на це стільки часу, скільки потрібно. Поділіться з групою чи партнером вашими відчуттями.

Вправа 3. «Культурний та сімейний сценарій»

Уявіть, що ви рухаєтеся у часі. Хто були ваші предки, які жили 75 років чи 150 років тому? Чи впливає на вас будь-яким чином ваша культурна спадщина (у вашій гендерній ролі, у роботі, у прагненні до освіти)? Згадайте хоча б одну тему, якою ви прямуєте тепер і яка визначається культурним сценарієм. Згадайте ваші нинішні життєві сцени. Чи включають якісь із них субкультурні сценарії? Згадайте ролі у сценарії сім'ї, де ви виростили. Чи повторюєте ви якісь із них зараз? Які ролі ви змінили?

Вправа 4. «Невербальні та вербальні повідомлення вашого сценарію»

Прочитайте всі описи вправи до кінця і лише потім виконуйте.

Закрийте очі і спробуйте побачити вирази оточуючих людей – найперші, що ви можете пригадати. Якщо виникають лише частини обличчя, такі як очі чи рот, вдивіться у них уважніше. Чиї особи ви побачили?

Тепер спробуйте згадати невербальні повідомлення, отримані вами від батьків через дії (стиснутий кулак, сердитий ляпас, ніжний поцілунок).

Які приємні чи неприємні почуття виникли у вас? Які повідомлення передавались вам через вирази обличчя та тілесні дії?

Знову уявіть, що ви дитина. Цього разу прислухайтеся до слів, які говорили про вас у вашій сім'ї. Що говорилося про вашу цінність? Вашій особі? Сексуальність? Про ваші здібності? Розум? Мораль? Здоров'я? Про ваше майбутнє?

Вимовляйте вголос фрази, які ви згадали і які відображають те, що думав про вас кожен із батьків.

Чи пов'язана якимось чином ваша нинішня самооцінка з думкою ваших батьків про вас?

Вправа 5. «Рольові ототожнення»

Згадайте ваші стосунки з різними людьми протягом кількох останніх днів. Чи не грали ви якусь із трьох драматичних ролей – жертви, переслідувача, рятувальника? Чи змінювалася ваша роль зміні обставин? Чи ви грали одну роль частіше, ніж інші? Чи не нагадують ваші ролі персонажів ваших улюблених книг, казок, притч тощо?

Вправа 6. «Життєві сцени»

Уявіть своє життя у вигляді сцени, яка обертається. На ній кілька типів обстановки – відповідних для вашого життя. Візьміть типовий місяць життя. Приберіть час для сну, якщо він не є для вас особливою важливим. Чи відповідає енергія, яку ви витрачаєте на кожній сцені, кількості часу, що проводиться на ній? Чи є у вас реальний інтерес до тієї галузі, де ви витрачаєте свій час та енергію? Хто, на вашу думку, спрямовує вашу життєву драму на кожній сцені? Чи відчуваєте ви задоволення від того; як ви використовуєте свої можливості у різних оточеннях?

Вправа 7. «Список дійових осіб»

Згадайте найважливіших людей, які беруть участь у вашій життєвій драмі. Розташуйте їх у відповідності з часом, енергією, яку ви витрачаєте на них, і реальним інтересом, який ви відчуваєте до них.

Змініть ситуацію. Скільки часу енергії вони витрачають і який реальний інтерес, на вашу думку, відчувають до вас?

Ви вважаєте, що вони якимось сприяють вашим життєвим планам?

З ким і в яких сценах ви перевтілюєтеся? З ким і в яких сценах ви дійсно є собою, а не тільки граєте роль?

Вправа 8. «Ідентичність та ім'я»

Подумайте, як пов'язані ваше ім'я та сценарій. Яка ідентичність дає вам ім'я?

Хто вам дав ім'я? Чому? Вас назвали на честь когось? Якщо так, то чи не несло ім'я вантаж якихось особливих очікувань? Ви пишалися своїм ім'ям чи не любили його? Чи називали вас ім'ям, яке не відповідало вашій статі, чи образливим прізвиськом? Ваше ім'я настільки поширене, що ви відчували себе частиною натовпу, чи настільки рідкісне, що ви відчували себе неповторним? Чи є у вас прізвисько? Ласкаве ім'я? Як ви їх отримали? Як ваші імена або інші визначення, отримані від оточуючих, впливають на уявлення про себе? Як вас тепер називають? Хто? Якщо ви одружені чи одружені, чи не називаєте ви свого чоловіка чи дружину мамою чи татом? Чому? Вас називають різними іменами вдома та на роботі? Якщо так, то чим це пов'язано? Як ви вважаєте за краще, щоб вас називали? Чому? Чи хотіли б ви мати інше ім'я? Чому? Чи є у вас доводи «дорослого» для зміни імені? Для збереження колишнього?

Вправа 9. «Список питань за сценарієм»

Швидко прочитайте наступне завдання. Пишіть перше, що спадає вам на думку. Потім поверніться та заповніть пропуски у відповідях після додаткових роздумів.

Оцініть, що ви думаєте про інших і про себе, більшу частину часу.

Я добре_.

Я не ок_.

Інші ок_.

Інші не ок_.

Те, що я вважаю_.

Те, що я вважаю, не ок_.

Тепер оцініть вашу статеву ідентичність.

Я як чоловік (жінка) ок_.

Я як чоловік (жінка) не ок_.

Чоловіки ок_ чоловіки не ок_.

Жінки ок_ жінки не ок_.

Улюблені ігри, в які я граю: як переслідувач – з ким?

Як рятівник – з ким? Як жертва – з ким?

Вигляд мого сценарію (конструктивний, деструктивний, непродуктивний).

Тема сценарію.

Тип драми_(фарс, трагедія, мелодрама, сага, комедія тощо).

Реакція глядачів на мою драму (аплодисменти, нудьга, страх, сльози, ворожість).

Епітафія, якби її треба було написати зараз.

Новий сценарій, якщо я хочу його створити_.

Нова епітафія, якщо ви її хочете написати.

Договір із собою для нового сценарію_.

Вправа 10. «Сцена смертного ложа»

Знайдіть тихе місце, де вам не зможуть стати на заваді. Уявіть, що ви вже стара людина і перебуваєте на смертному шляху. Ваше життя подумки проходить перед вами. Закрийте очі. Спроектуйте вашу життєву драму на уявний екран перед вами. Слідкуйте за нею з самого початку до цього моменту. Не поспішайте. Після цього досвіду дайте відповідь на запитання.

Які спогади були для вас найболючішими? Найприємнішими? Які зобов'язання, переживання та досягнення надають сенсу вашого життя? Чи випробували ви жаль про щось? Якщо так, що ви могли б зробити інакше? Що ви можете зробити інакше? Чи не хочете ви проводити з кимось більше або менше часу? Чи усвідомлювали ви вибір сценарію вашого життя? Чи, можливо, ви просто боялися його зробити? Ви знайшли те, що ви цінуєте? Ваші цінності виявились такими, якими ви хотіли? Ви знайшли щось, що ви хотіли б тепер змінити?

Вправа 11. «Ваша остання година»

Тепер подивіться на ваше життя з іншого боку. Уявіть, що вам залишилася година життя і ви можете провести його з будь-ким. Кого б ви хотіли бачити біля себе? Як і де ви хотіли б провести цю останню годину? Ця людина (люди) знають про ваші почуття до неї?

Вправа 12. «Звільнення з пастки»

Якщо ви відчуваєте, що спіймані в пастку або перебуваєте перед стіною, тобто не бачите можливість вибирати або приймати ясні рішення, спробуйте провести наступний уявний експеримент.

Заплющте очі і уявіть, що ви б'єтеся головою об високу цегляну стіну, яка перегороджує вам шлях, намагаючись таким чином подолати цю перешкоду. Спостерігайте за собою, як ви б'єтеся головою об стіну.

Тепер зупиніться та озирніться навколо. Знайдіть якийсь спосіб перебраться через стіну, наприклад, пролізти під стіною або обійти її. Якщо вам потрібно щось для допомоги, уявіть потрібні ресурси.

Якщо в житті ви вважаєте себе «замкненим у пастці», уявіть, що ви опинилися у справжній пастці. Уявіть, що ви згорнулися калачиком усередині неї. Що ви відчуваєте? Чи захищає вона вас від чогось чи когось? Придумайте кілька способів вибратися з пастки. Потім оберніться з неї.

Після того, як ви залишите вашу пастку, уявіть, що ви сидите поза нею, під деревом. Подивіться довкола. Подивіться на вашу пастку, потім навколишній світ.

Якщо ви відчуваєте, що перебуваєте перед стіною або замкнені в пастці, не прислухайтесь до старих голосів, які кажуть, що «дорослі так не поведуться».

Побудуйте (не в уяві, а насправді) стіну з картону, газет або т. і. Бийтеся головою об неї. Озирніться. Чи немає більш простого шляху назовні?

Візьміть велику картонну скриньку. Заховайтесь в неї та закрийте кришку. Посидіть там якийсь час, прислухаючись до своїх почуттів. Потім залиште ящик. Подивіться на нього. Подивіться на навколишній світ.

Запитайте себе: чи не могло так статися, що я сам збудував свою стіну, сам заліз у свою пастку? Якщо це так, то що це дає мені? Як це впливає на інших? Які свої позиції я цим зміцнюю? Як це відповідає моєму сценарієм? Це те, що я справді хочу? Тепер припиніть «битися головою об ту саму ситуацію» і озирніться навколо.

Вправа 13. «Зміна сценарію»

Проаналізуйте, що ви відкрили нового у своєму сценарію при виконанні попередніх вправ. Чи вдалося вам виявити окремі аспекти життя, в яких вирішили бути переможцем, переможеним чи непереможцем? Якщо це так, то для кожного такого аспекту напишіть, як би ви могли стати переможцем – замість переможеного чи непереможця. Яким буде результат вашої перемоги? Потім для кожного з аспектів напишіть п'ять дій, перш за все, необхідних для досягнення перемоги. Щодня виконуйте по одній дії і, якщо ви працюєте в групі, розкажіть про успіх товаришам.

Вправа 14. «Куди веде сценарій?»

Подумайте і напишіть відповіді на такі питання: що трапляється з людьми на зразок мене? Якщо я далі буду таким, як є, чим це, за логікою, має закінчитися? Що при цьому скажуть про мене інші?

СТУПІНЬ 3. КОМУНІКАЦІЯ

Вправа 1. «Відповіді за іншого»

Інструкція ведучого:

– Психологи кажуть, що група є згуртованою, коли в ній існує єдність ціннісних орієнтацій. Іншими словами – коли стосовно найважливіших у житті речей люди почуваються подібним чином. Але така єдність можлива лише тоді, коли люди добре знають, як кожна людина з групи відноситься до того чи іншого питання, що йому подобається і що не подобається. Давайте перевіримо себе – наскільки добре ви вже знаєте один одного, наскільки ви можете проникнути в глибину душі людини з нашої групи та зрозуміти її смаки та уподобання. Чи спроможні ви на основі тієї інформації, яка у вас вже є про людину, передбачити, як вона відповість на ті питання, які в процесі нашої групової роботи ще не обговорювалися? Для цього пропоную вам таку вправу. Візьміть великий аркуш паперу, покладіть його перед собою та розділіть вертикальними лініями на три частини. У верхній частині середнього стовпця підпишіть своє ім'я. Над лівим стовпцем напишіть ім'я людини, яка сидить ліворуч від вас, але не найближчого сусіда, а через одного. Над правим стовпцем – ім'я людини, яка сидить праворуч від вас, також через одного. Таким чином, у кожного з вас є дві людини, очима яких ви повинні будете подивитися на світ і за які дасте відповіді на запитання, які я запропоную.

Така умова – відповідати не за найближчих сусідів, а за тих, хто сидить трохи подалі – викликано двома причинами: по-перше, якщо група сформована з людей, які вже знають один одного, то зазвичай приятелі сідають поряд, а відповідати за добре знайому людину не становить труднощів і інтересу; по-друге, дана процедура захищає від спокуси підглянути, що насправді пише сусід на своєму листочку.

– Отже. Наразі прозвучать питання. Їх не треба записувати. Ставте номери запитань і записуйте відповіді, які, на вашу думку, надають ваші партнери. Не поспішайте, спробуйте вжитися у внутрішній світ людини, від імені якої вам доводиться писати. У середньому стовпчику ви відповідаєте за себе. Відповідайте коротко і виразно.

Достатньо п'яти-шести запитань. Їх зміст варіюватиметься залежно від складу групи та її інтересів. Можливий перелік питань.

1. Ваш улюблений колір.
2. Ваше улюблене чоловіче ім'я.
3. Ваше улюблене жіноче ім'я.
4. Чи любите ви домашніх тварин? Якщо так, то яким віддаєте перевагу: собакам, кішкам, птахам, акваріумним рибкам чи якихось ще?
5. Найнеприємніша для вас людська риса.
6. Найцінніша для вас людська якість.
7. Ваше улюблене проведення часу.
8. Книжки якого жанру ви надаєте перевагу?
9. Мінімальний розмір зарплати, що відповідає вашій праці та влаштовує вас?

Для перевірки ступеня «попадання» після завершення процедури ведучий пропонує учасникам порівняти свої результати та підрахувати кількість відповідей, що збіглися. Підсумки підбиваються під час загального обговорення.

Вправа 2. «Перед судом групи»

Учасникам групи (добровольцям) пропонується зважити на символічних терезах правосуддя свої переваги та недоліки. Заздалегідь готуються картки, на кожній з яких написано по одній особистісній якості – позитивній або негативній (всього 25-30 карток). На великому аркуші ватману ведучий робить символічне зображення терезів. На праву чашу терезів гравцеві пропонується скласти свої переваги, які він, як йому здається, зумів продемонструвати в групі за час тренінгу, на ліву – негативні якості, які теж виявилися на тренінгу.

Картки можна кріпити до листа за допомогою магніту, якщо малюнок висить на металевій дошці, або за допомогою шматочків скотчу. Картками можуть також служити листочки, що клеються.

Процедура така: гравець вибирає по черзі картки з позитивними та негативними якостями, голосно зачитує напис та зміцнює картку до аркуша із зображенням терез правосуддя. Інші учасники за сигналом ведучого демонструють своє рішення (чи згодні вони з думкою гравця чи ні): рука з піднятим нагору великим пальцем означає згоду, опущена вниз великим пальцем – заперечення. Обраний заздалегідь «судовий секретар» веде підрахунок та фіксує кількість голосів «за» та «проти» кожної якості у спеціальному протоколі.

Гравець, що постав «перед судом», має право зупинитися будь-якої миті, навіть після перших двох карток, і поступитися своїм місцем іншому добровольцю. Коли охочих більше не буде (можливо, він виявиться єдиним, тиснути на учасників у жодному разі не можна), гравці діляться своїми почуттями.

Вправа досить жорстка, але вона може дати дуже багато важливого для учасника. У будь-якому разі, зважившись на «суд», він уже зробив сміливий вчинок і тому переможець, навіть якщо дізнався про виявлені негативні якості. Він «вистраждав істину» і гідний пошани. Ведучому є сенс сказати про це наприкінці обговорення гри.

Вправа 3. «Від суми та від в'язниці ...»

– Ніхто з вас, сподіваюся, не бував на лаві підсудних? А чи довелося комусь жебракувати, просити милостиню? Не доводилося – і чудово, прагнути ні того, ні іншого нікому не варто. Однак не слід забувати відомого прислів'я: «Від суми та від в'язниці не зарікайся». Ось і давайте уявимо собі ситуацію, коли вам доведеться вибирати між в'язницею та сумою – не в прямому розумінні, звичайно, а у тренінговому. Робляться картки, на частини з яких символічне зображення тюремних ґрат, а на іншій зображення простягнутої руки жебрака. Їх перемішують. Вам потрібно вибрати ту чи іншу картку. Яким буде у нас сенс цієї альтернативи? Зараз роз'ясню.

Хоч би як парадоксально це звучало, але кожен з нас практично в будь-який момент життя є жебраком, що очікує милостині, і підсудним, що очікує вироку. Жебракам – тому що нам майже завжди не вистачає визнання наших заслуг і достоїнств і ми хотіли б отримати «погладжування» від компліментів, що оточують у формі, захоплення, різноманітних знаків уваги, що підкреслюють нашу значимість. Хтось «жебрак» постійно і весь час «ходить із

протягнутою рукою», домагаючись визнання, похвали, щоб тримати свою самооцінку на рівні. Хтось лише зрідка відчуває потребу у підтвердженні своєї значущості. А чому – підсудним? Тому що, живучи серед людей, ми постійно оцінюємо. Будь-який наш вчинок, будь-яке слово викликають певне ставлення до нас із боку партнерів зі спілкування – позитивне, негативне, інколи — індиферентне. І в цьому сенсі будь-яке наше діяння чекає на якийсь вирок. Різниця між жебраком та підсудним у тому, що перший свідомо шукає позитивних оцінок, а другий готовий вислухати вирок.

У нашій грі людина, яка вибрала картку жебрака, забезпечує собі право на три «милости». Тобто він може звернутися до будь-яких трьох членів групи та почути від кожного, якими головними перевагами він, на їхню думку, має. Будь-яка критика і навіть натяк на недоліки «жебрака» виключаються – адже навіть вуличний жебрак бажає побачити у своїй шапці монету, а не бруківку.

Людина, яка обрала картку підсудного, готова постати перед судом і не тішити себе надією вислуховувати виключно дифірамби. Зате, на відміну від «жебрака», він може отримати правдиву інформацію про всі – і позитивні, і негативні – свої якості.

Далі ведучий пропонує кожному зробити свій вибір:

– Отже, вибір зроблено всіма. Тепер прошу встати тих, хто вибрав злиденну суму... Спасибі. А тепер тих, хто віддав перевагу лаві підсудних... Спасибі. Почнемо з «жебраків». Нехай кожен по черзі вибере трьох членів групи та попросить у них «милостині».

Починати з «жебраків» у будь-якому разі розумніше. Потрібно враховувати, що за наявності великої кількості «підсудних» не всі з них зможуть постати перед судом – на це просто не вистачить часу. Отримання милостині «жебраками» проходить швидше, і всі вони отримають свою частку «згладжувань».

Коли збір «милостинь» закінчиться, ведучий пояснює процедуру суду і попереджає, що на лаві підсудних встигнуть побувати лише троє людей. Якщо охочих більше, то можна спочатку обрати прокурора, адвоката та трьох суддів. Ці п'ятеро людей вибираються незалежно від того, хто вони – «жебраки» чи «підсудні». Вони й вирішують, хто першим постане перед судом. Решта групи ділиться на «свідків звинувачення» і «свідків захисту». Цю процедуру можна організувати, наприклад, таким чином: «прокурор» та «адвокат» по черзі обирають членів своєї команди. Зрештою, всі учасники групи отримують свою роль у цій грі. З початку суду ведучий виконує функції незалежного арбітра та секретаря.

Усім трьом сторонам – обвинувачуючий, що захищає та судить – дається 15 хв на підготовку: щоб у тому числі розставити меблі, створити відповідний «судовий» антураж і продумати зміст виступів. Природно і виправдано включення в гру деяких псевдоюридичних формальностей, таких, наприклад, як: команда секретаря «Встати, суд іде!», наголошую на ввічливому зверненні на «ви», клятва виступаючих на Біблії про те, що вони будуть говорити правду і тільки правду і т.і.

«Головний суддя» спочатку надає слово «прокурору». Той у своїй промові вимагає визнання провини «підсудного», апелюючи до реальних (це важливо!) фактів, коли той виявляв негативні якості під час роботи групи. Потім виступає «адвокат», намагаючись спростувати звинувачення та показати «підсудного» у кращому світлі.

Після цього по черзі виступають «свідки» звинувачення та захисту. Слід заздалегідь домовитися про регламент, скажімо, обмежити виступ двома хвилинами. «Судді», «прокурор» та «адвокат» можуть ставити запитання свідкам.

Ведучому слід уважно стежити за перебігом судового процесу, щоб перервати його в момент, що передує падінню напруження і, відповідно, зниження інтересу до гри. Нехай краще не все буде сказано, що хотілося, аніж ситуація, коли учасники відчують нудьгу. Перервати процес може ведучий («секретар»), повідомивши суддям про те, що час, відведений на процес, спливає. Тоді надається останнє слово «підсудному», в якому він має право висловити згоду чи незгоду з висунутими проти нього звинуваченнями, а можливо, і з думкою захисту. Судді віддаляються на п'ятихвилинну нараду для винесення вироку, в якому можуть бути лише два формулювання: винний чи невинний. Суддям потрібно вирішити, яку сторону – прокурорська чи адвокатська – виявилася переконливішою і яких якостей – позитивних чи негативних – виявилось в «підсудному» більше.

Наступний судовий процес відбувається аналогічно. За бажання можна змінити склад суду, але це необов'язково. Колишній «підсудний» примикає до обвинувачуючої чи захищаючої сторони за власним бажанням.

Після завершення потрібно провести обговорення всієї гри «Від суми та від в'язниці...» та надати всім учасникам можливість висловити свої думки та емоції не лише щодо суду, а й щодо «збору милостинь».

1. Чи важко було зробити вибір між «жебракунням» та «в'язницею»?
2. Як прогнозували учасники результати вибору групи?
3. Чому ти віддав перевагу саме цій ролі?
4. Чи складно було «просити милостині»?
5. Чи сподобалося її отримувати? Чому?
6. Чи хотів би ти сам опинитися на лаві підсудних?
7. Як почувашся у ролі «обвинувача»? «Захисника»?
8. Чи важко було на суді відкрито обговорювати людину?
9. Чи вдалося тобі бути щирим під час обговорення?
10. Як бути «підсудним»?
11. Вирішення проблем.

Вправа 4. «Розмова зі зміною позиції»

У середині кожного з нас живуть різні складові «Я», кожна з яких має свій голос, свою позицію, свої потреби. Такі складові нашого «Я» називаються субособами. У непростих життєвих ситуаціях, що вимагають від нас прийняття певного рішення, субособистості особливо яскраво проявляють себе, сперечаються один з одним, наполягаючи на своїй правоті. Зазвичай ми не розуміємо, яка субособистість перемагає в нас, часто не можемо

дистанціюватися від неконструктивної субособистості. Вправа, яку я хочу запропонувати, допоможе вам познайомитись з трьома з ваших субосіб. Їх звуться «мрійник», «скептик» та «реаліст».

- «Мрійник» не знає перепон своїм фантазіям, він – оптиміст і вірить у розв’язання будь-якої проблеми. Він сміливо пропонує незвичайні, несподівані ходи та здатний до генерації зовсім нестандартних ідей. Його не сковують умовності, він не помічає труднощів і літає у висях своєї уяви.

- «Скептик» – повна протилежність «мрійнику». Він песиміст, його погляд на світ пофарбований у чорний колір. Він не вірить у щасливий випадок та енергійні зусилля. Він чітко і аргументовано доводить марність будь-якої дії щодо вирішення проблеми. Він критикує будь-яку нову пропозицію.

- «Реаліст» не відрізняється ентузіазмом «мрійника», але і не схильний до поразки, як «скептик». Він – тверезий аналітик, що вміє продумувати кожен крок і зважає всі «за» і «проти». Він міцно стоїть на землі. Будучи жорстким прагматиком, він уміє бачити у речах позитивні та негативні сторони та знаходити конструктивні, виправдані рішення.

– Зараз ви опрацюєте вибрану проблему із використанням своїх субосіб. Кожен учасник проведе сам із собою внутрішній діалог з приводу якоїсь своєї проблеми, по черзі «входячи» до різних рольових позицій: реаліста, мрійника та скептика. Причому зміна позиції супроводжуватиметься реальним фізичним переміщенням у кімнаті.

Переходи відбуваються за командою ведучого.

Далі ведучий пропонує інструкції, що виконуються учасниками:

– Визначте місце, де знаходяться ваші субособи. Станьте у позицію «реаліста». Подумайте про вашу проблему. Сформулюйте її як жорсткий прагматик – гранично конкретно та точно.

– А тепер зробіть крок та встаньте у позицію «мрійника». Ви невгамовний фантазер. Ви вмієте вигадувати найцікавіші рішення, знаходити нешаблонні виходи із найскладніших ситуацій. Ви щойно вислухали формулювання проблеми, запропоноване «реалістом».

Підкажіть йому, де можна шукати необхідне рішення, як подолати наявні проблеми. Ви вмієте відриватися від землі і бачити багато чого не видно знизу. Тож ви можете сміливо фантазувати. Скажіть двом іншим субособам про те, як ви бачите вирішення проблеми.

– А тепер ще один крок, і ви встаєте у позицію «скептика». Ви розумна і критична людина. Ви чули пропозицію «мрійника». Поясніть йому, у чому він неправий, що він не врахував у своїх ідеях. Покажіть йому всю його ефемерність поглядів.

– Крок у нову позицію. Ви – «реаліст». Ви можете всебічно оцінити зміст суперечки між «мрійником» і «скептиком». Ви бачите недоліки та переваги кожної з позицій. Подякуйте «скептику» за глибоку і корисну критику і скажіть йому, в чому помилковість його песимістичних поглядів, продемонструйте його помилки, спростуйте його невіру... Зверніться до «мрійника». Скажіть йому «дякую» за його блискучі пропозиції, поясніть, чому не всі його пропозиції прийнятні. Покажіть у чому раціональне зерно його ідеї.

– Наступний крок. Ви – у позиції «мрійника». Перед вами стоять ваші колеги. Вражаюча критика «скептика» не засмутила вас, а м'яка підтримка «реаліста» надала нових сил. Подумайте, як можна змінити та доповнити ваші ідеї, щоб знайти вирішення проблеми? Що можна зробити ще? Адже ваші співрозмовники вам не вороги. Вони теж хочуть вирішити цю проблему, але тільки ви можете придумати щось, що підходить усім. Висловіть «скептику» та «реалісту» свої міркування.

– Перехід до нової позиції по колу. Ви – «скептик». Ви бачите перед собою захопленого і дещо наївного «мрійника», що пропонує свої навіжені ідеї. У принципі він досить симпатичний суб'єкт. Але йому не вистачає ваших аналітичних здібностей та вміння бачити «підводне каміння». Постарайтеся допомогти йому делікатною критикою, підкажіть, що в його пропозиціях, на вашу думку, абсолютно нездійсненно, а що цілком конструктивно.

– Нова зміна позиції. Ви – «реаліст». Ваш прагматизм дозволяє вам дати розумні поради двом вашим опонентам, врахувати найцінніше зі сказаного ними. Скажіть їм про це. Зверніть увагу «скептика» на надмірно похмурий погляд на речі, адже він непродуктивний. Підтримайте «мрійника»: незважаючи на свої недоліки, він дуже славний і щиро бажає вирішити цю проблему. З вашою допомогою та під контролем «скептика» він цілком здатний знайти вихід із ситуації. Висловіть свою думку щодо проблеми.

Потім учасник групи знову переходить у позицію «мрійника», що стимулює пошук нестандартного рішення. Ведучий може запропонувати описати три-чотири кола за субособами, зазвичай цього вистачає, якщо приділяється достатній час опрацюванню проблеми та кожної позиції.

В результаті обговорення вправи учасники приходять до висновку, що в реаліях нашого життя всі три субособистості є для нас необхідними. Саме через діалог, через співпрацю між ними можливий конструктивний пошук оптимального вирішення проблем, що виникають. Слід знайти баланс між впливами кожної їх, оскільки вони виконують різні функції.

Вправа 2. «Неказкові проблеми»

Учасникам групи пропонується згадати про якісь свої труднощі, проблему, з якою вони зіткнулися нещодавно. Ведучий дає таке завдання:

– Виберіть казкового персонажа, який міг би зіткнутися з такою самою проблемою. Цілком можливо, що вам захочеться вигадати свого власного героя. Це ще краще. Назвіть своїх персонажів.

За потреби можна попросити уточнити характеристики, зовнішній вигляд тощо обраних персонажів. Це важливо тоді, коли це придуманий герой. Дуже часто (якщо не завжди) на образ казкового героя проєктуються риси Я-концепції.

Потім учасники повинні вигадати зав'язку казки, в якій герой зіткнеться з проблемою, схожою (можливо, лише віддалено і метафорично) на їхню реальну проблему. Ці зачини казок розповідають по колу. Отже, цьому етапу всім стає зрозумілий (у тому мірою наближення) сенс труднощів кожного.

На дошці записуються імена всіх казкових персонажів. Кожному учаснику пропонують по черзі підійти до дошки та з'єднати стрілками імена тих героїв, чії труднощі, але їхню думку, у чомусь схожі.

На наступному етапі необхідно в парах вигадати продовження казки. Ведучий дає приблизно таку інструкцію:

– Ми маємо зав'язки казок, але, як і у великих романах, заявлені сюжетні лінії мають якимось чином перетнутись, щоб народилося продовження обох казок, але вже в одному творі. Ваше завдання – скласти це ваше загальне продовження, в якому персонажі шукають способи вирішення важких питань, що постали перед ними.

За кілька хвилин (10–15) у колі звучать щойно створені казки. Розповідає хтось один із пари, другий за потреби доповнює.

Казкові способи вирішення життєвих проблем на цьому етапі, як правило, символічно повторюють ті спроби, які вже робилися учасниками в реальності і не дали результату. Або відображають знайдені способи рішення, які були відкинуті з якихось причин як неприйнятні. Це цілком природньо: щоб перейти до пошуку вирішення проблем в іншій площині, треба зрозуміти, що очевидні варіанти вже вичерпані. «Відігравши» їх у метафоричній формі, учасники піднімаються на інший рівень щодо проблемної ситуації. Робота в парах та необхідність об'єднати зусилля у створенні казки із загальним рішенням дозволяє наблизитися до межі цього переходу на якісно інший рівень, подивитися на ситуацію з нової, несподіваної точки зору.

Допомогти в цьому може раптова заява ведучого, що, на його думку, всі казки залишилися незакінченими і необхідно вигадати їх продовження:

– Уявіть собі, що вам дістався чарівний засіб, за допомогою якого можна вирішити вашу проблему. Подумайте, що за чарівний засіб, хто вам його дав, яку зажадав плату? У чому результат, який ви отримаєте, скориставшись засобом? Знову складайте разом!

Важливе значення має питання ціни, яку готовий заплатити герой за отриманий чарівний засіб. «Провокаційні» питання ведучого спрямовані на те, щоб підкреслити абсолютну незначущість матеріальних цінностей у казковому світі та зорієнтувати учасника на усвідомлення тих жертв, на які він готовий піти для досягнення мети, і змусити його задуматися, а чи варто ціл цих жертв.

Вправа 3. «Метафора проблеми»

Саме мова метафор допомагає вийти на рівень усвідомлення проблеми в грі, що описується нижче. Саме метафори дозволяють людині розпізнати та назвати власні переживання та своє ставлення до життєвих труднощів, зрозуміти їх сенс та цінність. Метафора не тільки полегшує цей процес, розширюючи межі свідомості, а й зачіпає певні верстви підсвідомого.

У цій вправі особливе значення набуває взаємного сприйняття учасниками групи метафор один одного. Буквальний сенс метафоричного опису сприймається свідомістю, у той самий час підсвідомість працює над тоншою і кропіткою справою: над розгадуванням і обробкою метафоричних повідомлень, розшифровкою прихованого сенсу, другого плану, неочевидного змісту. Ця робота задає потрібну програму змін у поведінці, дозволяє

переструктурувати цінності, погляди та позиції. Важлива також трансформація метафоричних образів на інші модальності.

1 етап. Інструкція ведучого:

– Важко знайти людину, яка ніколи не відчувала б жодних психологічних проблем, тому наважуюся припустити, що й у вас існують якісь важкорозв'язні питання. Сьогодні ми трохи попрацюємо над ними. Від вас не вимагається докладного і всебічного викладу ваших проблем, можливо, ви хочете зберегти це в таємниці. Подумайте про те, як можна зобразити складну вам проблему в метафоричній формі.

Для малювання своїх проблем можна використовувати фарби та фломастери.

Починає тихо звучати медитативна музика.

– Закрийте очі. Подумки поверніться в ту ситуацію, коли ви востаннє зазнали труднощів, які вважаєте для себе важко подолати. Подивіться на неї ніби збоку, залишаючись досить емоційно холодними. Які асоціації викликає у вас ця проблемна ситуація? Який образ народжується? З чим або з ким асоціюєтеся ви самі? Поверніться трохи назад та згадайте іншу ситуацію, яку також сприйняли як проблемну. Можливо, з пам'яті виринають інші ситуації, коли ви стикалися з труднощами. Та сама проблема? Якщо ні, спробуйте зрозуміти, у чому схожість цих проблем? Можливо, вони мають один корінь? З чим асоціюється у вас цей корінь проблеми? Який образ постає перед внутрішнім поглядом, коли ви думаєте про коріння цієї проблеми? А тепер розплющте очі, мовчки візьміть пензлик і починайте малювати картину, яку можна було б назвати «Моя проблема». Обов'язково потрібно, щоб малюнок містив метафору вашої проблеми. Час на роботу – не більше півгодини.

II етап. Інструкція ведучого:

– А тепер поверніться, будь ласка, до нашого кола, взявши із собою малюнки. Поставте їх так, щоб решта членів групи могли їх добре бачити (можна покласти малюнки на підлогу перед собою). Зараз кожен із вас відвідає вернісаж метафоричних проблем. Ви повинні побачити в картинах ваших товаришів їх проблеми, зрозуміти сенс пропонованої метафори та вибрати ту картину, метафора якої здасться вам найближчою до власного образу проблеми. І це без слів. Першим буде... (називається ім'я одного з учасників). Починайте не поспішаючи обминати коло. Потрібно не лише розглянути картини, а й поглянути у вічі кожному «художнику». Через кілька десятків секунд стане наступний і так далі.

Завершивши коло, перший учасник сідає своє місце і виступає вже у ролі «художника». Потім повертається другий. Коли всі учасники обійдуть коло та розглянуть картини один одного, ведучий продовжує:

– А тепер, дотримуючись того ж порядку, проробіть, будь ласка, таке: візьміть свій малюнок і покладіть його поруч із малюнком, який містить метафору, яка найближче відповідає баченню вашої власної проблеми. Таким чином, у результаті у нас виявляться групи споріднених за духом метафор. Якщо до того моменту, коли настане ваша черга вибирати малюнки, перед картиною, що вас привернула, вже накопичиться кілька метафоричних

зображень, може виявитися, що не всі з них ви вважаєте близькими до вашої метафори. У цьому випадку покладіть свій малюнок не просто зверху на інші, а поряд саме з тим, який привабив вас».

III етап. Інструкція ведучого:

– Наступне ваше завдання – перекласти метафору з мови малюнка на мову слів. Але це не означає, що ви повинні пояснювати суть проблеми, що турбує вас. Створіть словесну метафору проблеми, розкажіть її групі.

На вигадування та виклад метафор слід виділити п'ять-сім хвилин. Можливо, знадобиться навіть менше часу, і цей етап можна буде скоротити. Проте ведучому важливо простежити, щоб кожен учасник запропонував свою метафору. Тільки після цього звучить така інструкція:

– На основі створених вами метафор група має вигадати загальну метафору, яку потрібно представити і малюнком, і в словесному викладі (ведучий забезпечує кожну групу великими аркушами паперу). Обговорюйте спільний метафоричний образ вашої проблеми, не розкриваючи реальний зміст, використовуйте лише метафоричну мову. Час на роботу – 15 хв.

Замість загального малюнка ведучий може запропонувати створити живу «скульптуру» або «скульптурну групу», що метафорично відбиває загальну для учасників (подібно сприймається та пережиту) проблему.

Після закінчення вироблення загальної метафори кожна група представляє іншим метафоричний образ своєї проблеми. Ведучому краще утриматися від коментарів та подякувати учасникам за спільну роботу.

IV етап. Інструкція ведучого:

– Отже, ви зуміли втілити суть проблеми у яскравих метафоричних образах. Останнє завдання – найважливіше. Вам необхідно створити метафору перемоги над проблемою. Разом із товаришами групи придумайте нестандартну позитивну метафору. Можливо, саме в ній буде прихований винайдений вами спосіб вирішення проблеми? Непогано, якщо ви внесете у створюваний образ неабияку частку гумору.

Робота над новою метафорою може тривати 15–20 хвилин. Для створення відповідного настрою тлом звучить мажорна музика. Бажано, щоб уявлення метафори (у малюнках, словах, «скульптурах») групи супроводжувалося аплодисментами.

На цьому вправу можна завершити та перейти до обговорення. Втім, якщо ведучий відчує необхідність та доречність цього, можна запропонувати всім учасникам об'єднатися та створити загальногрупову метафоричну «скульптуру перемоги над проблемою» або загальний малюнок «Перемога над проблемою».

СИСТЕМА ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ТА ДЛЯ ДІТЕЙ (ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА)

Бобриньова С.Д. – психолог Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

ДУМКА ЯК ІМПУЛЬС ДО ДІЇ

Вступне слово. Впевнена, ніхто із нас не був готовий до тих подій, які відбуваються нині в Україні. У кожного із нас свої спогади, переживання, побоювання з приводу актуальних подій. Можливо, тут присутні ті, хто пережив найстрашніше, що на його думку, могло статися, хтось, можливо, втратив когось із близьких або став свідком втрати когось іншого. Можливо є й ті, які провели свого батька або коханого на війну. Ми живемо в один і той самий час, проте досвід у кожного різний. Часто, просто поділившись переживаннями і почувши розповіді інших вдається дещо абстрагуватися та об'єктивніше сприймати дійсність.

Вправа «Моя історія» (15 хв)

Завдання: пропоную кожному по колу розказати дещо про себе, поділитися думками, почуттями, емоціями, тим, що вам здалось особливо стресовим та важким в плані переживання. Першою можу розпочати я.

Рефлексія: Як відчуття після того, як поділилися своїми переживаннями?

Інфоблок (5 хв.). Чи чув хтось міф Платона «про печеру»? Згідно із ним, ми бачимо не реальні речі, а лише їх проєкції. Це щось схоже на тінь, яку відкидає тіло на поверхню. Те ж саме відбувається і з інформацією, яку ми щодня пропускаємо через себе. А в якості проєкцій виступають наші думки, судження, почуття, переживання тощо. Наприклад, я скажу словосполучення, а кожен із вас спробує сказати все, що спадає на думку, коли його чує, домовились? Отже, військовий конфлікт. І перша асоціація учасника, який знаходиться по праву руку від мене буде звучати як...

А тепер замість слова уявімо конкретну ситуацію «Велика кількість біженців покидає територію України». Які думки першими спливають у свідомості, можливо якісь почуття, емоції? (Студенти вільно висловлюють свої переживання). Це була розминка, а тепер вправа.

Вправа «Ярлики» (10 хв.)

Завдання: кожен із учасників дають відповідь на питання: «що подумали б з приводу даної ситуації» (а тепер візьмемо ситуацію «Чутно вибухи»):

1. первісна людина;
2. буддійський монах;
3. трьохрічна дитина;
4. Гаррі Поттер;
5. ваш домашній улюбленець.

За бажанням можна змінити ситуацію на таку, яка більше турбує учасників або яка привертає найбільше уваги з їх боку.

Рефлексія: кожен по черзі клеїть «ярлик», «кличку» даній ситуації. Можна дати будь-яку назву, яка б звучала креативно, химерно, аристократично, саркастично і т. д.

Інфоблок. Кожен з нас, незважаючи на той досвід, який ми отримали за цей короткий проміжок часу, так чи інакше, перебуває у стані стресу. Питання лише в його інтенсивності та здатності людини протистояти несприятливим обставинам. Зараз ми спробуємо виявити індивідуальне сприйняття наслідків стресу для кожного з нас.

Вправа «Шкала дискомфорту» (10 хв.)

Завдання: Намалюйте лінію (шкалу), нанесіть на неї цифри від 0 до 10, де 10 балів відповідає ідеальному стану, 0 – повністю незадовільному. Зробіть дві позначки, які символізують ваш стан на даний момент часу та місяць тому. Проговоріть уголос, чому саме таку кількість балів нанесли на шкалу. Уявіть, що в один прекрасний день, проблема зникла. Подумайте, за якими критеріями ви зрозумієте, що:

Рефлексія:

1. ваш стан покращився на один бал, на декілька балів;
2. покращився стан оточуючих.

Інфоблок (5 хв.). А тепер уявіть, що випадково з паралельного всесвіту до нас перемістилася людина, яка ніколи не стикалася із стресом, а тому не має поняття, що це таке. Як би ви пояснили їй значення слова «стрес» та його вплив (із власного досвіду). (Студенти обговорюють питання).

У ході розвитку стресу спостерігають три стадії:

Стадія тривоги. Це найперша стадія, що виникає з появою подразника, що викликає стрес. Наявність такого подразника викликає ряд фізіологічних змін: у людини частішає дихання, трохи піднімається тиск, підвищується пульс. Змінюються і психічні функції: вся увага концентрується на подразнику, виявляється підвищений особистісний контроль ситуації. Усе це покликано мобілізувати захисні можливості організму. Тривога і хвилювання зменшуються, стрес закінчується. Більшість стресів на цій стадії мобілізують сили організму.

Стадія опору. Настає у випадку, якщо стрес-фактор, продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи «резервний» запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму.

Стадія виснаження. Якщо подразник продовжує діяти, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, тому що виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму. Стрес «захоплює» людину і може привести його до хвороби.

Наступна вправа дозволить відслідкувати, що відбувається в організмі під час запуску стресової програми, визначити, як організм мобілізує системи організму, аби протистояти стресу.

Вправа «Вплив стресу на тіло» (10 хв.)

Необхідні матеріали: папір та кольорові олівці (зелений, жовтий та червоний)

Завдання:

1. Пропонується згадати стресову ситуацію, не виносячи власної оцінки, а просто звернувши увагу на будь-яку скутість, напруження або інші відчуття у тілі. Вам дається 1 хвилина.

2. Далі всі учасники малюють схематичне зображення власного тіла, розфарбовуючи різними кольорами зони, які «пам'ятають» стресову ситуацію. Зафарбуйте зеленим кольором зони, у яких не було жодних відчуттів; жовтим – зони, в яких відчувалася деяка скутість або напруга; і червоним – зони значної скутості, напруження або інших сильних відчуттів.

3. Запропонуйте учасникам поділитися малюнками та обговорити їх.

Рефлексія:

- Які зони вашого тіла стрес зачіпав найсильніше? Що ви відчували при цьому?

- На які частини тіла стрес зазвичай впливав?

- Як усвідомлення впливу стресу на організм дозволяє визначити рівень стресу?

Інфоблок. Кожен з нас реагує на різноманітні стресові фактори абсолютно по-різному, індивідуально, унікально. Відповідно, певна стресова ситуація за своєю силою впливає не однаково на різних людей, спосіб їх реагування може кардинально відрізнятись. «Скільки людей – стільки й реакцій» – це висловлювання найкраще описує відмінності у сприйнятті різними людьми рівня стресогенності різноманітних ситуацій. Зараз ми спробуємо експериментально це довести.

Вправа «Стрес в моєму житті» (10 хв.)

Мета: виявлення ситуацій, які є для учасників найбільш стресовими, усвідомлення суб'єктивності оцінки рівня стресогенності різноманітних ситуацій.

Хід вправи: Тренер завчасно готує картки (Додаток А) із вказаними на них різноманітними життєвими ситуаціями, які вважаються стресовими. В повній тиші, не показуючи один одному картки, всі учасники вишиковуються в шеренгу: кожен займає місце, яке, на його думку, відповідає силі стресового фактора, вказаного у картці. Таким чином, першим у шерензі повинен йти учасник із найсильнішим стресором. Після цього тренер пропонує обмінятися картками та знову стати у шеренгу, але вже обговоривши місце кожного.

Ситуації:

1. часті (гучні) звуки сирен;
2. відсутність на полицях магазинів необхідних (бажаних) товарів;
3. дистанційне навчання;
4. близька людина отримала ушкодження під час обстрілу;
5. стривожені налякані люди, що розбігаються;
6. тимчасова зміна місця проживання;
7. неможливо нормально погуляти із друзями, адже частина з них виїхала, а частина дотримується правил безпеки під час повітряної тривоги;
8. проблеми із сном, часті кошмари;
9. часте перебування у сховищі;

10. спостерігав жорстокість по відношенню до знайомої (близької) людини;
11. хвилювання, переживання оточуючих;
12. незручності: сон у одязі, постійно зібрані рюкзаки, світломаскування;
13. постріли, звуки вибухів тощо;
14. конфлікти із близькими та (або) друзями;
15. значно менше спілкуємось із друзями або взагалі втрата зв'язку із ними;
16. близька людина захищає державу;
17. побачив літак, який летів надзвичайно низько;
18. велика кількість інформації, яка лякає;
19. спостерігати руйнування будинку (споруди);
20. збільшення кількості людей у моєму місті;
21. відсутність свят та радісних вихідних, як це було раніше;
22. проживання в одному домі (квартирі) із біженцями;
23. бачити велику кількість поранених, травмованих людей;
24. бачити людину, яка погрожує іншій зброєю;
25. спостерігати пожежу у сусідньому будинку;
26. чути (бачити) ракету, яка летить у небі;
27. бачити військову техніку, яка проїжджає через ваш населений пункт.

Рефлексія: Чи значні спостерігалися зміни в першій та другій шерензі? Як ви думаєте, що вплинуло на такі зміни? Який висновок можна взяти із цієї справи?

Інфоблок. Як, на вашу думку, поточні події та заголовки на сайтах новин можуть провокувати тривожність, стресовий стан? Який вплив засобів масової інформації на свідомість людей під час воєнного стану в Україні?

Вправа «Тривожні заголовки» (10 хв.)

Необхідні матеріали: папір та олівці, маркерна дошка та маркери

Завдання:

1. Попросіть учасників розповісти, як вони дізнаються новини, наприклад дивляться по телевізору, читають у соціальних мережах або на сайтах. Обговоріть надійність цих джерел інформації.

2. Учасники отримують декілька аркушів паперу, на яких необхідно написати приклади заголовків, які провокують тривогу (реальних чи вигаданих).

3. Учасникам пропонується запропонувати один із своїх заголовків для обговорення.

4. Обговоріть кожен заголовок: чому він викликає тривогу та що можна зробити, щоб знизити тривогу або уникнути її під час читання заголовків такого типу у майбутньому.

5. Накидайте разом із учасниками список подій, що відбуваються навколо них: ті, які вони можуть і не можуть контролювати.

Рефлексія:

- Які види заголовків викликають у вас найсильнішу тривогу?
- Як розуміння надійності джерела інформації допомагає впоратися з тривогою?
- Що ви можете зробити, коли вам складно зрозуміти зміст місцевих і глобальних подій?

Вправа «Світлі надії, темні побоювання» (5 хв.)

Мета вправи – визначити свої мрії та побоювання, підвищити емпатію до інших членів групи, пояснюючи зміст робочих матеріалів партнера.

Ведучий роздає учасникам робочі матеріали та пропонує їм згадати їх найзаповітніші мрії та побоювання, виписати на бланк. Після того, як кожен закінчить роботу, учасників розбивають на групи (двоє) і кожна пара обговорює свої записи, ставить один одному питання для більш повного розуміння. Потім збирають усіх учасників і кожен член групи розповідає про роботу свого партнера у загальному колі. Група може ставити питання, уточнювати, але тільки у того, хто представляє роботу, а не автора. Далі автор сам розповідає про свою роботу. Після цього викликають наступного учасника і по колу.

Рефлексія:

- Наскільки схожі висловлені надії та побоювання?
- Важливість розуміння погляду інших людей.

ЗВ'ЯЗОК ІЗ СОБОЮ

Вступне слово (5 хв.). У складних обставинах життя у багатьох із нас виникає неусвідомлена реакція, яка характеризується «завмиранням», зниженням сприйнятливості до власних думок, емоцій та почуттів, орієнтацією на протидію зовнішньому подразнику (реальному чи уявному). В такі моменти особливо важко відчувати єдність із своїм внутрішнім світом. Людина може не розуміти своїх потреб та бажань, розгубитися у визначенні власних цілей та пріоритетів, втратити розуміння своєї цінності та сенсу існування. Чи знайомий вам цей стан? Чи спостерігали щось подібне?

Вправа, яку ми зараз проведемо, допоможе вам за допомогою рухів відчувати свої переживання, продемонструвати їх, глибше зануритися у свій внутрішній світ.

Вправа «Танець» (5 хв.)

Завдання: «Зараз ми потрапили вами у чарівну країну, жителі якої люблять танцювати. Вони дуже мало розмовляють, а свої думки, емоції та почуття передають за допомогою танцю. Тож спочатку давайте кожен із вас привітається за допомогою певного танцювального руху.

1. А тепер ми танцюємо так, ніби ми раді один одному.
2. Далі ми танцюємо так, ніби нам сумно.
3. А зараз ми на щось дуже сердимось.
4. Наші страхи вириваються крізь нас у танці.
5. А тепер танцюємо так, ніби все, на що ми сподівались, вмило зникло.

6. Нам подарували чарівну повітряну кулю, ми тягнемося до неї та летимо за нею.

7. Ми танцюємо, ніби легкий вітерець.

8. А зараз танцюємо так, ніби ми впевнені у собі, власних силах, прийнятих рішеннях.

Запам'ятайте відчуття в тілі під час останнього танцю. А тепер станьте в коло, кожен по черзі виходитиме у коло та покаже власний танець, який відтворить його внутрішній стан на даний момент часу. Попрощайтесь один із одним.

Рефлексія: які відчуття після вправи? Чи вдалося точно передати внутрішні переживання? Що допомагало, а що заважало?

Інфоблок (10 хв.). Сподіваюся вправа дозволила вам заглибитись у свій емоційний світ. Можливо ви раптом усвідомили, що довгий час за чимось сумуєте, в чомусь сумніваєтесь або вас огортають змішані почуття. Дехто із вас згадає, що останнім часом безуспішно намагався приховати свої переживання, навіть від самого себе. Дехто із вас, можливо, прокручував думки, які приносять дискомфорт. Далі ми поговоримо про те, яким чином наші емоції пов'язані із думками, адже дуже часто ми плутаємо ці поняття та ототожнюємо їх.

Наприклад порівняйте дві ситуації. Уявіть студентку, Соломію (Додаток Б), яка вважає себе «надзвичайно талановитою та красивою» (думка про себе). У неї можуть переважати наступні емоції та почуття (гордовитість, нетерпимість, презирство, вседозволеність). Виходячи із цього, як вона може себе поводити (не зважає на думку оточуючих, ігнорує їх, тримається відчужено, критикує)?

А тепер уявіть студента, якого звать Святослав, який відчуває себе «нездарою» (думка про себе). Найчастіше переживає невпевненість, пригнічення, заздрість, образу (провідні емоції та почуття). Його поведінка може нагадувати «равлика у мушлі», «колючого їжачка», така людина, ймовірно, буде соромитися проявляти ініціативу, уникатиме зайвої відповідальності, сприйматиме компліменти та похвалу за прояв нещирості, не довірятиме оточуючим, довго до них звикатиме. Якими варіантами, на вашу думку, можна продовжити перелік?

Як ви встигли помітити, думки здатні запускати у дію наші емоції та почуття і навпаки. Крім того ми можемо переживати певні емоції та почуття у зв'язку із своїми переживаннями. Наприклад, вам може бути соромно через вашу самотність або заздрість, ви можете злитися через сумнів або сором'язливість.

Спробуйте виявити, куди віднести наступні твердження: до думок або до емоцій (почуттів) (Додаток В).

Наступна вправа допоможе дослідити витоки тривожності, дозволить виявити взаємозалежність між ними та наслідки підтримки неадаптивних думок.

Вправа «Як тривожність впливає на мене» (10 хв.)

Завдання: заповніть таблицю (Додаток Г): опишіть, які емоції та думки можуть виникнути. Додайте власний варіант: подумайте, які емоції та почуття запускають у вашому тілі реакцію тривоги? Віднайдіть необхідну емоцію (почуття), подумайте, які думки при цьому виникають та що ви при цьому робите (дії).

Рефлексія:

- Чи вдалося усвідомити різницю між думками та емоціями?
- Які реакції на тривогу згадувалися найчастіше?
- Які відповіді вас здивували? Які знайшли відгук у вашій душі?
- Як розуміння реакції на тривогу допоможе вам краще з нею справлятися у майбутньому?

Інфоблок. Впевнена, за останні декілька місяців кожен українець стикнувся з різкими змінами навколо себе. Щоб хоч якось адаптуватись до стрімких реалій життя, більшість людей усвідомлюють необхідність зміни свого відношення, звичок, принципів та навіть цінностей. Вони намагаються підкоригувати свої риси характеру, ставлення до навколишньої дійсності, обирають найбільш ефективні стратегії подолання стресу. Найпоширеніші стратегії ми з вами обговоримо дещо пізніше, а прямо зараз кожен з вас отримає лист паперу, на якому пропонується намалювати себе «До» та «Під час» воєнного стану, після чого провести паралель та словесно охарактеризувати Я-тоді та Я-тепер.

Вправа «До та після» (10 хв)

Завдання: пропонується зробити детальний психологічний портрет «До» та «Під час» воєнного стану. Можна зразу намалювати, після чого прописати риси характеру та якості. Рекомендовано записувати навіть будь-які дрібниці, які, на вашу думку, здаються несуттєвими. Також вкажіть те, що на вас найбільше вплинуло в емоційному плані. Намагайтесь сформулювати думку якомога точніше.

Рефлексія:

- Які зміни сталися? Що їх спровокувало?
- Що в цих змінах вам подобається, а що ви не можете прийняти?

Чому?

Інфоблок. Як відомо, щоб виявити причину проблеми або внутрішнього конфлікту, необхідно, в першу чергу, виявити, чи були порушені основні психологічні потреби людини. Виявивши джерело виникнення проблемної ситуації, можна замінити неадаптивні думки більш ефективними (корисними). Для того, аби визначити, чи задоволені базові психологічні потреби, виконаємо наступну вправу.

Вправа «Опитувальник психологічних потреб» (10 хв.)

Завдання: учасники отримують бланки (Додаток Д). «Кожен із нас має базові психологічні потреби, проте кожен по-різному усвідомлює для себе їх значимість. Ваше завдання розподілити бали (від 1 до 5) за власним розсудом, які символізують наскільки сильною для вас є певна потреба:

1. потреба пасивно підпорядковуватись, бути покірним;

2. потреба у досягненні (впоратися із труднощами);
3. потреба у приналежності (бути частиною групи);
4. потреба силою долати супротив, прагнення до боротьби чи нападу;
5. потреба в автономії (долати обмеження, бути незалежним та вільним);
6. потреба в протидії (відшкодування втрат за допомогою боротьби, повторних зусиль);
7. потреба у захисті (відстоювати себе у випадку критики чи звинувачень);
8. потреба у повазі;
9. потреба у домінуванні (контроль, вплив на поведінку інших, прагнення бути лідером);
10. потреба у демонстративності (привертати увагу, дивувати інших людей, підживлювати їхній інтерес);
11. потреба в уникненні небезпеки (уникати біль, хвороб, поранень);
12. потреба в недоторканості (у захисті себе та свого фізичного та психічного простору);
13. потреба у турботі (забезпечення інших їжею, ліками, допомогою, заспокоєнням);
14. потреба у порядку (організованість власних думок та речей);
15. потреба у грі (дії заради розваги, пошук задоволення заради самого задоволення);
16. потреба у відокремленні (виключити, віддалити від себе іншу людину);
17. потреба у чуттєвості (потреба в естетичних та позитивних переживаннях і враженнях);
18. потреба в уникненні сорому (остерігатись приниження та сорому);
19. потреба в отриманні підтримки (бути тим, кого люблять, прагнення, щоб інша людина задовольняла значимі потреби);
20. потреба в розумінні (усвідомлювати те, що відбувається, розуміти як та з якої причини щось відбувається).

Після цього вкажіть у дужках ще одну цифру (бал від 1 до 5), який означатиме міру задоволення тієї чи іншої потреби за період бойових дій».

Рефлексія:

- Які потреби, за результатом опитувальника, у пріоритеті?
- Наскільки задоволеними визначені потреби були за воєнного стану?
- Яка потреба найкраще задовольнялася під час введення воєнного стану? Чому?
- Визначте, які потреби були порушені найбільше. Не обов'язково брати вище перераховані, можна вказати так, як ви це відчуваєте. Наприклад, безпека, довіра, самооцінка, близькість, контроль, система уявлень про світ (світогляд тощо). Намітьте шляхи задоволення даних потреб навіть за складних умов.

Інфоблок (5 хв.). Коли певна потреба порушується, ми відчуваємо стрес, який відображається на нашому фізичному самопочутті. Як ми вже говорили,

щоб уникнути дискомфортних переживань, люди обирають найбільш ефективні, на їхню думку, стратегії подолання стресу. Це може бути плач, біг, прибирання квартири, читання, комп'ютерні ігри тощо, проте не всі види діяльності однаково корисні за стресових умов. Як ви думаєте, на які групи слід розподілити стратегії подолання стресу? Намагайтесь не оцінювати свої варіанти за принципом «правильно або неправильно». Вільно висловлюйте свої думки, які можуть бути ілюстрацією як власного досвіду, так і ваших спостережень. (Студенти беруть участь в обговоренні). А тепер кожен з вас отримує по шаблону, у якому вписані всі групи названих вами копінг-стратегій.

Вправа «Мої копінг-стратегії» (10 хв.)

Завдання: учасники отримують шаблони (Додаток Е). Необхідно прочитати перелік копінг-стратегій, поряд із кожним видом поставити бал від 0 до 5, де 0 позначає стратегію, яку ви ніколи не використовуєте, а 5 найпопулярнішу стратегію серед ваших улюблених.

Рефлексія:

- Які найбільш популярні стратегії, а які набрали найменшу кількість балів? Чому?
- Які із улюблених стратегій можна вважати найбільш корисними, а яких варто було б позбутися? Чому?
- Які ефективні копінг стратегії не є популярними у вашому списку, проте могли б допомогти ефективно впоратись із стресом? Чому саме такий вибір?

Інфоблок. Хобі – є одним із методів ефективного подолання стресу, особливо якщо це хобі пов'язане із творчістю. Музика – вид діяльності, під час якого у людини виділяються ендорфіни, що допомагає істотно знизити рівень стресу. Отже, думаю ви здогадалися у чому річ. Вашим домашнім завданням було обрати улюблену пісню, а точніше уривок із неї та відтворити за допомогою телефону (або принести на флешці).

Вправа «Хіт парад» (15 хв)

Завдання: учасники отримують можливість вибрати свої улюблені пісні та поділитися ними. Або по колу, або у вільному порядку, кожен учасник ставить свою улюблену пісню (уривок), і всі інші слухають її. Після прослуховування пісні учасник, який її обрав, пояснює, чому саме ця пісня – його улюблена і що вона може сказати про нього самого. Після цього слід зворотний зв'язок від ведучого та товаришів. Про цю вправу необхідно повідомити групу заздалегідь перед проведенням заняття. Попросіть учасників знайти їхні улюблені пісні та принести їх на наступне заняття. Ця вправа дозволяє членам групи висловити особисті почуття у безпечних рамках прийнятної загальнокультурної норми. Також він створює поле для розкриття індивідуальних відмінностей у групах, члени яких вибирають музику різноманітних стилів.

ГОТОВИЙ ДІЯТИ

Вступне слово. На попередніх тренінгах ми поговорили про те, яким чином думки впливають на нас, спробували виразити свої емоції та переживання, намагалися відслідкувати, яким чином поєднання думок та

емоцій відображається на наших реакціях та діях. Тепер же визначимо, який стиль поведінки є більш доцільним за конкретної ситуації, потренуємось у прийнятті важливих рішень за дискомфортних умов, спробуємо будувати при цьому ефективну взаємодію із людьми. Для початку пропоную вправу, яка допоможе краще пізнати себе та свою роль у соціумі під час воєнного стану.

Вправа «Жива анкета» (5 хв.)

Завдання:

1. Мій настрій схожий на:

- осіння негода;
- нудна мелодрама;
- похід в ліс за грибами;
- божевільні перегони;
- альтернатива.

2. Надзвичайно корисними якостями людей на даний етап є:

- терплячість та витримка;
- рішучість та здатність йти на ризик;
- доброзичливість та вміння налагоджувати контакт із оточуючими;
- оптимізм та здатність змотивувати себе та (або) оточуючих;
- альтернатива.

3. Якими особливими корисними навиками хотілось би оволодіти:

- фізична підготовка (швидко бігати, збільшити м'язову силу);
- емоційний стан (стабільність, стійкість, самоконтроль);
- тип нервової системи (гнучко реагувати на ситуацію, швидкість реакції);

• інтелектуальні якості та кругозір (критичне мислення, здатність швидко вчитись новому);

- альтернатива.

4. Яка роль в сучасних реаліях найбільше мені пасує (хотілось би реалізувати):

- допомога людям, волонтерство, взаємодія з різними групами населення, підтримка;
- військова служба, військова підготовка, захист, тероборона;
- підтримувати функціонування підприємств, підтримувати малий та середній бізнес;
- культурна підтримка (творчість, мистецтво);
- альтернатива.

Рефлексія:

- з якими людьми вам в цей період особливо приємно спілкуватися?
- які навики для вас були особливо корисними? Які якості вам заважали?

- який би ви хотіли зробити внесок?

Інфоблок. Дії – це наші знання, вміння, навички та мотиви, завдяки яким ми будуємо будинок, у якому житимемо. Як ви розумієте це висловлювання?

(Студенти дають відповіді). Що відбувається, коли ми не знаємо, що будуємо, не усвідомлюємо навіщо нам це потрібно, не приймаємо конструктивну критику оточуючих? (Студенти діляться думками). Так, за подібних умов наш будинок може обвалитися під поривом вітру або від просідання фундаменту, його стіни можуть бути дуже тонкими та дах недостатньо міцним. В такому випадку будинок не забезпечує атмосферу спокою, затишку та стабільності. Для виконання наступної справи пропоную розібрати аркуші паперу. Інші необхідні матеріали будуть постійно доступні (розкладені на столі).

Вправа «Круїз» (30 хв.)

Мета: сприяти мобілізації уваги учасників у вирішенні групового завдання; інтегрувати групу за рахунок усвідомлення колективної відповідальності і включеності у спільну діяльність; потренуватися у виробленні спільної стратегії і тактики успіху; розвинути лідерські якості в членів команди, перевірити їх готовність взяти на себе відповідальність за вирішення завдання, здатність ефективно працювати і спілкуватися з партнерами по команді.

Ресурси: фліп-чарт, маркери, папір для запису, ручки, велика карта світу.

Завдання: тренер повідомляє групі, що за прекрасні результати, які вона показала в ході тренінгу, команда нагороджена 30-денним круїзом.

Туристичні компанії і агентства пропонують свої проспекти. Кожному учаснику команди потрібно лише скласти маршрут захоплюючої подорожі. Ця індивідуальна робота триває 10 хвилин. Наступний етап підготовки до подорожі – вироблення маршруту, що задовольняє інтереси та потреби всіх членів команди. Матеріальні витрати можуть не хвилювати гравців – «за все сплачено!» Але маршрут повинен бути складений швидко (із зазначенням термінів перебування в кожному порту). Продаж путівок закінчується через 20 хвилин! До закриття офісу туристичної фірми її директору (тренер команди) має бути надано докладний опис маршруту (Додаток Ж).

Ще одне зауваження: оскільки замовлення груповий, то він передбачає 100% згоду всіх мандрівників з програмою круїзу.

Рефлексія:

- Що ви відчували, познайомившись з умовами гри?
- Який етап обговорення завдання здався вам найбільш важливим?
- Як відбувався процес обговорення і прийняття рішень?
- Як здійснювалося керівництво групою?
- Наскільки тип лідерства був ефективний для конкретного завдання і конкретної групи?
- Чи враховувалася окрема думка?
- Чи було групове обговорення демократичним?
- Що вплинуло на результат гри?
- Що заважало групі працювати ефективніше?
- Що кожен виніс для себе з участі в грі?
- Після того як гра закінчилася, чи залишилося у вас бажання провести спільне 30-денну подорож? Кого б ви не взяли з собою і чому?

Інфоблок. Як думаєте, які основні правила під час воєнного положення можна винести із попередньої вправи? (Студенти висловлюють свої думки). Хочеться наголосити на тому, що не потрібно забувати про кооперацію із іншими людьми, адже лише поєднуючи зусилля, мотиви та ресурси можна досягти синергії (посилений ефект при взаємодії декількох факторів). Проте не варто при цьому забувати про свої емоції. Найважливіше – усвідомлювати істинні почуття та переживання, перетворюючи їх на ресурс для ефективної роботи із стресом. А тепер пропоную кожному із вас продемонструвати свою реакцію на конкретну ситуацію таким чином, щоб інші учасники зрозуміли її суть.

Вправа «За дверима» (10 хв.)

Завдання: Кожному учаснику необхідно відкрити двері та продемонструвати реакцію, яка, на його думку, відповідає ситуації.

Ситуації (Додаток 3):

1. За дверима чекає щось неочікуване;
2. Ви помилилися дверима;
3. Відкриваєте двері, а за ними коробка-подарунок;
4. Ви повертаєтесь додому, проте вас насторожує, що двері виявляються не замкненими;
5. Відкривши двері, ви бачите надзвичайно красиве приміщення;
6. Не встигли відкрити двері, як звідти вилетіли кажани;
7. Ви зіткнулися із якоюсь людиною, ледь відкривши двері;
8. За дверима шафа, із якої випадають різноманітні предмети: книжки, блокноти тощо;
9. Відривши двері, ви бачите темний коридор;
10. За дверима вихід із квест-кімнати;
11. Ви у сумнівах, чи варто відкривати двері;
12. Відкриваєте двері, а за ними цегляна стіна;
13. Ви почули несподіваний стукіт або дзвінок у двері пізно ввечері;
14. За дверима людина, на зустріч із якою ви вже не розраховували;
15. Ви потягнули двері, проте виявилось, що вони замкнені;
16. Відкриваєте двері своєї квартири (будинку), а там вас зустрічають всі родичі та знайомі, щоб привітати із днем народження;
17. Довго наважуєтесь поговорити із людиною, з якою перебуваєте у конфлікті. І ось, ви біля її будинку;
18. Впевнено відкривши двері, одразу опиняєтесь на сцені під час вистави чи концерту;
19. Повертаючись пізно ввечері, відкриваєте двері, де на вас чекає ваш улюблений пес;
20. Відкриваєте двері та розумієте, що на вулиці дуже холодно;
21. За дверима старе приміщення, у якому багато антикварних речей, які хочеться розглянути.

Інші учасники заняття намагаються відгадати, яка ситуація відповідає продемонстрованій емоції, увага звертається в першу чергу на якісне та щире відображення емоції чи почуття.

Інфоблок. Кожного разу, коли ми робимо вибір, ми часто не задумуємося над його наслідками, а відповідальність за результат приписуємо зовнішнім обставинам (несприятливим умовам, дискомфорнтним чинникам тощо), а не своїм діям, навичкам та вмінням. Наступна вправа дозволить вам продемонструвати вашу позицію, здатність приймати зважені рішення, донести до оточуючих свої думки та наміри, уміння узгоджувати свої дії з діями інших людей і, що найголовніше, взяти відповідальність за власний вибір.

Вправа «Шахта» (15 хв.)

Мета: усвідомлення можливості здійснення власного вибору, відстоювання своїх цінностей та потреб, розуміння власної безумовної значущості та цінності.

Завдання:

1. Ви знаходитеся під землею в шахті. Кожен з вас кожен день працює у шахті, ризикуючи власним життям. Стався вибух метану і все навколо охоплено вогнем. Вашій ділянці пощастило більше, ніж іншим. Ви залишились в вакуумній кімнаті з щільними дверима. Повітря тут вистачить всього на пів години. Скільки респіраторів невідомо, вони знаходяться одразу за виходом і порухувати їх неможливо так як тільки відкриються двері повітря одразу почне виходити. Але відомо, що респіраторів мало та на всіх не вистачить. Через пів години повітря в камері не залишиться. Вам необхідно вишикуватись в ряд перед виходом. Велика вірогідність того, що той, хто вийде першим – тому дістанеться респіраторів і він зможе вибратися на поверхню, а хто вийде останнім – ні. За 10 хвилин вам необхідно розібратись та стати в лінію, хто вийде першим, хто вийде останнім і т. д.

2. Обговорення (5 хв.)

3. Формування шеренги (5 хв.)

Рефлексія:

- чому ви стали саме так?
- чи задоволений кожен своїм місцем?
- якщо ні, то де б хотів стояти?
- чи гідний кожен жити? Чому?
- що особисто для вас значить життя? Спробуйте сформулювати якомога лаконічніше, проте зберігаючи основну думку, можете використовувати різноманітні художні засоби: метафори, порівняння, гіперболи тощо.

Інфоблок. Дуже часто, приймаючи певне рішення, ми стикаємося із низкою перешкод (сумніви, критика оточуючих, нестача часу тощо), проте необхідно усвідомити, що бар'єри на шляху до мети дозволяють нам загартуватися, надати особливе значення та цінність прийнятому рішенню, затраченим внутрішнім ресурсам особистості.

Вправа «Перешкоди і можливості» (Гаркавець О. Н.) (15 хв.)

Мета: розвиток креативного мислення, усвідомлення перешкоди як засобу для досягнення мети, робота із сумнівами.

Ресурси: метафоричні карти «ВІН», «СОРЕ», «Сага» або метафоричні карти за малюнками Гурбуза Ескіюглу.

Завдання: учасники беруть по 5–7 карт із закритої колоди, розглядають їх, один одному не показують. Один учасник кладе свою карту на стіл і розповідає про проблему, зображену на карті. Хто-небудь з групи бере свою карту і пропонує можливе рішення, яке міститься в його карті. Учасник, який озвучував проблему, повинен вирішити: досить цього, або треба зробити щось ще. Якщо не достатньо, тоді хтось ще пропонує варіанти рішення.

Наступний учасник пропонує свою проблему. Гра йде до того моменту, поки на руках у учасників є карти. Потім можна запропонувати учасникам поміняти карти місцями, та карта, яка була проблемою, стає рішенням, карта «рішення» стає «проблемою». У кінці гри учасники обговорюють сенс ігрових проблем, шукають їх зв'язок з власним життям.

Інфоблок. Тренінгове заняття наближається до завершення. Що найбільше запам'яталося, що було корисним, на вашу думку? Які враження від зустрічі? (Студенти діляться емоціями та переживаннями).

Сьогодні ми детально зупинились на поведінці та реакціях, які зумовлені нашими думками та емоціями в конкретний момент. Єдине, ми не згадали, з чим доведеться неодноразово зіштовхнутися під час прийняття незалежного рішення. Є припущення, що це може бути? (Студенти аналізують та намагаються дати відповідь на питання). Вам доведеться зіштовхнутися із необхідністю піти проти більшості. Ви маєте бути готові до цього, адже пасивний підхід дасть можливість іншим прийняти рішення за вас. Отже, вправа наостанок.

Вправа «Біла ворона» (5 хв.)

Мета: аналіз своєї поведінки, коли виникає необхідність піти проти більшості.

Завдання: обирається людина, яка розпочне вправу. Вона задає якусь дію (танцює, мовчить, сумує і т.д.). Інші роблять протилежну дію. Далі естафета передається таким чином, щоб спробували усі.

ТРИМАЙ РІВНОВАГУ

Інфоблок (5 хв.). Сьогоднішнє заняття називається «Тримай рівновагу». Що дане формулювання значить особисто для вас? Чи говорите ви щось подібне у повсякденному житті? Чи чуєте на свою адресу тотожні настанови? Що люди мають на увазі, закликаючи «тримати рівновагу»? (Учасники заняття беруть участь в обговоренні). Кожного заняття ми нагадуємо один одному, що обов'язковою умовою успішного подолання стресового стану є здатність прислухатися до внутрішніх переживань, усвідомити їх, відтворити (тобто пережити, прийняти). Чим якісніший контакт із собою ми налагодимо, тим усвідомленішими та сконцентрованишими ми ставатимемо. Отже, перша вправа, як завжди, направлена на те, щоб зануритися у себе.

Вправа «Музика» (5 хв.)

Завдання: уявіть, що емоції – ніби оболонка навколо кожної людини, від якої відходять вібрації, що створюють мелодію, музику, яку відтворює кожен з

нас. Подумайте, яка пісня звучить у вас всередині. Чи знаєте людей, які звучать як блюз? Або ви зустрічали людину, яка звучить, ніби політ джмеля? Уявіть, як би ви хотіли звучати. Спробуйте максимально її відчувати.

Рефлексія: Які відчуття після вправи?

Інфоблок. Сподіваюся, ви змогли зарядитися та відчувати стан, якого прагнете досягти. Виконуючи наступну праву, намагайтеся порівняти бажаний стан із актуальним, а відчувши відмінність, виявити, яких сфер життя вона стосується та у чому виражається. Поїхали!

Вправа «Колесо особистого благополуччя» (15 хв.)

Мета: виділити у свідомості пріоритетні аспекти життя для опрацювання.

Завдання: перед вами лист паперу (Додаток І), поділений на сектори, які символізують відповідні сфери життя. Ваше завдання впродовж 7 хв. подумати скільки уваги ви приділяєте кожній сфері вашого життя. Замалюйте відповідні зони.

Інтерпретація: оцінки 0–3 означають критичні показники в якій-небудь сфері нашого життя, 4–7 свідчить про нормальну задоволеність і 8–10 – про повну.

Рефлексія: Як ви вважаєте, чи буде колесо їхати, якщо воно не рівне? Чи є ті, у кого всі сфери життя більш-менш урівноважені?

Інфоблок. Як можна побачити із ваших записів, існують аспекти життя над якими з певних причин ви втратили контроль. Які це причини? Пропоную назвати їх, виходячи із власного досвіду. (Студенти обговорюють різні варіанти). А чи замислювались ви коли-небудь про те, що люди, замість того, щоб виокремити конкретні сфери життя, на які, потенційно, є змога повпливати, намагаються вперто тримати під контролем речі, які не піддаються контролю по своїй суті? Наприклад, Дарина занадто концентрується на обставинах, які не піддаються контролю: що кажуть оточуючі, рішення, які прийняла у минулому. Таким чином, вона абсолютно забуває про те, що лише від неї залежить, як вона реагує на слова оточуючих та тільки вона може, виходячи із досвіду минулого, прийняти рішення, яке призведе до відмінних наслідків. Ще один приклад: завтра у вас важливий екзамен, його дату ви змінити не можете, проте у ваших силах розподілити цей час максимально ефективно. Приведіть, будь ласка, свої приклади. (Студенти обмінюються думками).

Вправа «Коло мого контролю» (10 хв.)

Завдання: «Перед вами лист (Додаток К), на якому пропоную написати все, що ви можете контролювати, а що не у змозі».

Рефлексія:

- яку кількість варіантів написано у колі та поза його межами? Який висновок можна зробити?
- подумайте, скільки уваги ви приділяєте всьому, що написано у колі та поза його межами? Тут маємо на увазі те, про що найчастіше думаєте, говорите, на чому фіксуєтесь, про що турбуєтесь. Що ви при цьому відчуваєте?

Інфоблок. Скажете ви: «Але ж людина періодично дратується через несприятливі погодні умови, через несправедливе ставлення до неї з боку іншої

людини, через допущені помилки тощо». Справді, дуже часто ми звертаємо увагу на речі поза нашим контролем, проте тут важливо, наскільки швидко ми переходимо із пасивної позиції (жертви) в активну позицію людини, яка приймає вибір та рішення оточуючих, усвідомлює свої переживання, власну позицію та цінності, якими керується, здатна проявити силу волі, стійкість, наполегливість у вираженні себе загалом або окремих сторін своєї особистості. Важливо при цьому відзначити, що довготривале перебування у зоні поза межами кола робить людину більш вразливою, сприйнятливою до зовнішніх факторів.

Вправа «Що робить мене вразливим» (10 хв)

Завдання: кожен з нас відчуває на собі вплив середовища, пов'язаних із різними життєвими обставинами. Пропоную зробити перелік із минулого або теперішнього тих факторів, які посилюють вашу вразливість. Можете записувати їх у будь-якому порядку, позначивши в дужках силу впливу на вас у балах (за 10-бальною шкалою).

Рефлексія:

- Як почуваетесь після вправи? Які емоції та почуття переважають?
- Чи великий сформували перелік?
- Чи легко вдалося згадати найсильніші фактори впливу? Чи щось при цьому заважало?
- Подумайте та опишіть стан вразливості, використовуйте поняття, які вам найближчі та найкраще характеризують особисто ваш стан вразливості.

Інфоблок. А тепер, використовуючи матеріали із попередньої вправи, спробуйте сконцентруватися на тому, що, за вашими відчуттями, змушує найсильніше переживати вашу вразливість. Можете заплющити очі, уявіть, при цьому, ситуацію, яка найкраще це проілюструє. Вийшло? А зараз не забуваючи про свої внутрішні переживання, спробуємо виконати наступну вправу.

Вправа «Так – ні» (10 хв.)

Завдання: розділіться на пари, станьте один навпроти іншого. Вирішіть, хто у вашій парі говорить «так», а хто «ні». Один розпочинає гру, промовляючи слово «Так». Другий одразу ж говорить «Ні». Далі перший говорить трішки гучніше «Так», а інший «Ні» також гучніше. Далі кожен може промовляти тільки обране слово, проте як саме це робити вирішувати тільки вам: ніжно або грубо, тихше чи голосніше, коротко чи протяжно. Потім змінюємо ролі. Кожен із вас має відчути, як поступово вам вдається вийти із стану вразливості, пасивності та перейти до активного самовираження.

Рефлексія:

- Як себе відчуваєте?
- Як було зручніше протистояти, промовляючи слово «так» чи «ні».

Інфоблок. Чи хтось із вас знає, що таке афірмації та для чого їх використовують? (Учасники дають варіанти відповідей). Афірмаціями називають позитивні формулювання, концентруючись на яких, ми поступово, замінюємо ними негативні образи та установки, які були закріплені у нашій свідомості. По суті афірмації стосуються внутрішньої частини нашого кола,

тобто того, на що ми можемо впливати задля позитивних змін у житті, чи не так? Що ж, спробуємо відчутти на собі силу таких позитивних формулювань.

Вправа «Збери фразу» (8 хв)

Мета: активізувати групу.

Матеріали: папірці з написаним текстом – відомі фрази і вирази (Додаток Л).

1. Тренер вибирає відомі вирази і словосполучення й пише їхні половинки на різних картках. Наприклад, «З днем» на одній картці, а «народження» на іншій. Кількість карток має відповідати кількості учасників

2. Картки опускають у капелюх,

3. Кожен із учасників витягує наосліп картку.

4. Учасники намагаються відшукати серед членів групи власника другої половинки фрази.

Рефлексія:

- які формулювання вам сподобались найбільше? Чому?
- які з них ви ж не взяли в якості афірмацій та чому?

Інфоблок. Щоразу, долаючи перепони та перешкоди на своєму шляху, ми часто втрачаємо із виду найважливіше – успішне додання труднощів. Можливо нам просто не хочеться зайвий раз згадувати про труднощі, про те, чим ми жертвували, як почувалися в той момент. Проте прийнявши власну, нехай, можливо, невелику, але перемогу, особистість поступово оволодіватиме надзвичайно важливим умінням – цінувати власну думку, власні вміння та навички, емоції та почуття, свої поразки та перемоги, себе у будь-яких проявах. Наступна вправа має на меті згадати всі перешкодам, які вдалось успішно подолати, відчутти при цьому приємний смак перемоги над власними слабкостями, страхами, комплексами, травмами тощо.

Вправа «Я це зробив» (10 хв.)

Необхідні матеріали: кольорова клейка стрічка, невеликі призи чи сертифікати

Підготовка: відзначте на підлозі 5–7 смужок (Додаток М), які представляють собою перешкоди.

Завдання:

1. Запропонуйте учасникам навести приклади «успіхів». Поясніть, що кожна смужка на підлозі є перешкодою, важким завданням, з яким вони одного разу стикнулися або стикаються кожен день. Щоб «перестрибнути» через бар'єр, вони повинні поділитися нещодавньою перемогою, яка стосується конкретної перешкоди.

2. Нехай перед кожною наступною смужкою учасники розкажуть, які труднощі їм довелося подолати. Вони можуть переступити цю смужку після того, як поділяться своїм успішним вирішенням цих проблем.

Рефлексія:

- Як ви почуваетесь після того, коли приділи увагу своїм успіхам?
- Яким недавнім успіхом ви пишаєтеся найбільше?

• Які прості кроки ви можете зробити, щоб відсвяткувати подолання життєвих перешкод?

Інфоблок. Дана вправа дала зрозуміти, що ми й справді не надто задумуємося над власними перемогами над проблемами. Більш ніж впевнена, що незначний відсоток людей, відчувши певну емоцію чи почуття, здатні одразу відслідкувати, що конкретно відчувають, а також істинну причину такої реакції. І питання тут у здатності сфокусуватись на власному стані, у вмінні абстрагуватись від інформаційного шуму та у бажанні досліджувати себе, сприймати внутрішній та зовнішній світ безоцінково та неупереджено. Вправа на завершення нашого заняття покликана в якійсь мірі досягти цього за рахунок виконання практичних дій.

Вправа «Фокус уваги» (7 хв)

Завдання:

1. сфокусуйтесь на потоці думок, які зараз у вашій голові, усвідомте їх. При цьому краще заплющити очі. Після цього, скажіть «стоп» або можна використати ряд рівнозначних символів, наприклад, шлагбаум.

2. перемістіть фокус уваги назовні: на зовнішні об'єкти, звуки. Почніть називати все, що сприймаєте, за принципом «що бачу, про те говорю»: «Я бачу...», «Я чую...», «Я відчуваю». Висловлювання мають бути при цьому безоцінковими.

Дякую за участь у тренінговому занятті!

ПОГЛЯД У МАЙБУТНЄ

Інфоблок (5 хв.). Останнє заняття передбачає здатність прийняти та переосмислити події, які відбулись за останні декілька місяців, аби мати ресурс сміливо поглянути у майбутнє, щоразу демонструвати все вищий показник життєстійкості, самоефективності та оптимізму. Наприкінці минулого заняття ми намагалися сфокусуватися на своєму внутрішньому стані, абстрагуватись від інформаційного шуму, будь-яких оцінок та упередженого ставлення до речей та подій. Чи оволодівали мистецтво концентрації вдома? Чи досягли певних успіхів? (Обговорення). Наступна вправа саме й вимагає здатності сфокусуватися на конкретному завданні, не відволікаючись на фоновий шум.

Вправа «Контрабанда» (10 хв.)

Завдання: учасники діляться на дві групи: «контрабандисти» та «митники». Контрабандисти ховають якийсь невеликий предмет. Завдання «митників» здогадатися по поведінці «контрабандистів» у кого захований цей предмет.

Рефлексія:

- Чи вдалося виявити схований предмет?
- За якими ознаками ви спостерігали? На що звертали особливу увагу?
- Що ускладнювало пошук?

Інфоблок. Сподіваюся ви збадьорились та налаштувались на сьогоднішнє заняття.

Чи помічали ви, що деякі місця й події, яка там відбулися накладають певний відбиток та справляють сильні враження на людину? Часто саме

неприємні переживання ми намагаємося витіснити разом із місцем, яке нам про них нагадує.

Вправа «Ментальна карта дня» (10 хв.)

Необхідні матеріали: олівці та папір

Завдання:

1. Вам дається 1–2 хвилини, щоб ви спокійно згадали декілька місць, які до сьогодні викликають найбільші переживання.
2. Тепер запишіть ці місця по всьому аркушу паперу.
3. Обведіть кожен запис і намалюйте промені, що розходяться.
4. На кожній лінії напишіть думки та емоції, які асоціюються із цим місцем.
5. Біля кожної думки поставте позначку «+» або «-», щоб дізнатися позитивні чи негативні думки переважають при згадці про ці місця.
6. За бажанням, поділіться своїми ментальними картами, прокоментуйте їх.

Рефлексія:

- Що стало відкриттям у вашій ментальній карті?
- Чи помітили ви якісь повторювані теми у своїх думках або емоціях про кожне місце?
- Як ви можете опанувати себе у складних ситуаціях, якщо краще розумітимете, як вони на вас впливають?

Інфоблок. Спробуйте виконувати цю вправу достатньо часто, аби поступово виробити звичку не завтра або у наступному місяці аналізувати ситуацію, підмічати, що саме ви зробили не так, знову і знову вмикати заїжджену пластинку із записом «Якби...» та «Я б...», а вміння усвідомлювати себе у актуальному моменті, зануритися та проживати ситуацію тут і тепер, реалізувати всі свої можливості задіяти всі знання, вміння та навички, необхідні для успішного вирішення проблеми. В такому випадку, значно зменшиться кількість ситуацій, які ви згадуватимете як «незавершені», з точки зору правильного їх проживання. А зараз саме час звільнитися від негативних емоцій та почуттів, а також поділитися позитивними. Адже будь-які невивільнені переживання (неважливо як вони забарвлені) мають однаково сильний вплив на організм та психіку людини. Отже, процес вивільнення можна вважати запущеним!

Вправа «Почуття плюс поведінка» (10 хв.)

Завдання: пропонується обрати картку, прочитати та доповнити незакінчене речення (Додаток Н). Побудуйте висловлювання, в якому ви відкрито скажете своєму співбесіднику про нього, а потім опишете поведінку, яка викликала це почуття. Наприклад, «Я горджуся тобою за те, що ти зміг себе опанувати та показати найкращі результати».

Рефлексія: чи вдалося точно відтворити свій внутрішній стан? Чи вдалося співбесіднику, на вашу думку, вас зрозуміти?

Інфоблок. Звільнившись від емоцій та почуттів, які нас тримають, ми набуваємо здатності більш сприйнятливо реагувати на особисті потреби та

бажання, усвідомлювати хто ми є та в якому напрямі рухаємось, до чого прагнемо, від чого здатні відмовитись.

Вправа «Чим багаті тим і раді» (40 хв)

Мета: виявлення власних особистісних ресурсів, ранжування своїх особистісних ресурсів.

Завдання: «Уявіть собі, що ви гуляєте по закинутому по спустошеному старому місті, раптом бачите занедбаний старий маленький магазин. Ви заходите туди і раптом розумієте, що магазин чарівний. Тут продаються особисті якості та здібності. Але за все потрібно платити. Ви віддаєте хазяїну магазину те, що вам не потрібно, в обмін на те, що вам необхідно. Він може пропонувати вам щось в обмін на те, що у вас є.

Крок 1. Створіть список, в якому перераховано те, що вам подобається робити, наприклад: спілкуватись із людьми, писати, продавати, заробляти гроші, керувати тощо.

Крок 2. Виберіть із переліченого те, до чого ставитесь із пристрасстю. Що для вас найважливіше, без чого ви би не змогли?

Крок 3. Визначте якості, навички, здібності (достоїнства), необхідні, щоб робити те, про що мрієте. Для кожного пункту вашого списку улюблених справ виберіть три якості. Наприклад, люди, які мають дар переконувати, досягають успіху у торгівлі. Вміння аналізувати та бачити закономірності у хаосі – безцінне для журналіста та дослідника.

Крок 4. Визначте що вам не подобається робити чи до чого ви байдужі. Визначте якості, навички та здібності, які потрібні для цього. Це ваша валюта. Це те, з чим не шкода розлучатись. Віддайте це продавцю, в обмін на потрібне вам. Але зважайте: продавець може торгуватись, ви повинні домовитись із ним.

Завершення: обговорення вправи.

Питання:

- Чим закінчились переговори із продавцем?
- Чи все необхідне ви придбали або продали?
- Які відчуття виникали у ході продажу непотрібного? Із чим ви залишились?

Матеріал для тренера: тренер розбиває групу на пари, кожен із учасників повинен побути і продавцем, і покупцем.

Інфоблок. У вас була можливість виявити особисті ресурси, а також якості та навички, на які ви звикли опиратись у складних ситуаціях. Метафорично їх можна назвати вмістом вашого багажу, яким ви користуєтесь, насолоджуючись кругосвітньою подорожжю по життю. Остання вправа нашого заняття допоможе вам більш цілісно та системно побачити своє майбутнє (намітити план майбутнього). Це творча робота, яка потребує, щоб ви змогли максимально зануритися у процес не аналізуючи, не оцінюючи вашу роботу. Тут головне не вміння малювати, а максимально креативне відтворення вашого образу майбутнього.

Вправа «Карта майбутнього» (30 хв)

Завдання: уявіть власне майбутнє у вигляді карти місцевості. Можете малювати дороги та поля, гори та водоспади, поля та каньйони. Придумайте

власні умовні позначення, замалюйте їх та підпишіть, аби не забути. Обов'язково вкажіть ваш рух по карті до мети у своєму майбутньому.

Рефлексія:

- Як саме ви добираєтесь до своїх цілей?
- Які перепони необхідно подолати?
- Який шлях обрали: обхідний чи короткий?
- На яку допомогу можете розраховувати?
- Яку місцевість вам доведеться подолати: чи будуть квітучі, плодючі краї, пустелі, закинута місцевість?

- Чи прокладатимете ви дорогу самостійно або з чиеюсь допомогою?

Інфоблок. Сподіваюся, уявляючи власне майбутнє, ви змогли максимально проникнутися атмосферою створення карти. Подорож неможлива без усвідомлення, куди ви прямуєте. Саме тому бажаю вам завжди знати, який шлях обрати, на які дороговкази звертати увагу, а також відчувати, навіщо вам це потрібно.

Часті (гучні)
звук сирен

Близька людина
отримала
ушкодження під
час обстрілу

Неможливо нормально
погуляти із друзями, адже
частина з них виїхала, а
частина дотримується
правил безпеки під час
повітряної тривоги

Відсутність на
полицях магазинів
необхідних
(бажаних) товарів

Стривожені
налякані люди, що
розбігаються

Проблеми із
сном, часті
кошмари

Дистанційне
навчання

Тимчасова зміна
місця проживання

Часте перебування
у сховищі

Спостерігав
жорстокість по
відношенню до
знайомої (близької)
людини

Хвилювання,
переживання
старших

Незручності: сон у
одязі, постійно
зібрані рюкзаки,
світломаскування

Постріли, звуки
вибухів тощо

Конфлікти із
близькими та
(або) друзями

Значно менше
спілкуємось із
друзями або взагалі
втрата зв'язку із ними

Близька людина
захищає державу

Побачив літак,
який летів
надзвичайно
низько

Велика кількість
інформації, яка
лякає

Спостерігати
руйнування
будинку
(споруди)

Значне
збільшення
кількості людей у
моєму місті

Відсутність свят та
радісних вихідних,
як це було раніше

Проживання в
одному домі
(квартирі) із
біженцями

Бачити велику
кількість
поранених,
травмованих людей

Бачити людину,
яка погрожує
іншій зброєю

Спостерігати
пожежу у
сусідньому
будинку

Чути (бачити)
ракету, яка
летить у небі

Бачити військову
техніку, яка
проїжджає через твій
населений пункт



ДОДАТОК В

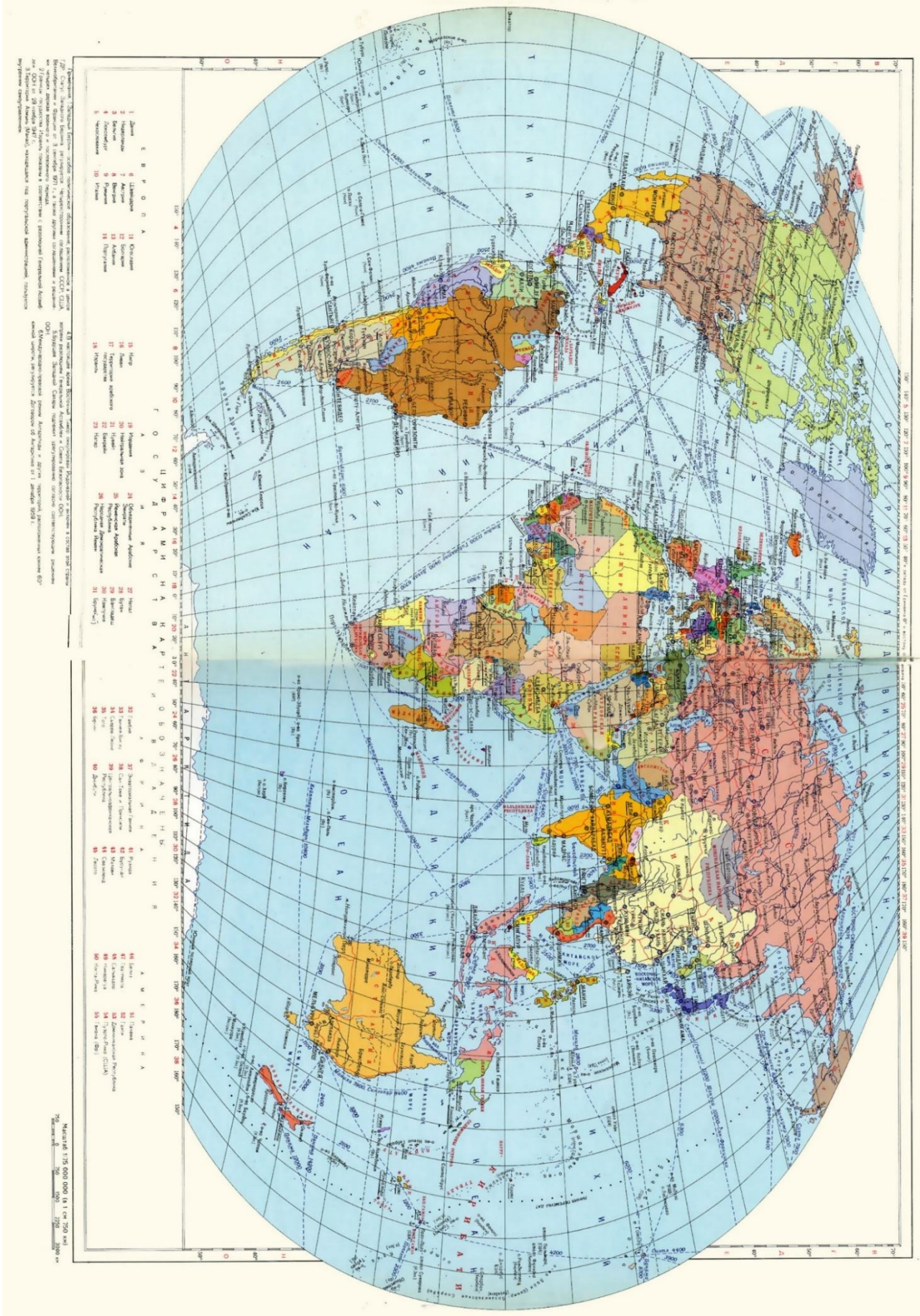
Твердження	Думки	Емоції, почуття
1. Мені ніколи не здати цей екзамен;	+	
2. Я самотній;		+
3. Мені так сумно, що я не можу цього винести;		+
4. Я допустив прикру помилку;	+	
5. Я так перелякався;		+
6. Вона розумніша за мене;	+	
7. Він мене розчарував;		+
8. Мені соромно за свою поведінку		+
9. Він зневажає мене;	+	
10. Ненавиджу, коли він грубий зі мною	+	

Думки	Емоції, почуття	Дії
		Прискорене серцебиття, погана концентрація уваги, зниження апетиту, підвищена дратівливість, конфліктність
	Сум, розчарування, пригнічення	
Всі мої знайомі бояться повертатися з-за кордону через військовий стан у країні та невизначеність майбутнього		

ДОДАТОК Д

Потреба, її опис	Бал	
	Значимість	Ступінь задоволення
1. Потреба пасивно підпорядковуватись, бути покiрним;		
2. Потреба у досягненнi (впоратися iз труднощами);		
3. Потреба у приналежностi (бути частиною групи);		
4. Потреба силою долати супротив, прагнення до боротьби чи нападу;		
5. Потреба в автономiї (долати обмеження, бути незалежним та вiльним);		
6. Потреба в протидiї (вiдшкодування втрат за допомогою боротьби, повторних зусиль);		
7. Потреба у захистi (вiдстоювати себе у випадку критики чи звинувачень);		
8. Потреба у повазi;		
9. Потреба у доминуваннi (контроль, вплив на поведiнку iнших, прагнення бути лiдером);		
10. Потреба у демонстративностi (привертати увагу, дивувати iнших людей, пiдживлювати iхнiй iнтерес);		
11. Потреба в уникненнi небезпеки (уникати бiль, хвороби, поранень);		
12. Потреба в недоторканостi (у захистi себе та свого фiзичного та психiчного простору);		
13. Потреба у турботi (забезпечення iнших їжею, лiками, допомогою, заспокоєнням);		
14. Потреба у порядку (органiзованiсть власних думок та речей);		
15. Потреба у грi (дiї заради розваги, пошук задоволення заради самого задоволення);		
16. Потреба у вiдокремленнi (виключити, вiддалити вiд себе iншу людину);		
17. Потреба у чуттєвостi (потреба в естетичних та позитивних переживаннях i враженнях);		
18. Потреба в уникненнi сорому (остерiгатись приниження та сорому);		
19. Потреба в отриманнi пiдтримки (бути тим, кого люблять, прагнення, щоб iнша людина задовольняла значимi потреби);		
20. Потреба в розумiннi (усвiдомлювати те, що вiдбувається, розумiти як та з якої причини щось вiдбувається).		
21.		
22.		
23.		

Категорія	Стратегія	Бал
Когнітивні копінг- стратегії	відволікання або перемикання думок на інші, «більш важливі» теми	
	прояв певної філософії стоїцизму	
	зниження серйозності ситуації	
	розгубленість – відсутність розуміння, що робити	
	прагнення не показувати свого стану іншим	
	відносність – порівняння з іншими, що знаходяться в гіршому становищі	
	проблемний аналіз – прагнення все проаналізувати, осмислити	
	релігійність, стійкість у вірі	
	надання ситуації значення і сенсу, наприклад відношення як до виклику долі або перевірки стійкості духу	
Емоційні копінг- стратегії	переживання протесту – обурення несправедливістю долі	
	емоційна розрядка, наприклад, плач	
	придушення почуттів	
	оптимізм – впевненість, що вихід із будь-якої ситуації	
	пасивна кооперація – прагнення віддати вирішення проблемної ситуації іншим людям	
	покірність – впадання у стан безнадійності	
	самозвинувачення, покладання провини на себе	
	агресивність – переживання злості, роздратування, пов'язаних з обмеженням життя через стресову ситуацію	
збереження самовладання - рівноваги, самоконтролю		
Поведінкові копінг- стратегії	відволікання - звернення до будь-якої діяльності, відхід у роботу, хобі	
	звернення – пошук емоційної підтримки як прагнення бути почутим	
	співпраця – використовую співробітництво із значимими для мене людьми для подолання труднощів	
	альтруїзм - турбота про інших, коли власні потреби відсуваються на другий план	
	активне уникнення - прагнення уникати «занурення» в проблемну ситуацію	
	компенсація - відволікаюче виконання власних бажань, наприклад покупка чогось для себе, алкоголь, заспокійливі, смачна їжа	
	конструктивна активність – задоволення якоїсь давньої потреби, наприклад, подорож, освоєння іноземної мови	
	відступ – перебування в спокої, відхід у себе	
Найменша кількість балів:		
Найбільша кількість балів:		



**За дверима
чекає щось
неочікуване**

**Ви помилилися
дверима**

**Відкриваєте двері,
а за ними коробка-
подарунок**

**Відкривши двері, ви
бачите надзвичайно
красиве приміщення**

**Не встигли
відкрити двері,
як звідти
вилетіли кажани**

**Ви зіткнулися із
якоюсь людиною,
ледь відкривши
двері**

**За дверима шафа,
із якої випадають
різноманітні
предмети:**

**Відкривши двері,
ви бачите
темний коридор**

**За дверима вихід
із квест-кімнати**

**Ви у сумнівах,
чи варто
відкривати двері**

**Відкриваєте
двері, а за ними
цегляна стіна**

**Ви почули
несподіваний
стукіт або дзвінок у
двері пізно ввечері**

**За дверима
людина, на зустріч
із якою ви вже не
розраховували**

**Ви потягнули
двері, проте
виявилось, що
вони замкнені**

**Відкриваєте двері своєї
квартири, а там вас
зустрічають всі родичі та
знайомі, щоб привітати з
Днем народження**

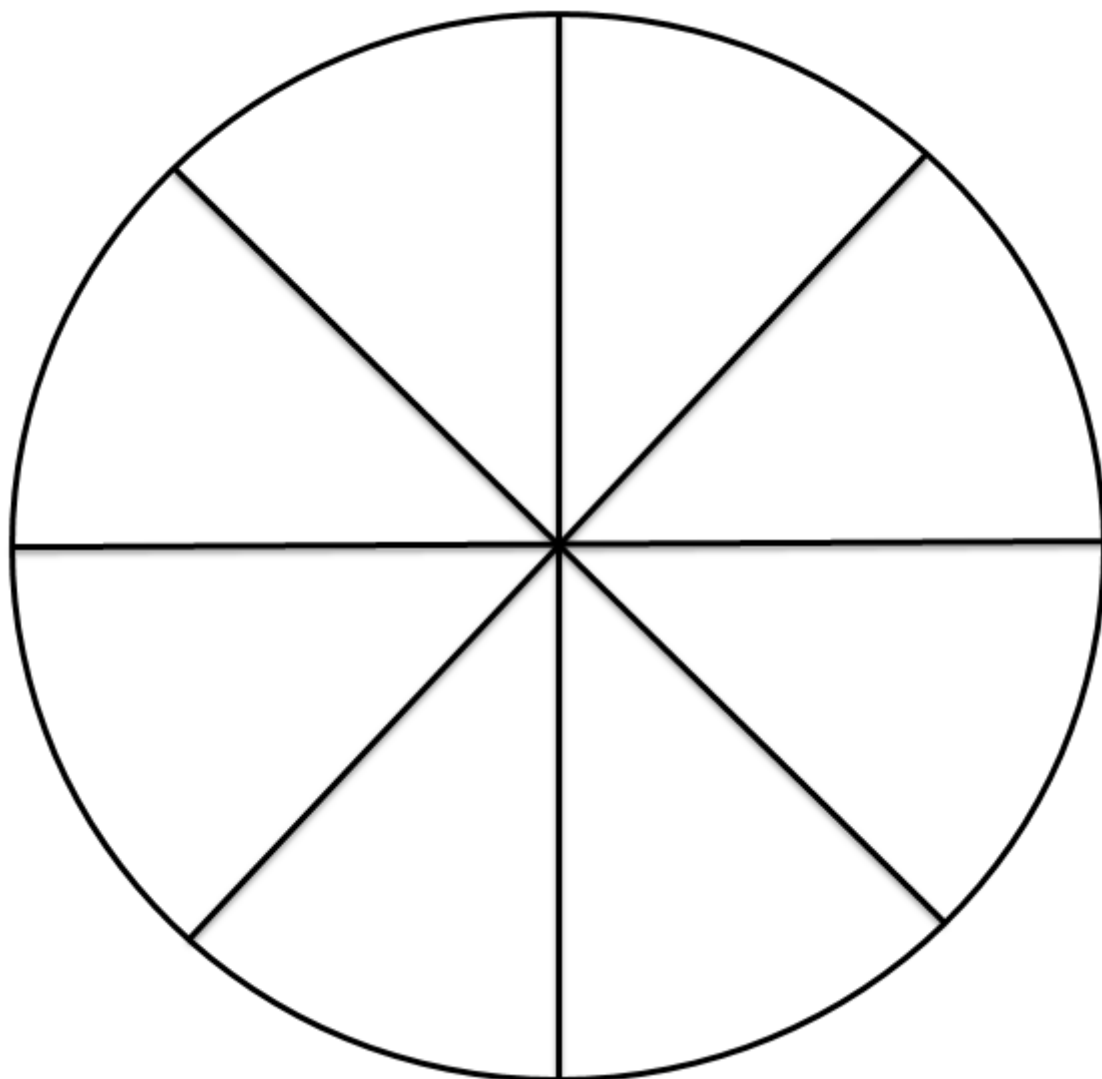
**Довго наважуєтесь
поговорити із людиною,
з якою перебуваєте у
конфлікті. І ось, ви біля
її будинку...**

**Впевнено відкривши
двері, одразу
опиняєтесь на сцені
під час вистави чи
концерту**

**Повертаючись пізно
ввечері, відкриваєте
двері, де на вас чекає
ваш улюблений пес**

**Відкриваєте двері
та розумієте, що на
вулиці дуже
холодно**

**За дверима старе
приміщення, у
якому багато
антикварних речей**



КОЛО МОГО КОНТРОЛЮ

Я буду фокусуватися на тому, що можу контролювати



**ПОЗА
МОГО
КОНТРОЛЮ**

Що оточуючі
думають

Вибір інших
людей

Що кажуть
оточуючі

Події в
минулому

Що вони
відчувають

Погода

80% успіху - це...

з'явитися в
потрібному місці
у потрібний час

Або ви керуєте
вашим днем...

або день
керує вами

Найскладніше
у житті - ...

зрозуміти, який
міст слід перейти,
а який спалити

Досконалість - це
не тоді, коли немає
чого додати, ...

а тоді, коли нема
чого забрати

Людина, яка
відчула вітер змін,
...

має будувати не
щит від вітру, а
вітряк

Те, що ми бачимо,
...

залежить від того,
куди ми дивимося

Що б не сталося -
...

роби вигляд, що
так і мало бути

Тільки не маючи
деяких речей, ...

ми дізнаємося, що
що багато з них
нам і не потрібні

Розбіжність
поглядів...

може бути
чудовою спільною
платформою

Важливо знати не
лише, коли слід
скористатися
можливістю, ...

але й коли від неї
потрібно
відмовитися

Твоє життя на 90%
залежить від тебе
самого і лише на
10% від обставин, ...

які на 99%
залежать від тебе

Мистецтво діалогу -
...

вміння говорити
МОВОЮ
співрозмовника

Ми знаходимо в
житті лише те, ...

що вкладаємо
В НЬОГО

Правила гра
потрібно знати, ...

але краще
встановлювати їх
самостійно

Весь світ - театр,
...

і більшість із нас
залишає собі роль
критиків

На жаль, у житті
все, як правило, ...

відбувається
без репетицій

Якщо ви здатні
посміятися із
своїх невдач, ...

то у вас завжди
буде привід
посміятися

Не шукай кращого,
а шукай своє, ...

адже найкраще
не завжди стане
твоїм, зате твоє -
завжди краще

Життя - це
заглядання у різні
дзеркала...

у пошуках
власного обличчя

Коли не знаєш,
що сказати, ...

говори правду





ДУМКИ ЯК ЦЕГЛИНИ, З ЯКИХ БУДУЄТЬСЯ НАШЕ ЖИТТЯ

Вступне слово (5 хв.). Рада всіх вітати на занятті! Безперечно, ви помітили, що життя країни дещо змінилося: для когось більшою мірою, для когось меншою. Проте, однозначно, кожен із вас переживає це по-своєму.

Із сьогоднішнього дня кожне заняття буде присвячене конкретній темі, яка дозволить вам трішки краще пізнати себе, своє відношення до подій навколо нас. Наші думки можна порівняти із цеглинами, з яких будується життя кожної людини. Якщо цеглини із неякісного матеріалу, якщо цеглини неправильно накладаються одна на одну, що може бути у такому випадку? (Учасники припускають). Правильно, будинок в жодному разі не може бути стійким та надійним. Так і у нашому житті. Якщо ми постійно у думках згадуємо наші недоліки, зосереджені на тому, що у нас не виходить, то яким буде наше самопочуття? До чого це призведе? (Діти наводять приклади). А тепер спробуйте згадати свій стан, коли ви змогли відповісти на вчителеві запитання, отримали похвалу від нього, а також відповідний запис у щоденнику, а вдома додатково почули приємні слова від батьків та інших родичів. Відчуваєте різницю?

Вправа «Моя історія» (5 хв)

Завдання: пропоную кожному по колу розказати дещо про себе. А зробимо ми це у формі казки. Розпочати розповідь можна так: «Жила-була дівчина, яку звали...» або «Жив-був хлопець, якого звали...». Можна описати, чим любить займатись дівчина або хлопець, з якими труднощами стикається, чим захоплюється.

Рефлексія: чи змінився настрій після вправи? Як ви себе почуваєте?

Інфоблок (10 хв.). Чи бачив хто-небудь із вас печеру? Чи був усередині? Можливо дивився на каналі Discovery? Уявіть, що ви подорожуєте у наймальовничішому куточку планети. Можете заплющити очі та уявити, яким би він міг бути. Ви могли бачити щось подібне по телевізору, віднайти це місце під час подорожі з рідними та близькими. Раптом вашу увагу привернула печера. Можливо ви фотографуєтесь (робите селфі) на її фоні, а потім вами оволодіває цікавість і ви вирішуєте, що саме час зробити нове відкриття. Ви ступаєте, вас охоплює почуття незбагненої радості, легкості від нових вражень. З кожним кроком вглиб печери стає темнішою і звужується, проте у вас при собі ліхтарик, який допомагає досліджувати кожен сантиметр незвіданої казкової місцевості. Освітлюючи певну ділянку печери ви можете ознайомитись із певним етапом її існування. Вас це заворожує, дивує, все більше зацікавлює, вам хочеться дізнатися якомога більше про те, що вас оточує. Спробуйте відчути цю атмосферу. Раптом ви бачите, що на стіні поступово з'являється тінь, вона ніби оживає, збільшується в розмірах, мерехтить на стіні від світла ліхтарика. Ви напружуєте погляд, концентруєтесь, тінь на стіні лише збільшується, ваше серцебиття прискорюється. Тінь шириться до надвеликих розмірів, ви очікуєте побачити найстрашнішу істоту із побачених мультфільмів... Проте із темряви визирає пара очей... Ви бачите перед собою звичайного їжачка, який, прокинувшись від раптового шурхоту та млосного світла ліхтарика, вийшов із своєї затишної нірки.

Нічого вам не нагадує? Певне, щось подібне траплялось із кожним із нас, коли нам здається, що ми бачимо або знаємо щось одне, а насправді значить це зовсім інше. Наприклад, я скажу лише одне слово «підсніжник» і кожен із вас спробує сказати все, що спадає на думку, коли чує задане слово, домовились?

А тепер замість слова уявімо конкретну ситуацію «Спрацювали сирени по місту». Робимо те ж саме. Намагаємось сказати все, що спадає на думку. Можливо хтось із вас може розповісти, що відчуває в такій ситуації? Що робить при цьому? Це була розминочка, а тепер я буду називати.

Вправа «Ярлики» (5 хв.)

Завдання: кожен із учасників дають відповідь на питання: «що подумали б з приводу даної ситуації» (а тепер візьмемо ситуацію «Спрацювали сирени по місту»):

1. Міньйони;
2. Гарфілд;
3. 30-метровий велетень (висота 9-поверхового будинку);
4. Гаррі Поттер;
5. Ваш домашній улюбленець.

Пропоную скористатись матеріалами, поданими у Додатку А. За бажанням можна змінити ситуацію на таку, яка більше турбує учасників або яка привертає найбільше уваги з їх боку.

Рефлексія: кожен по черзі клеїть «ярлик», «кличку» даній ситуації. Можна дати будь-яку назву, яка б звучала креативно, химерно, аристократично, саркастично і т. д.

Інфоблок (5 хв.). «Попрошу стати всіх учасників у дві шеренги». На підлозі покласти велике число 6 (9), щоб кожна шеренга могла бачити тільки 6 або 9 (Додаток Б). «У мене до вас питання: перед вами число 6 чи 9? (Діти дають варіанти відповідей). Кожен із нас звик сприймати ситуацію тільки із власної точки зору. Часто ми це робимо майже автоматично, не замислюючись. Проте, якщо подумати, думок, відчуттів, відношень та переживань може бути дуже багато, майже безліч. А тепер поміняйтеся місцями із людиною, яка стоїть навпроти кожного із вас (тобто шеренгами). Яке тепер число перед вами? Саме таким чином ми можемо подивитися із іншої точки зору, відчути, що думає з цього приводу інша людина, що вона при цьому відчуває та переживає. Це зовсім не важко, правда ж? Це називається «стати на місце іншої людини». Єдине, що необхідно, розуміти, що існує безліч думок, емоцій та почуттів».

Вправа «Стрес в моєму житті» (10 хв.)

Мета: виявлення ситуацій, які є для учасників найбільш стресовими, усвідомлення суб'єктивності оцінки рівня стресогенності різноманітних ситуацій.

Хід вправи: Тренер завчасно готує картки із вказаними на них різноманітними життєвими ситуаціями, які вважаються стресовими (Додаток В). В повній тиші, не показуючи один одному картки, всі учасники вишиковуються в шеренгу: кожен займає місце, яке, на його думку, відповідає силі стресового фактора, вказаного у картці. Таким чином, першим у шерензі повинен йти учасник із найсильнішим стресором. Після цього тренер пропонує

обмінятися картками та знову стати у шеренгу, але вже обговоривши місце кожного.

Ситуації:

28. Часті (гучні) звуки сирен
29. Відсутність на полицях магазинів необхідних (бажаних) товарів
30. Дистанційне навчання
31. Близька людина отримала ушкодження під час обстрілу
32. Стривожені налякані люди, що розбігаються
33. Тимчасова зміна місця проживання
34. Неможливо нормально погуляти із друзями, адже частина з них виїхала, а частина дотримується правил безпеки під час повітряної тривоги
35. Проблеми із сном, часті кошмари
36. Часте перебування у сховищі
37. Спостерігав жорстокість по відношенню до знайомої (близької) людини
38. Хвилювання, переживання старших
39. Незручності: сон у одязі, постійно зібрані рюкзаки, світломаскування
40. Постріли, звуки вибухів тощо
41. Конфлікти із близькими та (або) друзями
42. Значно менше спілкуємось із друзями або взагалі втрата зв'язку із ними
43. Близька людина захищає державу
44. Побачив літак, який летів надзвичайно низько
45. Велика кількість інформації, яка лякає
46. Спостерігати руйнування будинку (споруди)
47. Збільшення кількості людей у моєму місті
48. Відсутність свят та радісних вихідних, як це було раніше
49. Проживання в одному домі (квартирі) із біженцями
50. Бачити велику кількість поранених, травмованих людей
51. Бачити людину, яка погрожує іншій зброєю
52. Спостерігати пожежу у сусідньому будинку
53. Чути (бачити) ракету, яка летить у небі
54. Бачити військову техніку, яка проїжджає через твій населений пункт

Рефлексія: Чи значні спостерігалися зміни в першій та другій шерензі? Як ви думаєте, що вплинуло на такі зміни? Який висновок можна взяти із цієї справи?

Інфоблок. Переконались, що кожна людина реагує на конкретну ситуацію по-своєму, унікально? Так само для кожної людини унікальним є те, що її оточує та приносить при цьому задоволення. Тож давайте виконаємо вправу на завершення нашого заняття. Однак перед цим хочу попросити вас вдома підібрати по одній музичній композиції (пісня або інструментальний твір), яка дуже близька вам, в якій, можливо, ви бачите себе або яка характеризує ваше ставлення до певної, важливої для вас теми. Оберіть шматок

твору (наприклад, приспів), який, на вашу думку, найточніше цьому відповідає, запам'ятайте час (хвилину та секунду), який займає необхідний уривок.

Вправа «Дім радості» (7 хв.)

Завдання: подумайте та напишіть на цеглинках вашого будиночка ті речі, предмети, види діяльності (малювання, ліплення, кулінарія), які вас надихають, втішають, підтримують.

Рефлексія:

- які записи зробили? Чому саме такі?
- чи можете те, що ви написали застосувати, коли вам страшно, самотньо або коли ви злитесь? Як це вам допомагає?

Інфоблок. Сьогоднішнє заняття мало на меті дещо змінити ваше відношення до деяких ситуацій, відчути, що сприйняття конкретної ситуації залежить від точки зору спостерігача (тобто число 6 чи 9 вирішує лише кут, під яким ми дивимося).

ХТО КИМ КЕРУЄ: Я СВОЇМ ЖИТТЯМ ЧИ ЖИТТЯ МНОЮ?

Вступне слово (5 хв.). Сьогодні наше заняття дещо особливе. Знаєте чому? В школі вас вчать досліджувати свій навколо себе (вміти виконувати арифметичні дії, відшліфовувати вживання мовних конструкцій, розуміти причини різноманітних природних явищ тощо), проте надзвичайно мало уваги приділяється тому, щоб ви могли заглибитись у свої емоції та почуття, відчути, чого бажаєте, що вас страшить та чому це відбувається.

Тому пропоную розслабитись, спробувати максимально сконцентруватись на тому, що відчуваєте, трішки краще пізнати людину, яка найближча до вас – вас самих.

Вправа «Танець» (5 хв.)

Завдання: «Зараз ми потрапили вами у чарівну країну, жителі якої люблять танцювати. Вони дуже мало розмовляють, а свої думки, емоції та почуття передають за допомогою танцю. Тож спочатку давайте кожен із вас привітається за допомогою певного танцювального руху.

9. А тепер ми танцюємо так, ніби ми раді один одному.
10. Далі ми танцюємо так, ніби нам сумно.
11. А зараз ми на щось дуже сердимось.
12. Наші страхи вириваються крізь нас у танці.
13. А тепер танцюємо так, ніби все, на що ми сподівались, вмить зникло.
14. Нам подарували чарівну повітряну кулю, ми тягнемося до неї та летимо за нею.
15. Ми танцюємо, ніби легкий вітерець.
16. А зараз танцюємо так, ніби ми впевнені у собі, власних силах, прийнятих рішеннях.

Запам'ятайте відчуття в тілі під час останнього танцю. А тепер станьте в коло, кожен по черзі виходитиме у коло та покаже власний танець, який відтворить його внутрішній стан на даний момент часу. Попрощайтесь один із одним.

Рефлексія: які відчуття після вправи? Чи вдалося точно передати ті почуття, які ви хотіли передати? Що допомагало, а що заважало?

Інфоблок. Знаєте, у кожному із нас живуть монстрики. Не здогадуєтесь, які саме? (Учасники намагаються відповісти на питання). Даю підказку: ці монстрики можна помітити, а їх злість, гнів або радість чи здивування дають нам зрозуміти, як слід спілкуватися із людиною. (Варіанти відповідей дітей). Отже, щодня кожен із нас має справу із монстриками емоцій та почуттів: або своїх власних або оточуючих. Із своїми власними ви зараз і познайомитеся!

Вправа «Монстрики почуттів» (10 хв.)

Завдання: «Розгляньте карти, оберіть ту, яка, на вашу думку, найближча вам за настроєм, за вашими відчуттями (Додаток Г). Дайте відповіді на запитання:

- Які, на вашу думку, почуття чи емоція зображені на картках? Вона позитивна чи негативна?
- Покладіть картки вниз фотографією та витягніть будь-яку. У яких ситуаціях частіше за все відчуваєте зображену емоцію чи почуття? Про що ви думаєте в цей момент?
- Яка картка справляє на вас найбільше враження, викликає особливі емоції? Чому?

Рефлексія: Як відчуття після вправи?

Інфоблок. Буває, коли наші монстрики настільки сильно оволодівають нами, що перетворюються на справжніх монстрів, які створюють незручності у спілкуванні, змушують нас почуватись самотніми, зляканими, роздратованими, ображеними, заважають нам спати, бути радісними, енергійними, сповненими життєлюбства та оптимізму. Якщо ви раптом відчуєте, що всередині вирує люта буря, яка фарбує все довкола у темні кольори, спробуйте виконати наступну вправу.

Вправа «Улюблене місце» (5 хв.)

Завдання: уявіть своє улюблене місто. Іноді, зіштовхнувшись з якою-небудь проблемою або стресовою ситуацією, єдине, що вам хочеться зробити, це втекти куди-небудь подалі. Однак така можливість є далеко не завжди. Зате можна використати уяву. Це найкращий інструмент, яким ви можете скористатися, щоб заспокоїтись та розслабитись.

Уявіть, що ви знаходитесь в найулюбленішому місці, в якому ви відчуваєте себе спокійно та комфортно. Це може бути берег річки, сад, річка, можливо сцена. Сконцентруйтеся та подумайте про те, як приємно було б знаходитися там та які відчуття могли б виникнути:

- Що ви бачите навколо?
- Що у вас під ногами (трава, пісок)?
- Які запахи відчуваєш?
- Що ти чуєш?
- Вас охоплює приємне тепло чи живильна прохолода?

На рахунок 1 – ви попросаєтесь із вашим образом улюбленого місця в уяві, на рахунок 2 – ви повільно та глибоко вдихнете, а на рахунок 3 – видихнете та відкриєте очі.

Рефлексія:

- як ви себе відчуваєте? Поділіться враженнями.
- чи вдалося відчути себе у безпечному місці?
- чи можливо, на вашу думку, у ситуаціях, які виводять вас із рівноваги застосувати дану вправу?

Інфоблок (10 хв.). Чи помічали ви, як те, про що ви думаєте впливає на те, як ви себе відчуваєте? (Учасники дають відповіді). Наприклад, уявіть, що ваш найкращий друг (подруга) раптом почав (почала) ігнорувати вас. Про що перше ви подумаєте? (Діти наводять власні варіанти). Як ви себе почуватимете? Я можу припустити, що кожен може відчувати при цьому образ, роздратування. Які ще варіанти? (Діти наводять приклади). Добре, а якою буде ваша поведінка? Що ви робитимете? Хтось ігноруватиме у відповідь, правильно? Які ще варіанти поведінки можливі? (Школярі наводять власні варіанти).

Я наведу приклади кількох ситуацій. Розрахуйтеся на «1–2–3». Об'єднайтеся у відповідні групи «1», «2», «3». Спробуйте подумати та відповісти, які думки у вас виникли б, які емоції вас охоплювали б та як би ви діяли у цій ситуації. Отже:

1. На уроці вчитель поставив запитання. Ви ненароком промовили відповідь і підійняли руку, хоча вчитель цього не почув. Вчитель запитав вашу однокласницю, яка сидить за сусідньою партою і яка також підняла руку і дала ту ж саму відповідь. Вчитель її похвалив і поставив хорошу оцінку;

2. Ваша мама змушує вас прибрати у кімнаті, хоча ви вже домовились зустрітися із друзями. Прибереш – тоді й підеш, – мама стоїть на своєму;

3. Ваш друг (подруга) позичив(ла) у вас підручник з певного предмета, обіцяючи віддати у понеділок. Однак вже вівторок, а книгу він (вона) так і не повертає. У середу урок і вчитель буде не у захваті, якщо ви з'явитесь без підручника.

Отже, оберіть одну людину із кожної з груп, яка б представила ваші ідеї щодо зазначених ситуацій. А тепер давайте разом подумаємо, яким чином можна змінити свої думки на більш позитивні, щоб відчути відповідні емоції, а поведінка виражала це виражала.

Вдома я вас просила подумати та обрати музичний твір, який дуже близький вам, в якому, можливо, ви бачите себе або який характеризує ваше ставлення до певної, важливої для вас теми.

Вправа «Хіт парад» (20 хв)

Завдання: учасники отримують можливість вибрати свої улюблені пісні та поділитися ними. По колу, або у вільному порядку, кожен учасник умикає свою улюблену пісню (уривок із неї), а всі інші слухають її. Після прослуховування пісні учасник, який її обрав, пояснює, чому саме ця пісня – його улюблена і що вона може сказати про нього самого. Після цього слід отримати зворотний зв'язок від ведучого та учасників.

Про цю вправу необхідно повідомити групу заздалегідь перед проведенням заняття. Попросіть учасників знайти їхні улюблені пісні та принести їх на наступне заняття. Ця вправа дозволяє членам групи висловити особисті почуття у безпечних рамках прийнятної загальнокультурної норми. Також він створює поле для розкриття індивідуальних відмінностей у групах, члени яких вибирають музику різноманітних стилів.

Рефлексія:

- який музичний стиль обрали і чому?
- що хотіли б донести за допомогою цієї композиції? Яке правило життя вона демонструє, що вимагає, на чому концентрує увагу слухача, на вашу думку?

- які відчуття спостерігаєте після вправи?

Інфоблок. Бачите, якими різними є наші смаки, вподобання, враження від однієї композиції, та навіть одного стилю? Кожен із вас поділився частинкою свого найулюбленішого, найціннішого... І я зараз говорю не лише про музичний твір, а й про емоції та почуття кожного, хто зміг щиро охарактеризувати своє відношення до певних проблем, цінностей, сторін людського життя. Дуже вдячна за бажання кожного з вас відкриватись, пізнавати внутрішні глибини. До зустрічі!

СТАРТ, УВАГА, РУШ!

Вступне слово (5 хв.). На попередніх заняттях ми поговорили про те, яким чином думки впливають на нас, спробували виразити свої емоції та переживання. Тепер же спробуємо перевірити, як саме поєднання думок та емоцій відображається на наших реакціях та діях. Для початку пропоную вправу, яка допоможе трошки краще пізнати себе.

Вправа «На щастя, на жаль...» (10 хв.)

Мета: зняття напруги, вираження агресії в допустимій формі, розвиток навички знаходити вихід із ситуації, стимуляція винахідливості.

Інструментарій: метафоричні карти Dixit.

Завдання: учасники беруть із колоди рівну кількість карток, зазвичай 5–7. Перший вибирає зі своїх одну і швидко вигадує розповідь «по картинці», адресуючи її сусідньому гравцю і починає зі слів «на жаль, ...». Наприклад, картка з драконом може бути основою для такого початку: «На жаль, за вами женеться страшний дракон, він хоче вас з'їсти».

Завдання іншого гравця – «покрити» пред'явлену картку однієї зі своїх, супроводживши її щасливою розв'язкою, яка розпочнеться зі слів «На щастя». Наприклад, «дракона» покриває «озеро»: «На щастя, я вмю плавати, а дракон не вміє. Я пірнаю в озеро і опиняюся в безпеці». Наступний учасник може розвивати цей сюжет чи розпочати новий. Інші гравці можуть допомагати «нападнику» або «щасливчику» – тут простір фантазії.

Рефлексія:

- чи кожному вдалося придумати, як «покрити» пред'явлену картку? Що було особливо важким при виконанні вправи?

- як почуваете себе після вправи?

Інфоблок. Трошки потренували свою уяву та здатність чітко виразити свою думку. Саме це буде дуже корисним під час виконання наступної вправи. Згадайте, як ви зазвичай говорите про те, що відчуваєте? Наприклад, якою могла б бути ваша відповідь на питання «Як ти?». Подумайте, чи має якісь недоліки ваша відповідь (наприклад, чи легко співрозмовник розуміє, що ви маєте на увазі)? Чи є ідеї, яким чином можна було б більш точно виразити ваші емоції та почуття? В цьому допоможе вам наступна вправа.

Вправа «Почуття плюс поведінка» (10 хв.)

Завдання: пропонується дати відповідь на незакінчені речення (Додаток Д). Побудуйте висловлювання, в якому ви відкрито скажете своєму співбесіднику про нього, а потім опишете поведінку, яка викликала це почуття. Наприклад, «Я горджуся тобою за те, що ти зміг себе опанувати та показати найкращі результати».

Список почуттів: гнів, здивування, злість, нудьга, радість, жалість, розчарування.

1. Я злюся, коли...
2. Я відчуваю радість, коли...
3. Я сумую за...
4. Я вдячний(а) у хвилини, коли...
5. Мені здається нудним...
6. Найчастіше мені сумно через...
7. Я відчуваю самотність, коли...
8. Мені буває соромно через...
9. Мені буває страшно, коли...
10. Найбільше мене дратує...
11. Мені здається образливим, що...
12. Мені дуже шкода, що...
13. Найбільше мене дивує те, що...
14. Я відчуваю себе у безпеці, коли...
15. Я засмучуюсь, коли...
16. Мене дуже втомлює, коли...
17. Я сподіваюсь, що...
18. Я пишаюся собою, коли...
19. Я відчуваю невпевненість, коли...
20. Я довіряю тим, хто...
21. Я зазвичай пробачаю помилку, якщо...
22. Мені буває тривожно, коли...
23. Часом я буваю впертим(ою), якщо...
24. Мені спокійно, коли...
25. У мене хороший настрій, якщо...

Рефлексія:

- наскільки щиро давали відповіді на питання? Чи легко це було зробити? Чи було бажання сказати те, що від вас очікують почути?

- чи часто ставите собі подібні запитання? Якщо ні, чому? До яких висновків частіше за все приходите?

- хто веде особистий щоденник? Чому? Які, на вашу думку, мотиви (причини) штовхають людину записувати туди свої переживання або плани, малювати скетчі або просто описувати, як пройшов день?

Інфоблок (5 хв.). Чи знаєте ви, що значить словосполучення «біла ворона»? Чи відчували ви себе коли-небудь «білою вороною»? (Діти виражають власну думку, діляться почуттями). Чи завжди погано відрізнитись, робити щось не так, як усі? Подумайте та знайдіть «за» і «проти» того, щоб бути «білою вороною». (Діти виконують завдання). Оскільки ви знайшли й позитивні наслідки, то спробуємо кожного у ролі «білої ворони». Отже, розпочнемо.

Вправа «Біла ворона» (5 хв.)

Мета: аналіз своєї поведінки, коли виникає необхідність піти проти більшості.

Завдання: обирається людина, яка розпочне вправу. Вона задає якусь дію (танцює, мовчить, сумує і т. д.). Інші роблять протилежну дію. Далі естафета передається таким чином, щоб спробували усі.

ВІДЧУЙ БАЛАНС

Інфоблок. Чи був хтось із вас колись у цирку? Вдавалось коли-небудь побачити еквілібриста? Що він робить? (Діти діляться враженнями). Так, це справжнє мистецтво йти по канаті, тримаючи рівновагу, і при цьому, здійснювати неймовірні трюки у повітрі. Як йому вдається дивувати своїх глядачів? (Учасники доходять висновку, що майстерність еквілібриста полягає у його здатності тримати баланс, рівновагу). Сьогодні ми спробуємо відшукати способи, які дозволять тримати баланс у нашому житті, тобто так само як еквілібрист рухатися по життю. А розпочнемо наше заняття із цікавої гри.

Вправа «Контрабанда» (8 хв.)

Завдання: учасники діляться на дві групи: «контрабандисти» та «митники». Контрабандисти ховають якийсь невеликий предмет. Завдання «митників» здогадатися по поведінці «контрабандистів» у кого захований цей предмет.

Рефлексія:

- Чи вдалося виявити схований предмет?
- За якими ознаками ви спостерігали? На що звертали особливу увагу?

- Що ускладнювало пошук?

Інфоблок (2 хв.). Буває так, що ми дивимося, але не бачимо. Згадайте, коли необхідний нам предмет знаходиться, здавалося б, на видному місці, проте ми не можемо його знайти. Як ви думаєте, чому? (Діти висловлюють думки із цього приводу). Вірно, іноді ми перебуваємо настільки у власним дуках, що не зосереджені на пошуку цього предмета, або ж, ми розлючені чи сердимося, що також не дозволяє нам повністю сконцентруватися на задачі. Отже, якщо ви будете розвивати вміння зосереджуватись на тому, чим займаєтесь в даний

момент, скоріш за все, вам буде легше освоїти навички успішного балансування по життю. Як потрібно розвивати це вміння? Дуже просто! (Вправа «1–2–3–4–5»). Спробуйте подивитись попереду себе та назвати 5 предметів, які ви бачите; далі назвіть 4 предмета, які ви відчуваєте, доторкнувшись; після цього закрийте очі, прислухайтеся до звуків, назвіть 3 звуки, які ви можете почути; далі вдихніть запахи, які поширюються довкола та спробуйте виокремити та назвати два з них; і найскладніше, спробуйте відчути певний смак, назвіть його. Можете відкрити очі та подивитися один на одного, посміхнутись.

А тепер трішки порухаємось та перевіримо вашу ерудованість. Проте для цього бажаним необхідно розділитися на дві групи по 4 особи та одну групу по 5 осіб. Готові? Отже, групи уважно слухають завдання.

Вправа «Збери слово» (10 хв)

Мета: підвищення процесів взаємодії у групі.

Завдання: учасникам необхідно зібрати слова із заданих букв (Додаток Е). Для цього обираються декілька дітей, які взаємодіятимуть, аби разом досягти поставленого завдання. Вони одягають на себе «сорочки» з відповідних букв, уважно слухають запитання. Щойно учасники знайдуть відповідь, їм необхідно одразу ж повернутися так, щоб із розміщених букв можна було утворити необхідне слово.

1 група:

Г	М	Р	І
Я	А	Н	О

1. грім (звук, що супроводжує розряд блискавки під час грози);
2. гора (ділянка земної поверхні, високо піднятої над рівниною);
3. гімн (пісня, один із головних державних символів);
4. мрія (образ чогось, на даний момент недоступного);
5. нога (нижня кінцівка);
6. ярмо (упряж для робочої великої рогатої худоби);

2 група:

С	І	Ь	Т	Г
Я	Н	А	О	Л

1. лось (велика тварина з лопатоподібними рогами);
2. льон (трав'яниста лікарська рослина, одна з найстаріших та найпоширеніших сільськогосподарських технічних культур світу);
3. олія (речовина рослинного походження, нерозчинна у воді);
4. сіль (у середні віки ця речовина була настільки дорогою, що її іноді називали «білим золотом»);
5. гість (той, хто приходить, приїздить відвідати кого-небудь вдома);
6. талія (найвужча частина тулуба).

3 група:

А	Т	О	М
С	Л	І	Р

1. атом (найменша частинка хімічного елемента, що складається з ядра й електронів);
2. міст (споруда для переїзду або переходу через річку, залізницю та ін.);
3. ріст (збільшення розмірів і маси рослин, тварин, людини);
4. ліра (старогрецький струнно-щипковий музичний інструмент);
5. сорт (різновиди рослин із певними властивостями);
6. трос (канат з рослинного або штучного волокна).

Інфоблок. Що для вас значить словосполучення «успішна людина»? «Успіх»? (Учасники виражають свою думку стосовно цього питання). Коли кожен із вас розуміє, що досяг успіху в чомусь? Щоб відповісти на це запитання, давайте виконаємо наступну вправу.

Вправа «Я це зробив» (10 хв.)

Необхідні матеріали: кольорова клейка стрічка, невеликі призи чи сертифікати.

Підготовка: відзначте на підлозі 5–7 смужок, які представляють собою перешкоди (Додаток Ж).

Завдання:

3. Обговоріть із учасниками, як, відзначивши недавній успіх, можна переключитися з негативного мислення на позитивне.

4. Запропонуйте дітям навести приклади «успіхів». Поясніть, що кожна смужка на підлозі є перешкодою, важким завданням, з яким вони стикаються кожен день. Щоб «перестрибнути» через перешкоду, вони повинні поділитися нещодавною перемогою.

5. Нехай перед кожною наступною смужкою учасники розкажуть, які труднощі їм довелося подолати. Вони можуть переступити цю смужку після того, як поділяться своїм успішним вирішенням цих проблем.

Рефлексія:

- як ви почуваетесь після того, коли приділи увагу своїм успіхам?
- яким недавнім успіхом ви пишаєтеся найбільше?
- які прості кроки ви можете зробити, щоб відсвяткувати подолання життєвих перешкод?

Інфоблок. Часто, долаючи перешкоди, людина може йти проти думок більшості. Думки ці можуть стосуватися зовнішності, звичок, знань вмінь та навичок і особистості загалом. Наступна вправа дасть змогу продемонструвати здатність протистояти думці оточуючих.

Вправа «Так – ні» (5 хв.)

Завдання: розділіться на пари, станьте один навпроти іншого. Вирішіть, хто у вашій парі говорить «так», а хто «ні». Один розпочинає гру, промовляючи слово «Так». Другий одразу ж говорить «Ні». Далі перший говорить трішки гучніше «Так», а інший «Ні» також гучніше. Далі кожен може промовляти тільки обране слово, проте як саме це робити вирішувати тільки вам: ніжно або грубо, тихше чи голосніше, коротко чи протяжно. Потім змінюємо ролі.

Рефлексія:

- як себе почуваете?

- як було зручніше протистояти, промовляючи слово «так» чи «ні».

Інфоблок. Отже, на цьому занятті ми спробували знайти внутрішній баланс, стати еквілібристом власного життя. Як думаєте, що, почуте сьогодні, на вашу думку, становить цінний досвід? Що у майбутньому ви можете використати для того, аби покращити свою життєдіяльність? (Діти дають зворотній зв'язок).

МРІЙ, ПЛАНУЙ, ДІЙ!

Інфоблок (5 хв.). На сьогоднішньому занятті ми спробуємо відчутти, яким вам хотілося б бачити власне майбутнє, розробимо карту, яка буде ілюстрацією вашого бажаного майбутнього. Можливо, після цього заняття кожен із вас зможе сказати, про що він мріє, чого бажає та що бажає змінити у собі.

Можливо після цього заняття ви переглянете своє ставлення до власного майбутнього.

Вправа «Дві групи» (5 хв.)

Мета: заохотити членів групи дати і отримати зворотній зв'язок, необхідний для ефективного і довірливого співробітництва; розвинути лідерські якості, вміння аналізувати інформацію про процеси, що відбуваються в групі.

Завдання: один з гравців – доброволець – виходить з кімнати. В цей час група домовляється про ознаку, по якому вона могла би розділитися на дві підгрупи. Спочатку ознака цей повинен бути тільки візуальним. Скажімо, в одному кутку сидять люди, що носять окуляри, в іншому – ні. Або в одній групі – ті, у кого на руці є годинник, в іншій – учасники без годинника... Після того як поділ відбувся, в кімнату повертається гравець, якому пропонується проаналізувати «картинку» і на підставі побаченого сказати, яка ознака лягла в основу розподілу учасників. На просунутому етапі тренінгу можна спробувати проводити поділ, ґрунтуючись на якостях характеру, спільності інтересів.

Завершення: обговорення гри.

Інфоблок. Майже кожна людина любить мріяти та фантазувати. Хтось з дитинства мріяв мати власну золоту рибку, яка б здійснювала бажання, а дехто, переглянувши всі частини Гаррі Потера, мріяв самостійно практикувати магію. А що для вас мрії? Як ви мрієте?

Вправа «Три бажання» (10 хв.)

Завдання: закрийте очі й уявіть, що вам пощастило упіймати золоту рибку. Ви можете загадати три бажання. Які бажання ви загадали б?

Рефлексія:

- як ви думаєте, якби пройшов певний час, скажімо рік, чи змінилися б ваші бажання?
- чи передумали б ви, якби знали, наскільки різнитимуться ваші бажання зараз та у майбутньому?

Вправа «Карта майбутнього» (20 хв)

Завдання: уявіть власне майбутнє у вигляді карти місцевості. Можете малювати дороги та поля, гори та водоспади. Обов'язково вкажіть ваш рух по карті до мети у своєму майбутньому.

Рефлексія:

- чи є якісь складні ділянки, зображені на карті? Яким чином їх можна пройти?
- чи є місця, де б ви хотіли побути довше? Чим вони вас приваблюють?
- який шлях обрав(ла) би: довший чи коротший? Чому?
- хто допомагатиме вам на шляху?

Вправа «Квітка настрою» (5 хв.)

Завдання: кожен з вас отримає квітку (Додаток 3), проте є один недолік – вона не розфарбована. Ваше завдання розфарбувати її кольорами, що відповідають вашому настрою на даний момент.

Рефлексія:

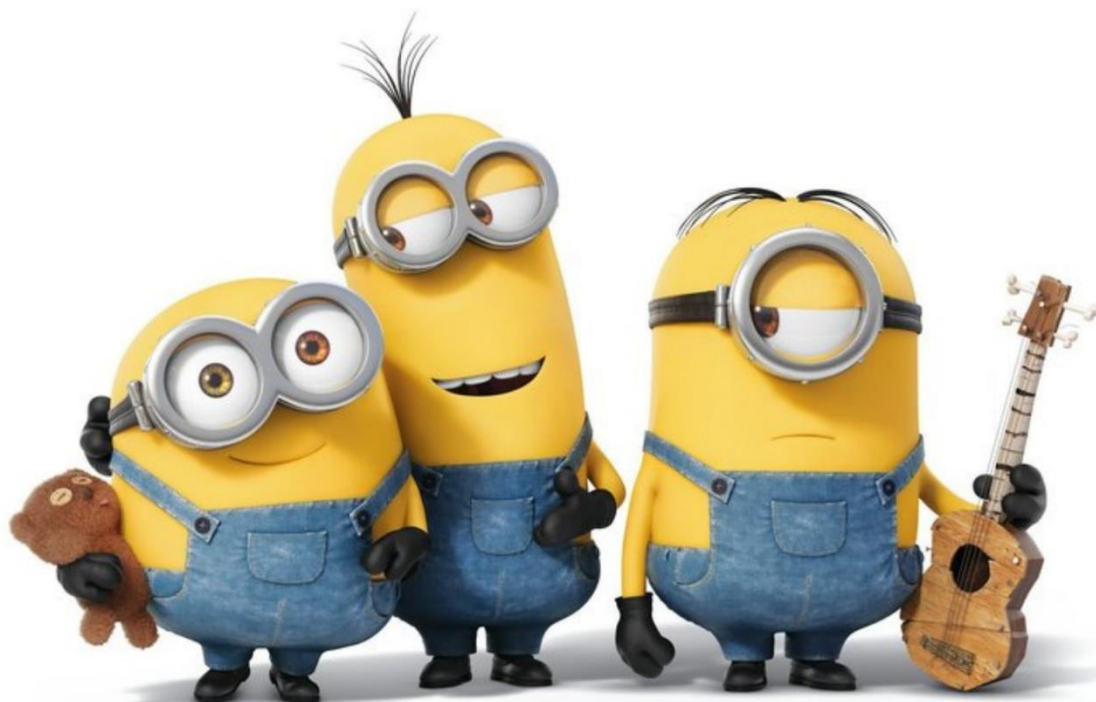
- розкажіть, чому саме такі кольори обрали? Що значить той чи інший колір для вас?

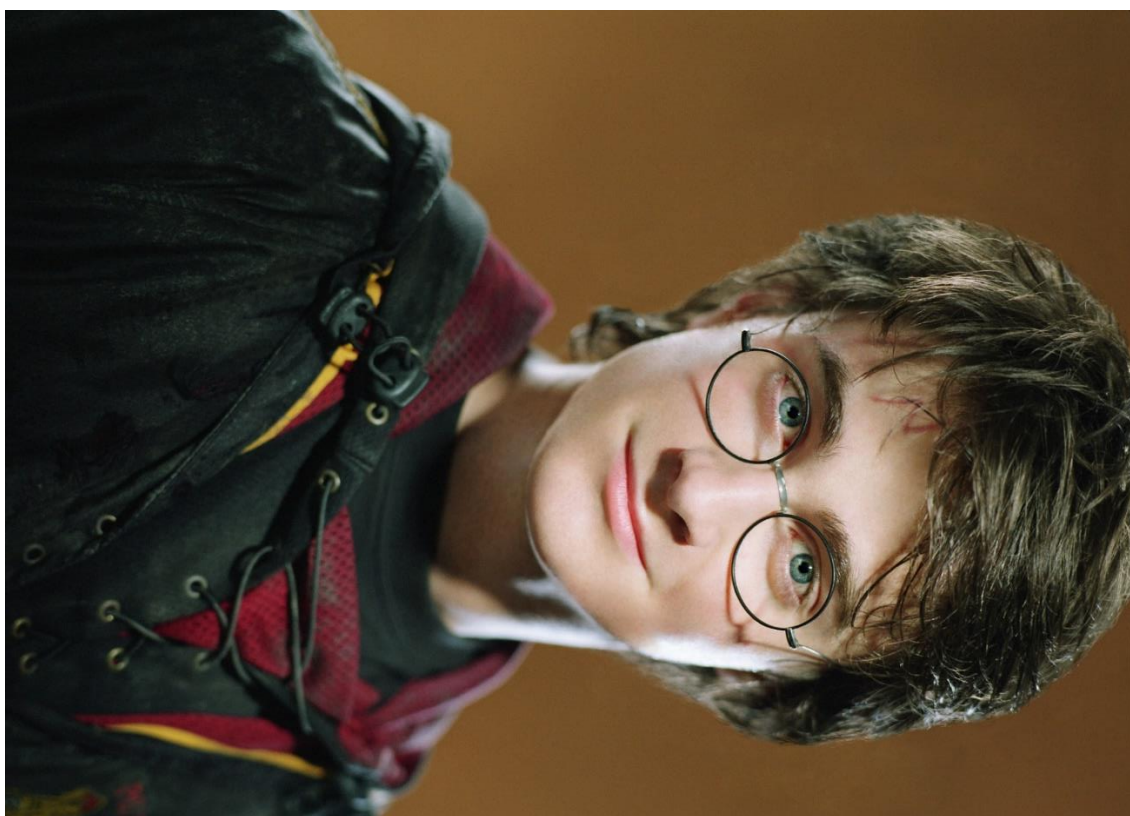
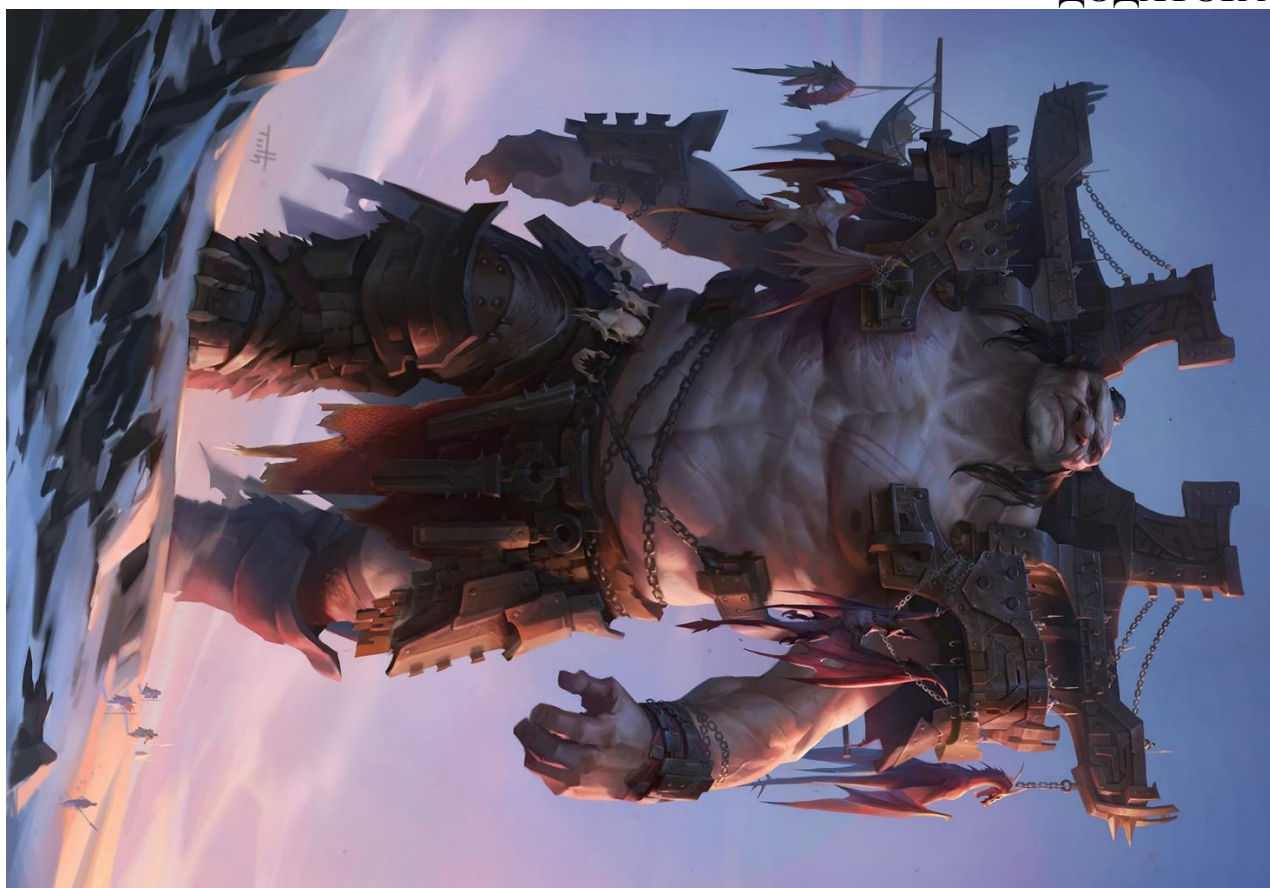
Інфоблок. Пам'ятаєте, про що ми говорили на другому занятті? Учасники припускають. Так, ми говорили про те, що занадто досліджуючи зовнішній світ навколо нас, ми забуваємо запитати себе хто я та яким прагну бути, забуваємо вчасно розпізнати монстрів емоцій, які перетворюються на справжніх монстрів, а ми при цьому пасивно спостерігаємо за тим, як вони впливають на наші стосунки із собою та людьми навколо. Проте ви вже вмієте протистояти їхньому впливу, ви знаєте, що необхідно зробити, аби зменшити їх вплив на своє життя. Тепер щоразу, як у вас в голівці з'явиться негативна думка, яка породжуватиме неприємні, дискомфортні емоції та почуття, ви зможете знайти правильний варіант поведінки. Чи не так?

Сподіваюсь, що в цьому допоможе досвід, який ви отримали під час наших занять. Отже, я не прощаюсь, а кажу: «До нових зустрічей».

ДОДАТКИ

ДУМКИ ЯК ЦЕГЛИНИ, З ЯКИХ БУДУЄТЬСЯ НАШЕ ЖИТТЯ
ДОДАТОК А







Часті (гучні)
звукі сирен

Відсутність на
полицях магазинів
необхідних
(бажаних) товарів

Дистанційне
навчання

Близька людина
отримала
ушкодження під
час обстрілу

Стривожені
налякані люди, що
розбігаються

Тимчасова зміна
місця проживання

Неможливо нормально
погуляти із друзями, адже
частина з них виїхала, а
частина дотримується
правил безпеки під час
повітряної тривоги

Проблеми із
сном, часті
кошмари

Часте перебування
у сховищі

Спостерігав
жорстокість по
відношенню до
знайомої (близької)
людини

Хвилювання,
переживання
старших

Незручності: сон у
одязі, постійно
зібрані рюкзаки,
світломаскування

Постріли, звуки
вибухів тощо

Конфлікти із
близькими та
(або) друзями

Значно менше
спілкуємось із
друзями або взагалі
втрата зв'язку із ними

Близька людина
захищає державу

Побачив літак,
який летів
надзвичайно
низько

Велика кількість
інформації, яка
лякає

Спостерігати
руйнування
будинку
(споруди)

Значне
збільшення
кількості людей у
моєму місті

Відсутність свят та
радісних вихідних,
як це було раніше

Проживання в
одному домі
(квартирі) із
біженцями

Бачити велику
кількість
поранених,
травмованих людей

Бачити людину,
яка погрожує
іншій зброєю

Спостерігати
пожежу у
сусідньому
будинку

Чути (бачити)
ракету, яка
летить у небі

Бачити військову
техніку, яка
проїжджає через твій
населений пункт

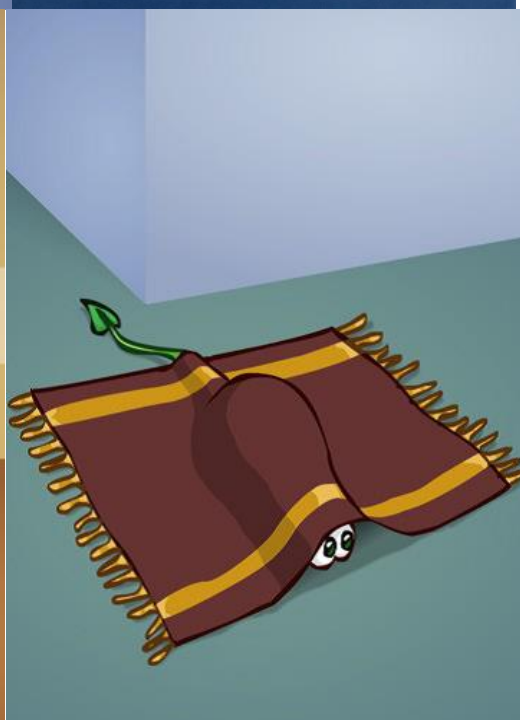
ХТО КИМ КЕРУЄ: Я СВОЇМ ЖИТТЯМ ЧИ ЖИТТЯ МНОЮ?

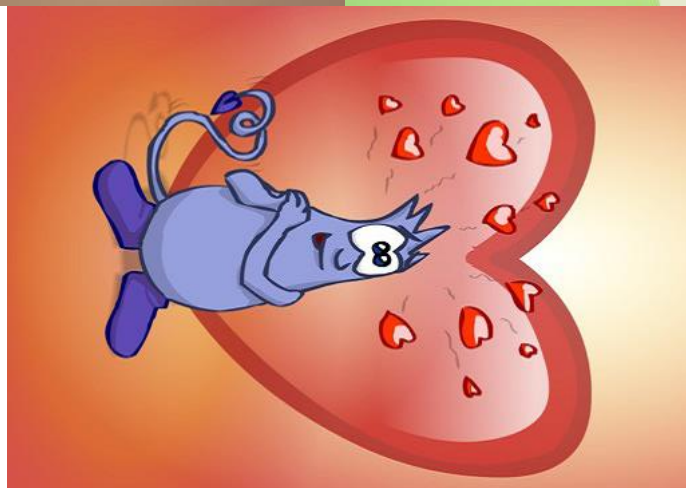
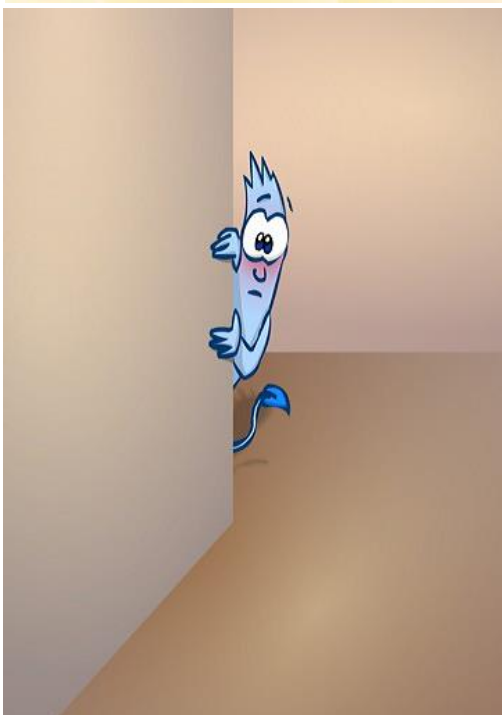
ДОДАТОК Г

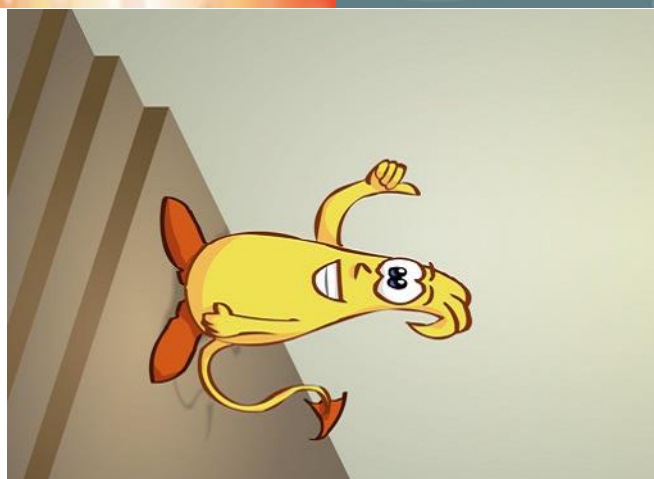
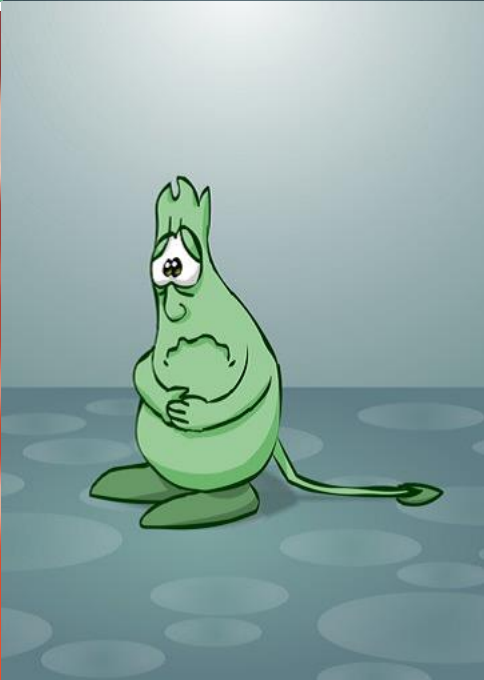
**Метафоричні асоціативні карти
«Монстрики почуттів» (Хох-Корона Ютта)**











Я зляюся, коли...

Я відчуваю
радість, коли...

Я сумую за...

Я вдячний(а)
за хвилини,
коли...

Мені здається
нудним...

Найчастіше
мені сумно
через...

Я відчуваю
самотність,
коли...

Мені буває
соромно
через...

Мені буває
страшно,
коли...

Найбільше
мене дратує...

Мені здається
образливим, що...

Мені дуже
шкода, що...

Найбільше мене
дивує те, що...

Я відчуваю себе
у безпеці, коли...

Я засмучуюсь,
коли...

Мене дуже
втомлює,
коли...

Я сподіваюсь, що...

Я пишанюся
собою, коли...

Я відчуваю
невпевненість,
коли...

Я довіряю
тим, хто...

Я зазвичай
пробачаю
помилку,
якщо...

Мені буває
тривожно,
коли...

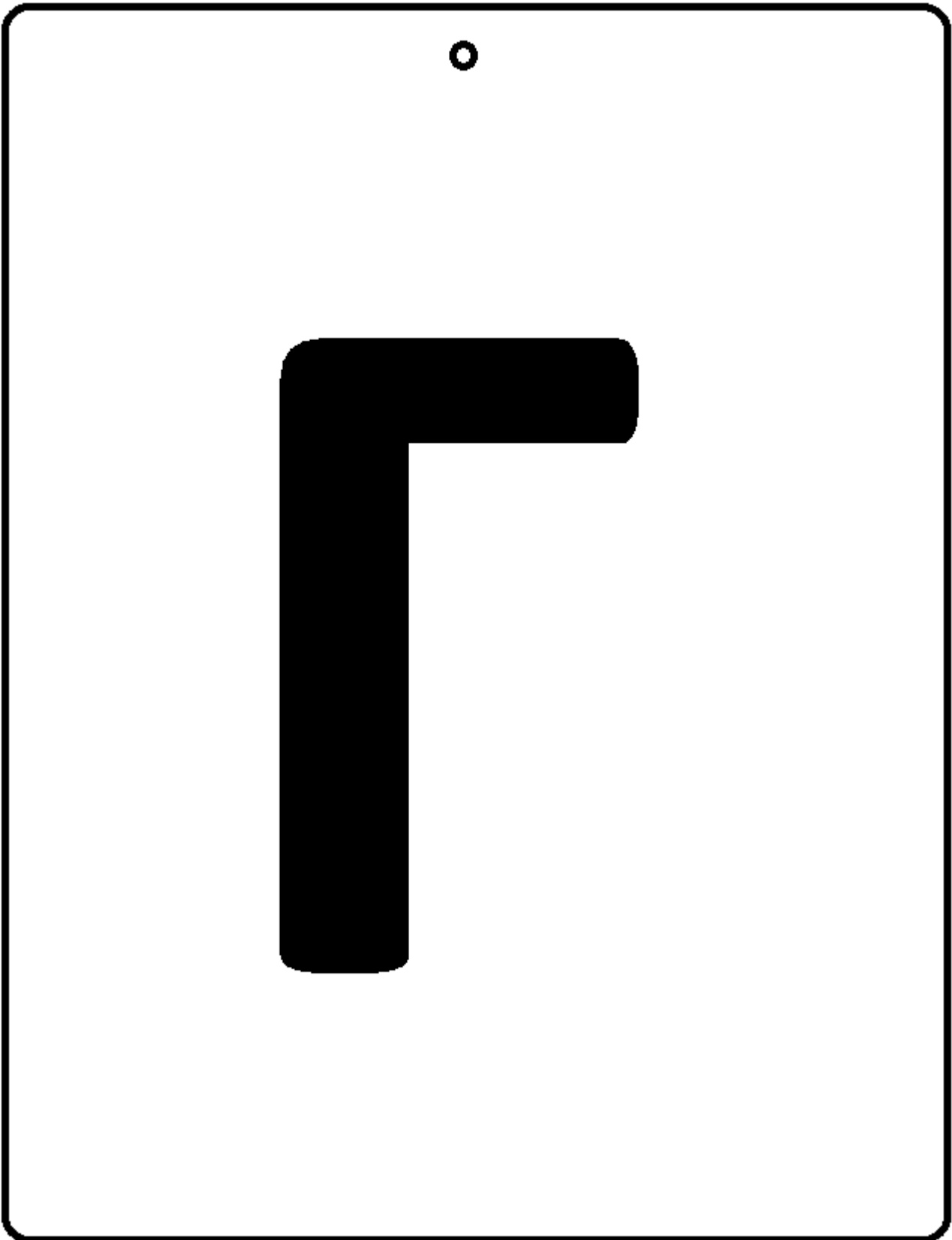
Часом я буваю
впертим(ою),
якщо...

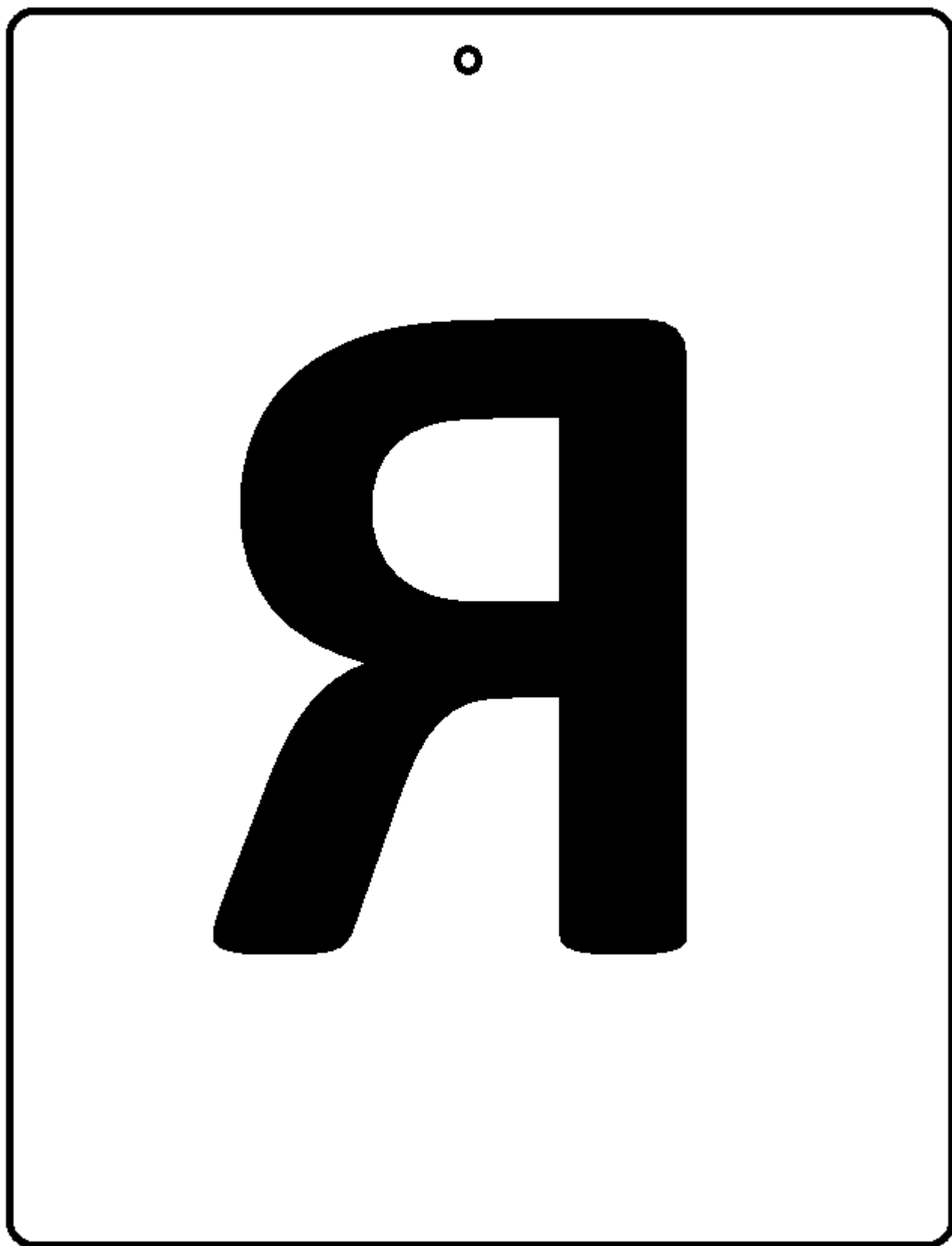
Мені спокійно,
коли...

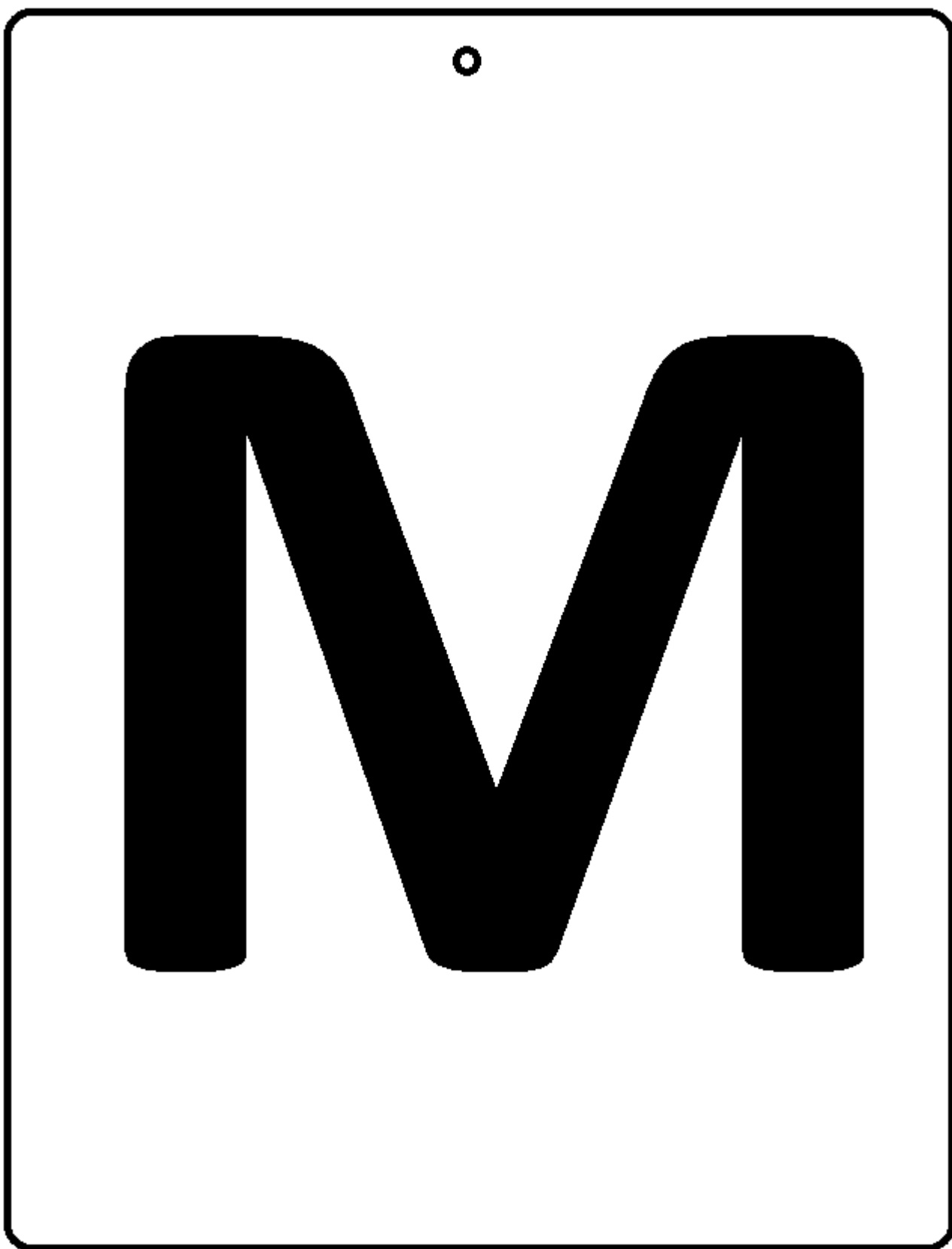
У мене хороший
настрій, якщо...

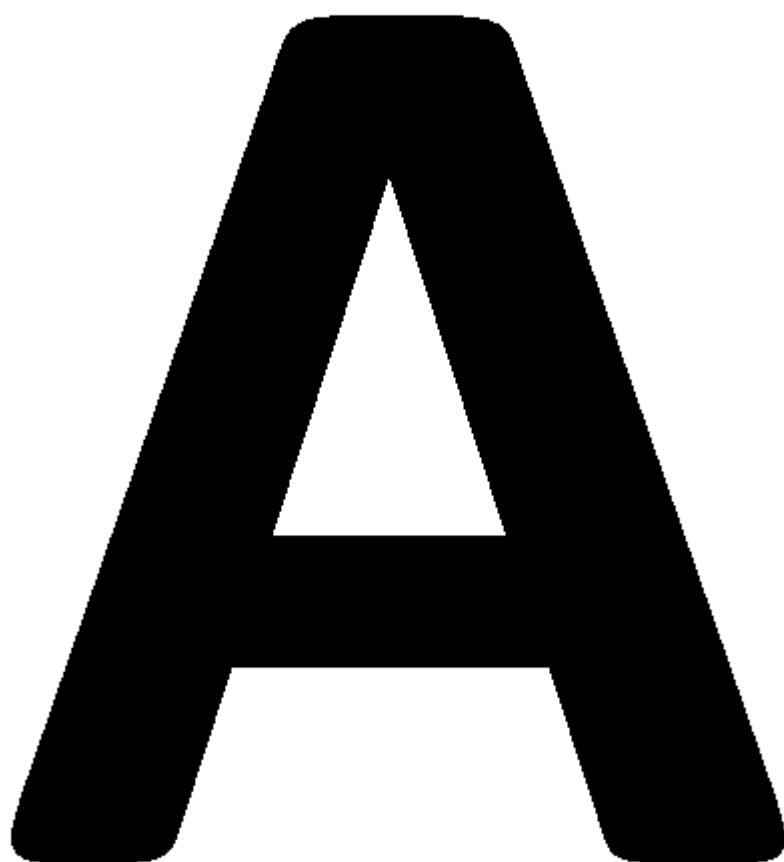
Мені важко
стримувати свій
гнів, коли...

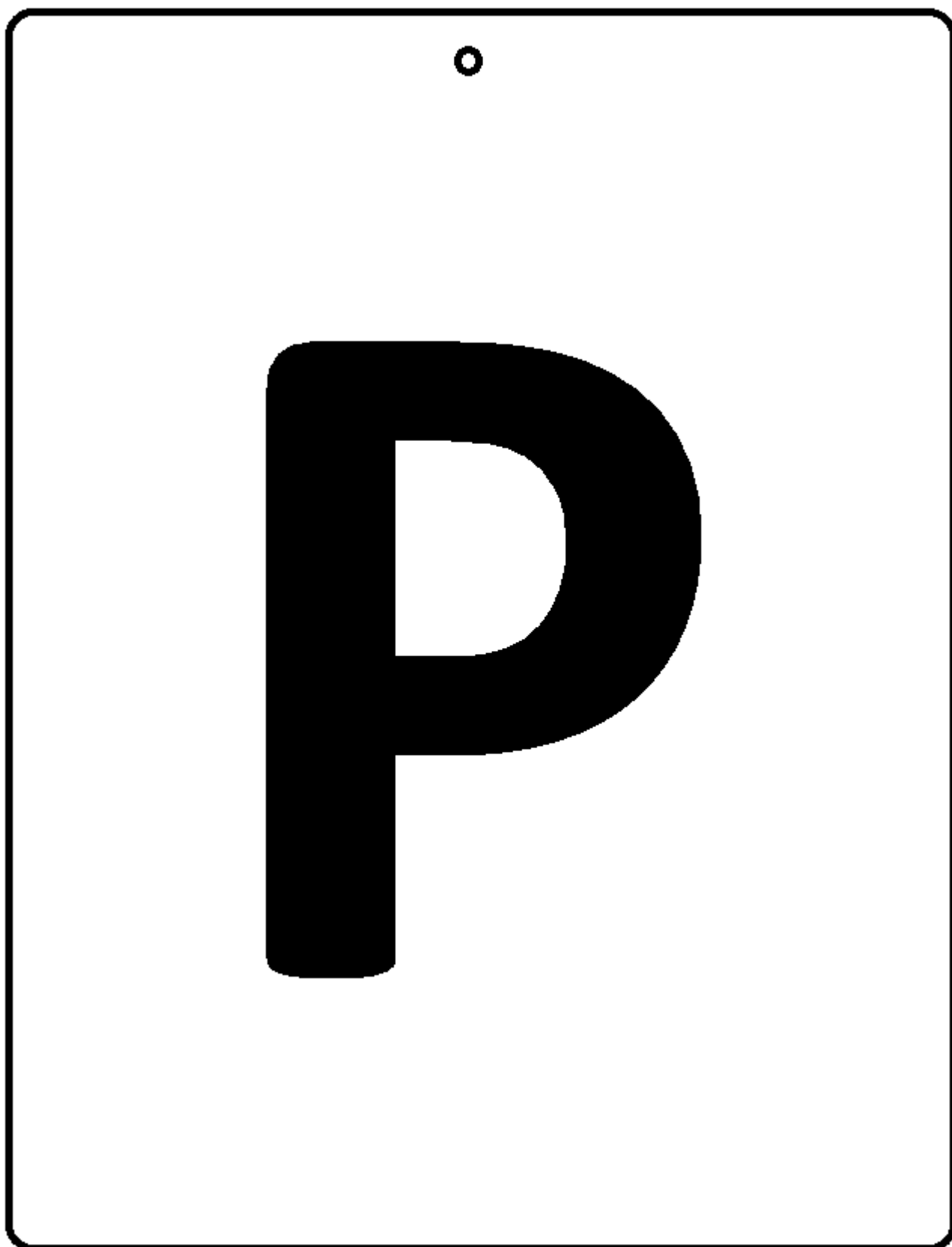
Важко зібратися з
думками, коли...

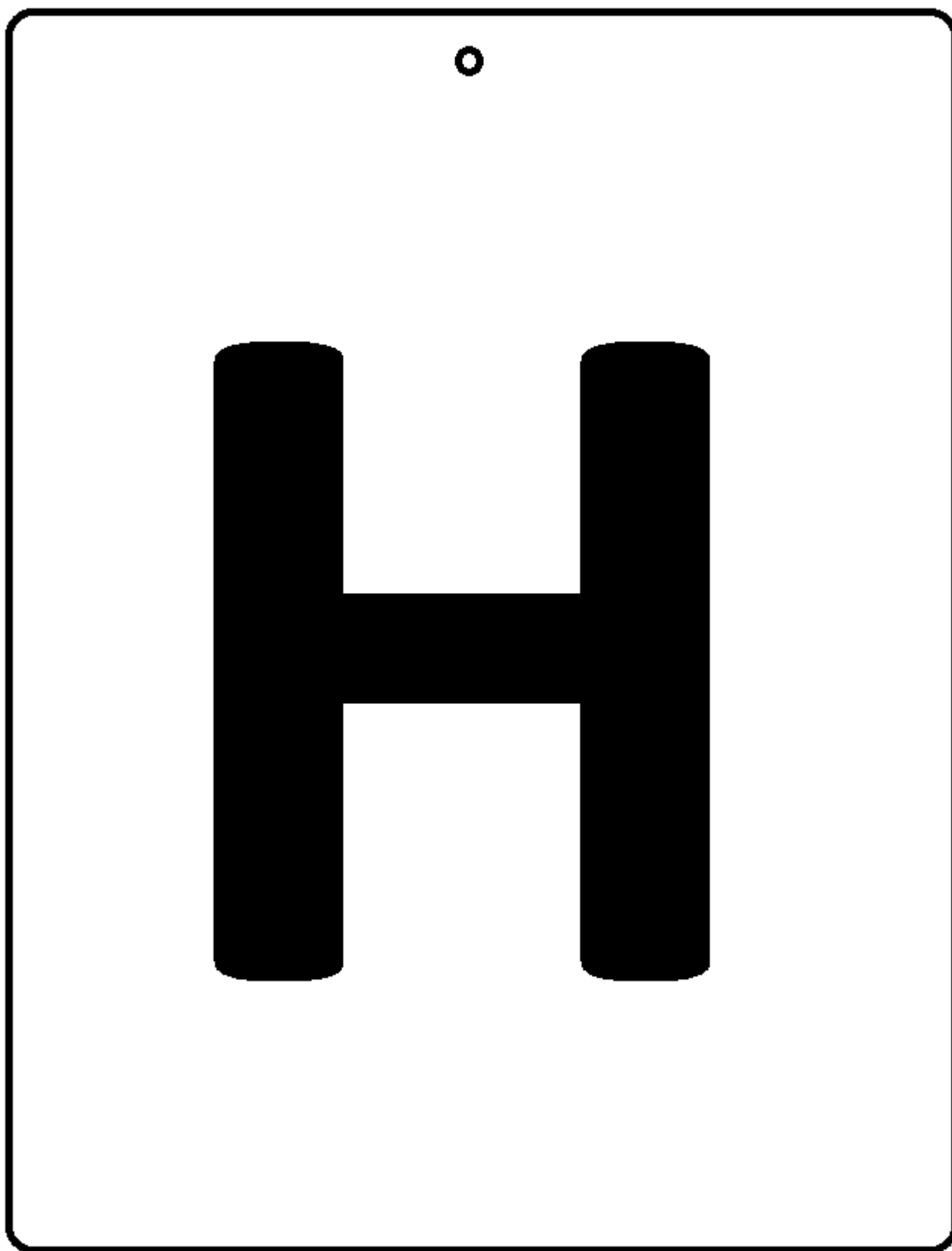


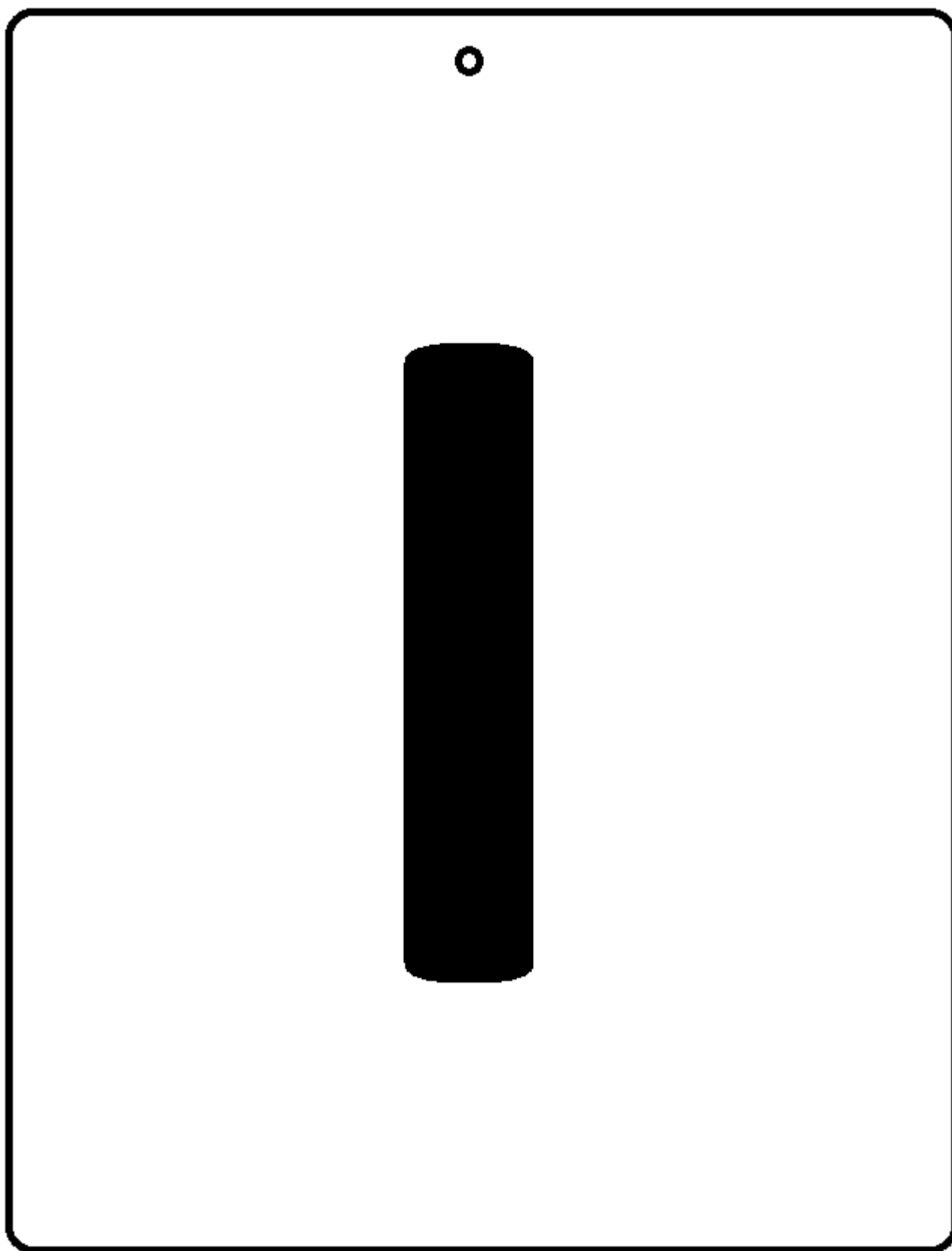


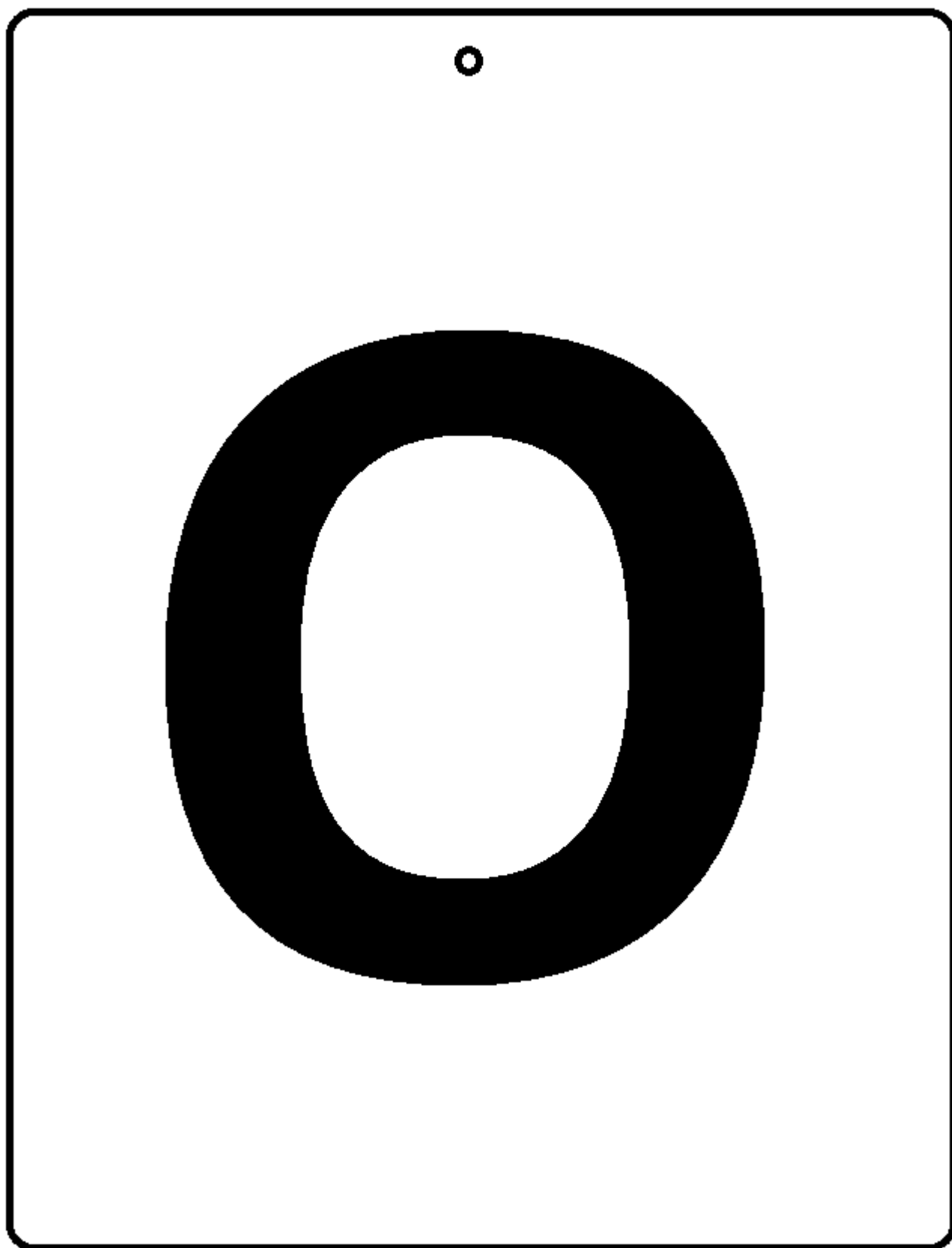


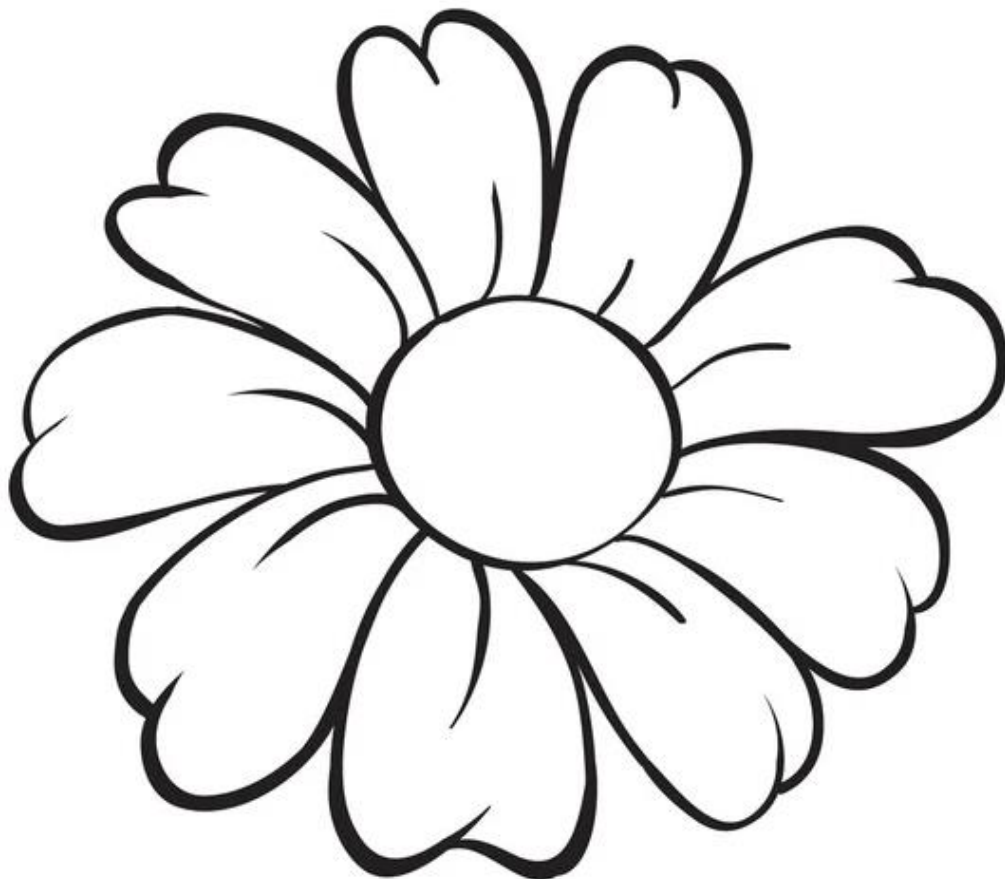
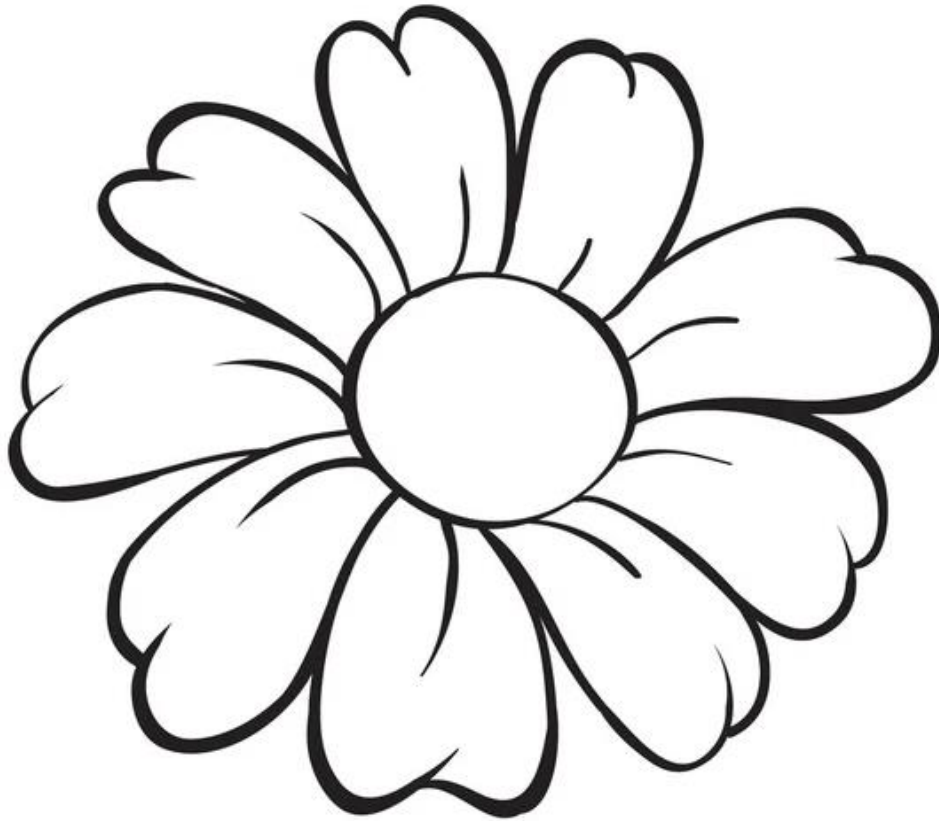












Анкета для учнів

1. Що є найбільш дискомфортним за воєнного стану?
 - зміна режиму (розпорядку) дня;
 - порушення сну;
 - відсутність необхідних (бажаних) товарів;
 - дистанційне навчання;
 - тимчасова зміна місця проживання;
 - одноманітність, нудьга;
 - постійне перебування у сховищі;
 - постріли, інші різкі звуки;
 - власний варіант.
2. Чим займався (займаєшся) під час повітряної тривоги?
 - не звертаю увагу;
 - переховуюсь в укритті;
 - вигуляю собаку;
 - роблю домашні завдання;
 - слухаю музику, аудіокниги;
 - панікую;
 - сплю;
 - дивлюсь відео або фільми;
 - граю в настільні ігри;
 - наглядаю за сестрою (братом);
 - власний варіант.
3. Які емоції та почуття переважають:
 - страх;
 - тремтіння, особливо від гучних звуків;
 - відчуття самотності;
 - хвилювання;
 - жалість;
 - невпевненість;
 - обурення, роздратування;
 - сум, туга;
 - страшні сни (кошмари);
 - надія, що це швидко закінчиться;
 - злість;
 - життєлюбство;
 - байдужість, відсутність інтересу до того, що раніше подобалось;
 - співчуття;
 - образа;
 - швидка зміна настрою;
 - відчуття сильної втоми;
 - власний варіант.
4. Що в дистанційному навчанні найбільше дратує:

- зміщення занять на годину-дві години вперед;
 - перенесення занять на наступний день;
 - відміна занять;
 - нерівномірне навантаження;
 - нестабільний зв'язок;
 - переривання уроку;
 - труднощі із засвоєнням навчального матеріалу;
 - власний варіант.
4. Чи спостерігаєте якісь зміни у спілкуванні з друзями:
- дуже мало часу на дружбу;
 - частіше переписуємось та / або розмовляємо по телефону;
 - більшість друзів виїхали з міста (села);
 - зустрічаємось лише під час повітряної тривоги в укритті;
 - познайомив(ла)ся (подружив(ла)ся) з іншими ровесниками;
 - власний варіант
5. З якої причини найчастіше виникали сварки із батьками:
- через те, що я не хотів(ла) робити те, що від мене вимагали;
 - через недотримання правил дисципліни;
 - з приводу успішності у навчанні;
 - через часте використання телефону;
 - через заборони та обмеження, які встановили дорослі;
 - через порушення етики взаємин (грубість, неповага);
 - інші обставини (власний варіант).
6. Що мені найбільше допомагало (допомагає) пережити цей час:
- підтримка рідних та близьких;
 - здоровий сон та правильне харчування;
 - моє хобі;
 - допомога оточуючим;
 - обговорення ситуації;
 - рух та фізична активність;
 - спілкування з оточуючими;
 - приємні дрібнички (цукерка, нова гра);
 - власний варіант.
7. Що я найчастіше робив(ла) (роблю) за воєнного стану:
- проявляв(ла) злість, агресію;
 - намагав(ла)ся відволікатись;
 - багато фантазував(ла) про те, як все могло б бути або буде у майбутньому;
 - плакав(ла);
 - намагав(ла)ся думати про те, що я роблю та навіщо;
 - за можливості, спав(ла);
 - відчував(ла), що бажаю побути наодинці, уникав(ла) взаємодії з людьми;
 - здавав(ла)ся байдужим(ою);
 - намагав(ла)ся знайти підтримку у оточуючих;

- власний варіант.

8. Що близькі люди (батьки, інші родичі) робили, коли тобі було особливо тривожно (страшно):

- обіймали;
- кричали;
- пояснювали, чому не потрібно боятись або що потрібно робити;
- робили зауваження, наказували не плакати;
- пропонували гру;
- давали певне завдання або залучали до спільної діяльності;
- обіцяли, що все буде добре;
- читали книгу, розповідали цікаві історії, анекдоти;
- залишали «подумати над своєю поведінкою»;
- умикали музику чи заохочували співати разом;
- інший варіант.

Шановні науково-педагогічні працівники! Ми турбуємось про ваше психологічне здоров'я у зв'язку з подіями, що відбуваються в нашій країні. Просимо вас прийняти участь в опитуванні (анонімно). Даний опитувальник містить 4 блоки: загальні дані; зосередженість на проблемі; емоційні прояви; посттравматичне зростання. Отримані результати будуть використані для розробки шляхів та методів надання психологічної допомоги.

1. Вкажіть свій вік.

2. Чи перебуваєте Ви в населеному пункті, в якому проживали до початку воєнних дій? (Так / Ні, або розгорнута)

3. Чи були Ви безпосереднім свідком бойових дій? (Так / Ні, або розгорнута)

4. Чи доводилося Вам бути безпосереднім свідком обстрілів міст? (Так / Ні, або розгорнута)

5. Чи приймають участь в бойових діях Ваші близькі та родичі? (Так / Ні, або розгорнута)

6. Чи є серед Ваших близьких та родичів жертви (поранення, смерть, втрата майна чи дорогої людини) воєнних дій? (Так / Ні, або розгорнута)

7. Чи часто Ви звертаєтеся до різноманітних інформаційних джерел, що поширюють інформацію про бойові дії та політику держав в цей період? (Так / Ні, або розгорнута)

8. Чи почали політичні питання турбувати Вас більше, ніж до початку воєнних дій в країні? (Так / Ні, або розгорнута)

9. Чи обговорюєте Ви проблеми в країні з своїми близькими та родичами? (Так / Ні, або розгорнута)

10. Чи можете Ви виконувати професійні задачі відповідно до поставлених вимог? (Так / Ні, або розгорнута)

11. Чи часто Ви знаходитеся в пригніченому емоційному стані? (Так / Ні, або розгорнута)

12. Які саме почуття, емоції Ви переживаєте?

- Страх
- Паніка
- Апатія
- Тривога
- Розгубленість
- Інше _____

13. Чи вдається Вам контролювати власний психічний стан та мінімізувати негативні переживання? (Так / Ні, або розгорнута)

14. Яким чином Ви намагаєтеся контролювати власний психічний стан та мінімізувати негативні переживання? (Розгорнута)

15. Чи спостерігали Ви за собою порушення процесів сприйняття, мислення, пам'яті чи уваги тощо. (Так / Ні, або розгорнута)

16. Вкажіть чи є у Вас проблеми зі сном?

- Важко заснути
- Неспокійний і порушений сон
- Сон спокійний
- Сняться жахіття

17. Від початку війни у Вас з'явилися погані звички?

- Так
- Ні

18. Якщо так, то вкажіть, які погані звички з'явилися?

- Тютюнопаління
- Вживання алкоголю
- Інше _____

19. Я змінив свої пріоритети про те, що важливо у житті

Так

Ні

20. Я набагато краще розумію цінність власного життя

Так

Ні

21. У мене з'явилися нові інтереси

Так

Ні

22. Я став краще розуміти духовні питання

Так

Ні

23. Я розумію, що можу розраховувати на людей у скрутних ситуаціях

Так

Ні

Ні

24. Я скерував своє життя на новий шлях

Так

Ні

25. Я відчуваю більшу близькість з оточуючими

Так

Ні

26. Я більшою мірою здатен приймати речі такими, якими вони є

Так

Ні

27. Я став більше співчувати іншим

Так

Ні

28. Я став більш віруючим (релігійнішим)

Так

Ні

29. Я зрозумів, що я сильніший, ніж я думав

Так

Ні

30. Вкажіть, чи потребуєте ви організованої психологічної допомоги (підтримки) на факультеті?

Так

Ні

31. Якщо так, то зазначте, якої психологічної допомоги (підтримки) потребуєте? (Розгорнута)

Шановні здобувачі! Ми турбуємось про ваше психологічне здоров'я у зв'язку з подіями, що відбуваються в нашій країні. Просимо вас прийняти участь в опитуванні (анонімно). Даний опитувальник містить 4 блоки: загальні дані; зосередженість на проблемі; емоційні прояви; посттравматичне зростання. Отримані результати будуть використані для розробки шляхів та методів надання психологічної допомоги.

1. Вкажіть курс навчання.

- I курс
- II курс
- III курс
- IV курс

2. Вкажіть свій вік.

3. Чи перебуваєте Ви в населеному пункті, в якому проживали до початку воєнних дій? (Так / Ні, або розгорнута)

4. Чи були Ви безпосереднім свідком бойових дій? (Так / Ні, або розгорнута)

5. Чи доводилося Вам бути безпосереднім свідком обстрілів міст? (Так / Ні, або розгорнута)

6. Чи приймають участь в бойових діях Ваші близькі та родичі? (Так / Ні, або розгорнута)

7. Чи є серед Ваших близьких та родичів жертви (поранення, смерть, втрата майна чи дорогої людини) воєнних дій? (Так / Ні, або розгорнута)

8. Чи часто Ви звертаєтеся до різноманітних інформаційних джерел, що поширюють інформацію про бойові дії та політику держав в цей період? (Так / Ні, або розгорнута)

9. Чи почали політичні питання турбувати Вас більше, ніж до початку воєнних дій в країні? (Так / Ні, або розгорнута)

10. Чи обговорюєте Ви проблеми в країні з своїми близькими та родичами? (Так / Ні, або розгорнута)

11. Чи можете Ви виконувати навчальні задачі відповідно до поставлених вимог? (Так / Ні, або розгорнута)

12. Чи часто Ви знаходитеся в пригніченому емоційному стані? (Так / Ні, або розгорнута)

13. Які саме почуття, емоції Ви переживаєте?

- Страх
- Паніка
- Апатія
- Тривога
- Розгубленість
- Інше _____

14. Чи вдається Вам контролювати власний психічний стан та мінімізувати негативні переживання? (Так / Ні, або розгорнута)

15. Яким чином Ви намагаєтеся контролювати власний психічний стан та мінімізувати негативні переживання? (Розгорнута)

16. Чи спостерігали Ви за собою порушення процесів сприйняття, мислення, пам'яті чи уваги тощо. (Так / Ні, або розгорнута)

17. Вкажіть чи є у Вас проблеми зі сном?

- Важко заснути
- Неспокійний і порушений сон
- Сон спокійний
- Сняться жахіття

18. Від початку війни у Вас з'явилися погані звички?

- Так
- Ні

32. Якщо так, то вкажіть, які погані звички з'явилися?

- Тютюнопаління
- Вживання алкоголю
- Інше _____

33. Я змінив свої пріоритети про те, що важливо у житті

- Так
- Ні

34. Я набагато краще розумію цінність власного життя

- Так
- Ні

35. У мене з'явилися нові інтереси

- Так
- Ні

36. Я став краще розуміти духовні питання

- Так
- Ні

37. Я розумію, що можу розраховувати на людей у скрутних ситуаціях

- Так
- Ні

38. Я скерував своє життя на новий шлях

- Так
- Ні

39. Я відчуваю більшу близькість з оточуючими

- Так
- Ні

40. Я більшою мірою здатен приймати речі такими, якими вони є
Так
Ні

41. Я став більше співчувати іншим
Так
Ні

42. Я став більш віруючим (релігійнішим)
Так
Ні

43. Я зрозумів, що я сильніший, ніж я думав
Так
Ні

Анкета для переміщених осіб

Вік _____

Стать _____

Вид діяльності (спеціальність) _____

Регіон, з якого Ви приїхали (місто, селище, село) _____

Нозологія (за наявності) _____

1. Якої додаткової інформації потребуєте (вказіть конкретніше у пункті «Ваш варіант»)?
 - фінансової;
 - матеріально-технічну;
 - довідкову;
 - психолого-педагогічну;
 - юридично-правову;
 - Ваш варіант.
2. З якими проблемами найчастіше стикаєтесь (вказіть конкретніше у пункті «Ваш варіант»)?
 - Внутрішній страх перед новим;
 - Неможливість забезпечення базових потреб;
 - Постійна тривога за своїх рідних та близьких;
 - Недостатня кількість інформації, яка допомогла б адаптуватися до нових умов;
 - Відчуженість від нового оточення;
 - Ваш варіант
3. Чи покриває допомога, яку ви отримуєте ваші основні потреби (вказіть конкретніше у пункті «Ваш варіант»)?
 - Так;
 - Ні;
 - Частково;
 - Ваш варіант.
4. Які найважливіші потреби на даний момент часу залишились незадоволеними (вказіть конкретніше у пункті «Ваш варіант»)?
 - Їжа;
 - Працевлаштування;
 - Освіта;
 - Медичне обслуговування;
 - Забезпечення житлом;
 - Психологічна підтримка;
 - Інформаційне консультування;
 - Ваш варіант

5. Якого виду реабілітації потребуєте (вказіть конкретніше у пункті «власний варіант»)?
- Фізична;
 - Медична;
 - Психологічна;
 - Професійна;
 - Соціально-економічна;
 - Трудова;
 - Соціальна;
 - Не потребую;
 - Ваш варіант
6. Чи плануєте повертатися додому?
- Так;
 - Ні;
 - За сприятливих умов
7. Якщо плануєте далі змінювати місце проживання, то вкажіть регіон або країну _____
8. Яка діяльність Вам наразі допоможе психічно відновитись (вказіть конкретніше у пункті «власний варіант»)?
- Читання;
 - Гра на музичному інструменті;
 - Хореографія;
 - Образотворче мистецтво;
 - Перегляд фільмів;
 - Спорт;
 - Прослуховування музики;
 - Ваш варіант
9. Чи потрібна Вам індивідуальна консультація психолога, щоб поліпшити свій емоційний стан (вказіть конкретніше у пункті «власний варіант»)?
- Потребую;
 - Не потребую;
 - Ваш варіант
10. Якщо будете далі змінювати місце проживання, то вкажіть регіон або країну _____

Наукове видання

**«СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВРАЗЛИВИХ
КАТЕГОРІЙ ГРОМАДЯН ВІД НАСЛІДКІВ ВІЙНИ»**

Колективна монографія

Видавець ФОП Ямчинський О.В.
03150, м.Київ, вул.Предславинська, 28
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру
суб'єкта видавничої справи ДК № 6554 від 26.12.2018 р.
Формат 60*84/16. Наклад 100 пр. Ум. Друк. Арк. 25,5. Зам. № 25.
Виготовлювач ТОВ ЦП «Компринт»
03150, м.Київ, вул.Предславинська, 28
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру
суб'єкта видавничої справи ДК № 4131 від 04.08.2011 р.