

Корх В. М.,

кандидат психологічних наук,

старший викладач кафедри дошкільної освіти

Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

ПСИХОЕМОЦІЙНЕ ВІДНОВЛЕННЯ ДІТЕЙ ВІЙНИ В РЕЗУЛЬТАТІ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ ДОПОМОГИ

Діти, які пережили психологічний стрес внаслідок воєнних подій в Україні, на відміну від дорослих, не усвідомлюють всього, що з ними трапилось, не здатні пояснити свій психоемоційний стан, свої переживання, хвилювання, тривоги, страхи тощо. Посттравматичні стресові розлади дітей дошкільного віку можливо визначити на основі їхньої поведінки, особливостей мовлення, продуктів дитячої творчості (малюнків) тощо. Тому психологи та вихователі повинні звертати особливу увагу на висловлювання психологічно травмованих дітей із зон бойових дій та внутрішньо переміщених осіб, своєрідність їхньої щоденної поведінки.

Оцінюючи психоемоційний і психофізіологічний стан дітей, які пережили психотравматичні події, можна зробити висновок, що для них найбільш важливим є отримання психокорекційної та психотерапевтичної допомоги, зокрема використання життєзмінюючих психотерапевтичних методів з метою психоемоційного відновлення. Такі методи, як психотерапія, спрямована на зміну життя, а також психолінгвістична терапія, спрямовані на зниження негативних спогадів і асоціацій, пов'язаних з напруженістю, тривогою та страхами, які виникли внаслідок різних надзвичайних стресогенних ситуацій, таких як внутрішнє переміщення, складні умови, болісні реакції на відсутність батьків через їх участь у воєнних конфліктах, ракетні атаки, руйнування домівок та інші. Серед таких методів варто відзначити казкотерапію, ігрову терапію, лялькотерапію, природотерапію, ароматерапію, кольоротерапію та терапію мистецтвом (технологію арт-терапії), яка включає в себе малювання та музикотерапію, тощо [1; 4].

Дослідженням цих питань та розробкою відповідних психотерапевтичних технологій займаються українські науковці і практики у галузях педагогіки та психології: А. Богуш, Н. Булатевич, Л. Бейкун, Г. Братасюк, О. Вознесенська, Т. Василюшина, С. Веселкова, Е. Ворожбієва, Л. Галіцина, Є. Герасименко, О. Грабович, О. Григор'єва, Ю. Губарева, Л. Калмикова, В. Кузьменко, Т. Курганська, І. Литвинова, І. Луценко, К. Мілютіна, А. Нестер, Н. Опришко, С. Поворознюк, С. Ройз,

О. Тараріна, О. Рейпольська, В. Хромець, Ю. Хмелівська, Г. Циганенко, Л. Шевага та інші.

Основними психоемоційними станами, з якими психологи та педагоги зустрічаються у дітей, постраждалих від війни, є: *тривога, страх, стрес, травматичний стрес, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), психотравма*. Виділяють такі прояви ПТСР у дітей: нав'язливі спогади, про які дитина може не зізнаватись дорослим, і водночас уникання всього, що нагадує про пережите; емоційне напруження, вияви агресії або ж навпаки, апатичність, депресивність, емоційна відстороненість; порушення сну, страшні сновидіння, тривожність та постійне очікування повторення подій; порушення когнітивних функцій; зацикленість на сюжеті пережитого, його повторення у грі [2].

Дорослим рекомендовано спочатку стабілізувати власний психоемоційний стан, пояснювати дітям свої реакції та наголошувати на тому, що з часом стане легше і ви разом впораєтесь; дозволити собі просити про допомогу і приймати її; налагодити режим дня та повернути за можливості частину звичних справ; заручитися підтримкою близьких; включитися у фізичну активність; обмежити перегляд новин та сортувати інформацію; черпати енергетичний ресурс із допомоги іншим людям. Схожими є рекомендації для дітей: відновлення почуття безпеки, турбота про власні потреби, фізична активність, режим дня, близькість та підтримка батьків, висловлювання емоцій та почуттів, спілкування з ровесниками, формування здорових поведінкових рамок у взаємодії.

Коли дитина поводитьсь так, ніби нічого не відчуває, ніби заморожена – можливо вона у стані дистресу. Під час сильного нервового потрясіння, якщо дитина стикається з досвідом, який не може витримати, вона може «завмирати» у реакціях, не відчуваючи власного тіла. Дорослим рекомендовано створити атмосферу любові та прийняття, щоб «відігріти» дитину у ній. Часті обійми з метою відчуття тілесного контакту та власних меж є благоприємними. Важливо називати почуття дитини словами, звучувати їх, щоб вона розуміла що з нею відбувається. Треба дати дитині зрозуміти, що сумувати, сердитись, хвилюватись – це нормально. Також важливо ділитися своїми власними почуттями з дитиною, намагатися разом з нею займатися спільними приємними справами. Прості способи «повернення» до реальності – обмальовування долоньок і будь-які ігри з долоньками.

Дитяча та сімейна практикуюча психологиня С. Ройз пропонує працювати з дітьми з метою психоемоційної стабілізації за допомогою дихальних технік: діафрагмального дихання (животом) для старших дітей та **техніки «Долонька»** для молодших дітей. Техніка полягає у тому, що треба обвести вказівним пальцем однієї долоні пальчики іншої

долоні і при цьому одночасно робити вдих, коли палець піднімається вгору і видихати повітря, коли палець опускається. Так по черзі обвести пальчики спочатку одієї долоньки, а потім іншої (всього 10 вдихів та видихів). Друга психотерапевтична **вправа «Дай п'ять»** (5 кіл підтримки, 5 кіл турботи). Інструкція: «Покажіть долоню і подумки згадайте людей, які вас підтримують у житті, загинаючи по черзі пальчики: на перший великий пальчик згадайте людину, яка може вас обійняти, на другий вказівний пальчик – людину, яка може пояснити вам щось незрозуміле, на третій середній пальчик – людину, яка може допомогти щось зробити, на четвертий безіменний пальчик – людину, яка може вам посівчувати, на п'ятий пальчик мізинець – людину, яка може вас розсмішити. Потім образи всіх цих людей помістіть у своєму серці. Це є 5 кіл вашої підтримки і турботи» [1; 6].

Одна з базових форм арт-терапії для формування **дитячої БЕЗПЕКИ** є **тема дому**. По-перше, це базова форма, яка викликає у дитини почуття безпеки. Навіть якщо дома відбувались якісь жакливі події. Ми так влаштовані, що тема укриттів, контейнерів, коконів, всього, де можна сховатись, створити собі якусь «халабуду» безпеки – це завжди для нас дуже важливий момент [7]. Рекомендовано малювати будиночки для тривоги і щастя, уявляти їх та помішати туди свої спогади, емоції, почуття, мрії.

Ігрова терапія зазвичай базується на використанні рольових ігор, які мають значний вплив на розвиток особистості дитини. Для вивільнення агресії рекомендовано проводити такі психорекційні ігри з дітьми: «Видихнути хмару», «Погода», «Собаки», «Докричатись до місяця», «Подушковий бій», «Борці сумо», рват папір і збирати колаж, «Боулінг», влучати у ціль паперовими кульками або м'ячиками, кричати в «мішок для крику» тощо [2].

Для зняття стресу в дітей треба проводити такі ігри: торкатися різних частин тіла, вітатися і промовляти їх назву, розминати тіло як пластилін і випікати коржик (вправи «Ліпка» і «Коржик»), масаж (вправа «Рейки, рейки, шпали, шпали...»), «Обійманці», «Поцілунки», «Килимок» тощо [2].

Арт-терапія, як ефективна психотехнологія для роботи з дітьми, що пережили війну, базується на стимулюванні творчого потенціалу дитини та її внутрішніх механізмів саморегуляції. Ця техніка відповідає дитячим потребам, зокрема у вияві мовленнєвого самовираження та утвердженні себе як комунікативної особистості в соціальному оточенні. Важливо використовувати різні форми арт-терапії, оскільки вони сприяють виникненню позитивних емоцій, допомагають дітям подолати апатію та байдужість до спілкування, сприяють активності та творчості, допомагають впоратися із тривогою, напруженням,

невпевненістю та пасивністю, спричиненими психотравматичними подіями. В рамках сеансів арт-терапії кожній дитині надається можливість позбавитися негативних спогадів про невдалі спроби висловлювання, страхів та тривожних спогадів. Заняття арт-терапією допомагають дітям відчувати атмосферу творчості, розкрити свої таланти та реалізувати свій мовленнєво-мислинневий потенціал через індивідуальне мовлення [1; 4].

Корисними для психоемоційного відновлення є медитативні техніки mindfulness. Ми рекомендуємо проводити з дітками психокорекційну **вправу «Релаксацію-медитацію»**. Інструкція: «Сядьте рівно та зручно. Ножки поставте на підлогу для відчуття опори. Ручки покладіть на колінця і відкрийте долоньки. Очі закрийте. Подумки уявіть, що в основі вашого хребта є квітка з чотирма пелюсточками. Проверніть її подумки вправо, ніби заводите годинника. Потім уявіть що ваша внутрішня світла енергія піднімається знизу вгору, заповнює животик приємним теплом, далі вище розливається по серцю, заповнюючи його любов'ю та безстрашшям, силою Духу, далі енергія піднімається вище до голови (тут скажіть «Я всіх прощаю») і виходить через тім'ячко як прохолодний вітерець. Ручкою над голівкою можна відчувати приємну прохолоду, схожу на легкий подих вітерця». Корисно трошки потримати увагу над голівкою і розслабитись під приємну медитативну музику. Ця вправа балансує психоемоційний стан. Також корисно в кінці дня висолювати ніжки у солоній воді комфортної температури [1]. Корисно дивитися на свічку, слухати класичну релаксаційну музику або звуки природи, частіше гуляти на свіжому повітрі, заземлятися в теплу пору року (сидіти на землі, ходити босоніж), дивитися на воду (річку, озеро), зелень (дерева, квіти), блакитне чисте небо.

Також рекомендуємо психокорекційну **вправу «Веселка»**: подумки або правою рукою і відкритою долонею «малювати» над собою куполиарки як енергетичний захист. Можна так колективною увагою захищати своїх рідних, свій будинок, місто, всю країну, тому що колективна увага формує колективну свідомість. Важливо спрямувати колективну свідомість людей на добротворення.

Список використаних джерел:

1. Корх В. М. Особливості психотерапевтичної роботи з психоемоційними станами дітей війни. *Освітньо-науковий простір*. Вип. 5 (2-2023). Український державний університет імені Михайла Драгоманова [гол. ред. д-р пед. наук, проф. Матвієнко О. В.]. Київ : Вид-во Ліпа-К, 2023. С. 103–114. URL: <https://ess.npu.edu.ua/index.php/ess/issue/view/5>

2. Ментальне здоров'я дітей під час війни: поради батькам та опікунам: методичні рекомендації / С. Ройз, К. Булавінова, Ю. Побережна ; за заг. ред Дзюбенко Я. Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою О. Зеленської «Ти як?». Київ, 2023. 50 с.

3. Ми пережили: техніки відновлення для сімей, військових, цивільних та дітей / за ред. Г. Циганенко. Київ, 2018. 200 с.

4. Психолого-педагогічний супровід виховання і розвитку дітей дошкільного віку з родин учасників АТО і внутрішньо переміщених осіб: концепція, методика, технології : навч.-метод. посіб. / І. О. Луценко, А. М. Богущ, Л. О. Калмикова, В. У. Кузьменко, С. І. Поворознюк, О. Д. Рейпольська ; за наук. редакцією І. О. Луценко. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. 211 с.

5. Психологія сім'ї: техніки підтримки родини : метод. посіб. / за ред. І. Литвинової, Т. Курганської. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. 264 с.

6. Ройз С. Антистресові техніки відновлення. Київ, 2023. URL: https://megogo.net/ua/view/22559076-vseukrains-kiy-urok-z-mental-nogo-zdorov-ya-1-6-klasi-ti-yak-povertaiemos-do-shkoli.html?fbclid=IwAR0eDa586nF_dR4_7wRcKnR6D8321jMXGUrkgVNkaciXJag_WsHTbn-8Iw

7. Тарарина Е. Практикум по арт-терапії в роботу с детьми : науч.-метод. пособ. 2-е изд. доп. Киев : АСТАМИР-В, 2019. 256 с.

8. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.