

Міністерство освіти і науки України  
Національна академія педагогічних наук України  
Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи  
Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди  
Харківський національний університет внутрішніх справ України  
Міжнародний жіночий правозахисний центр «Ла Страда-Україна»  
Всеукраїнська асоціація практикуючих психологів

# **СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ТА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА СІМ'ЯМ З ДІТЬМИ В ПЕРІОД ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ**

**навчально-методичний посібник**

**Київ 2015**

УДК  
ББК

П

**Автори:**

Андреєнкова В.Л., Бандурка І.О., канд. юрид. н., Бочкор Н.П., Виходцева О.А., канд. психол. н., Войцях Т.В., Волошин П.В., докт. мед. н., проф., Гніда Т.Б., канд. психол. н., Журомська Л.М., Зеленько О.А., Калашник О.А., Кирилюк І.М., канд. психол. н., Кліменко О. Д., Ковальчук Л.Г., канд. пед. н., Кукуруза Г.В., докт. психол. наук, Ларіна Ю.А., Левченко К.Б., докт. юрид. н., проф., Лунченко Н.В., Луценко Ю.А., Марута Н.О., докт. мед. н., проф., Никонова І.Ю., Панок В.Г., докт. психол. наук, проф., Проскуріна Т.Ю., докт. мед. н., проф., Разводова Т.О., Руденко І.М., канд. психол. н., Сосновенко Н.В., Тінякова А.І., канд. психол. н., Третиннікова Л.А., Трубавіна І.М., докт. пед. н. проф., Швед О.В., канд. соціол. н., Шевченко Л.О., канд. психол. н., Шестопалова Л.Ф., докт. психол. наук, проф

Рекомендовано до друку вченою радою ХНПУ ім. Г.С. Сковороди (протокол №3 від 12.06.15) та радою Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України (протокол №6 від 30.04.2015)

**Рецензенти:**

Бандурка О.М., доктор юридичних наук, професор, академік АПРн України, радник ректора ХНУВС  
Золотухина С.Т, доктор педагогічних наук, професор, зав. кафедрою загальної педагогіки вищої школи ХНПУ ім. Г.С. Сковороди  
Мамічева О.В., доктор психологічних наук, професор, зав. кафедрою логопедії і спеціальної психології ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”

П

**Загальна редакція:**

Левченко К.Б., докт. юрид. наук, канд. філософ. наук, професор,  
Панок В.Г., докт. психол. наук, професор,  
Трубавіна І.М., докт. пед. наук, професор

**Упорядники:** Бочкор Н.П., Лунченко Н.В.

Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту : навчально-методичний посібник. – К. : Агентство “Україна”. – 2015. – \_\_ с.

ISBN 978-966-137-

Видання містить аналіз становища сімей з дітьми в Україні в умовах військового конфлікту; опис міжнародного та вітчизняного досвіду соціально-педагогічної та психологічної роботи в такій ситуації; теоретичні та методичні матеріали з надання психологічної допомоги постраждалим унаслідок масових зіткнень і бойових дій, вимушеним переселенням, особливо дітям; аналіз змісту, концепцій і стратегій соціально-педагогічної роботи в період конфлікту, а також методичні рекомендації та розробки для педагогічних працівників, психологів, інших фахівців, які працюють із сім'ями, що постраждали внаслідок конфлікту.

Для класних керівників, соціальних педагогів, практичних психологів, педагогічних і соціальних працівників, студентів вищих навчальних закладів педагогічного та соціального профілю, фахівців громадських організацій, широкого кола громадськості.



**Diakonie**  
Katastrophenhilfe  
Member of act Alliance

Надруковано за сприяння Діаконія Катастрофенгільфе та фінансової підтримки Міністерства закордонних справ Німеччини.

ISBN 978-966-137-

УДК  
ББК

© МЖПЦ «ЛаСтрада-Україна», 2015  
© Андреєнкова В.Л., Бандурка І.О., Бочкор Н.П. та ін., 2015

# ЗМІСТ

<b>ВСТУПНЕ СЛОВО .....</b>	<b>7</b>
<b>1. ВПЛИВ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ НА СТАНОВИЩЕ СІМЕЙ З ДІТЬМИ В УКРАЇНІ. ШЛЯХИ РЕАГУВАННЯ .....</b>	<b>10</b>
1.1. Наслідки військового конфлікту: соціально-педагогічний, правовий та психологічний аспекти. <i>Левченко К.Б., Панок В.Г.</i> .....	10
1.2. Вплив військового конфлікту на прояви насильства в родині та громаді. <i>Бандурка І.О., Калашник О.А., Левченко К.Б., Швед О.В.</i> .....	14
1.3. Організаційно-методичні аспекти роботи працівників психологічної служби системи освіти у сучасній соціально-політичній ситуації. <i>Лунченко Н.В.</i> .....	22
<b>2. МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД НАДАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ В УКРАЇНІ .....</b>	<b>30</b>
2.1. Міжнародні стандарти надання гуманітарної допомоги в період збройного конфлікту в країні. <i>Ковальчук Л.Г.</i> .....	30
2.2. Міжнародні стандарти здійснення освітньої діяльності в період збройного конфлікту в країні. <i>Ковальчук Л.Г.</i> .....	35
2.3. Вітчизняний практичний досвід надання соціально-педагогічної і психологічної допомоги. <i>Андрєєнкова В.Л., Панок В.Г.</i> .....	40
<b>3. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ І СІМ'ЯМ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ В УКРАЇНІ .....</b>	<b>50</b>
3.1. Перша психологічна допомога. <i>Сосновенко Н.В., Шевченко Л.О.</i> .....	50
3.2. Посттравматичні стресові розлади та розлади адаптації в постраждалих унаслідок військового конфлікту. <i>Волошин П.В., Марута Н.О., Шестопалова Л.Ф., Кукуруза Г.В., Проскуріна Т.Ю.</i> .....	58

3.3. Психологічні особливості поведінки дітей, які пережили психотравмуючу подію. <i>Волошин П.В., Марута Н.О., Шестопалова Л.Ф., Кукуруза Г.В., Проскуріна Т.Ю.</i> .....	62
3.4. Конструктивні шляхи вивільнення дитячої агресії. <i>Кліменко О.Д.</i> .....	70
3.5. Адаптація внутрішньо переміщених дітей до нових умов життя. <i>Тінякова А.І., Гніда Т.Б., Разводова Т.О.</i> .....	77
3.6. Особливості надання психологічної допомоги особам, які пережили втрату близької людини внаслідок бойових дій. <i>Виходцева О.А.</i> .....	85
3.7. Профілактика емоційного вигорання педагогічних працівників в умовах військового конфлікту. <i>Лунченко Н.В.</i> .....	93

#### **4. СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ У ПЕРІОД КОНФЛІКТУ ..... 101**

4.1. Зміст соціально-педагогічної роботи загальноосвітніх навчальних закладів в умовах військового конфлікту. <i>Ковальчук Л.Г.</i> .....	101
4.2. «Допомога для самопомоги» та «кризове втручання» як основні концепції надання допомоги сім'ями з дітьми в загальноосвітньому навчальному закладі в період військових конфліктів. <i>Трубавіна І.М.</i> .....	108
4.3. Організація роботи соціального педагога щодо захисту прав дітей вимушених переселенців. <i>Третиннікова Л.А.</i> .....	113
4.4. Стратегія роботи з булінгом у шкільному середовищі під час ескалації агресії в суспільстві. <i>Ларіна Ю.А., Никонова І.Ю., Бочкор Н.П., Калашник О.А.</i> .....	122
4.5. Попередження та шляхи вирішення дитячих конфліктів у навчальному закладі в умовах військового конфлікту. <i>Бочкор Н.П., Зеленько О.А.</i> .....	128
4.6. Шкільна медіація як технологія розв'язання та попередження дитячих конфліктів. <i>Луценко Ю.А.</i> .....	135

#### **5. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ НА ДОПОМОГУ ПЕДАГОГІЧНИМ ПРАЦІВНИКАМ..... 143**

5.1. Особливості організації психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб. <i>Луценко Ю.А.</i> .....	143
--	-----

5.2. Психологічні рекомендації сім'ям, які опинилися в ситуації вимушеного переселення. <i>Кирилюк І.М.</i> .....	149
5.3. Як зберегти емоційний зв'язок з дитиною: рекомендації для батьків. <i>Кирилюк І.М.</i> .....	154
5.4. Методичні рекомендації з надання психологічної допомоги дітям, які постраждали внаслідок військового конфлікту, у загальноосвітніх школах. <i>Волошин П.В., Марута Н.О., Шестопалова Л.Ф., Кукуруза Г.В., Проскуріна Т.Ю.</i> .....	157
5.5. Стратегія адаптації та реабілітації дітей вимушених переселенців через формування шкільного фасилітуючого середовища методом психологічної просвіти. <i>Ларіна Ю. А., Никонова І. Ю.</i> .....	161

## 6. МАТЕРІАЛИ НА ЕЛЕКТРОННОМУ НОСІЇ

- 6.1. Навчально-методичний тренінг для педагогів «Запобігання гендерному насильству та жорсткому поведженню з дітьми». *Андрєєнкова В.Л., Калашник О.А., Швед О.В.*
- 6.2. Заняття з елементами тренінгу для учнів 5–8 класів «Протидія булінгу. Правила безпечної роботи в мережі Інтернет». *Андрєєнкова В.Л.*
- 6.3. Заняття для учнів 1–4 класів «Запобігання насильству серед дітей. Правила безпечної поведінки». *Андрєєнкова В.Л.*
- 6.4. Тренінг для педагогічних працівників по роботі з дітьми з девіантною поведінкою «Ми хочемо, щоб нас любили». *Третиннікова Л.А.*
- 6.5. «Програма тренінгу організація профілактичної роботи соціального педагога з дітьми з девіантною поведінкою та дітьми, сім'ї яких опинилися в складних життєвих обставинах». *Третиннікова Л.А.*
- 6.6. Психокорекційна програма надання психологічної допомоги молодшим школярам-переселенцям (групова форма роботи). *Руденко І.М.*
- 6.7. Засідання методичного об'єднання практичних психологів ЗНЗ. Семінар з елементами тренінгу «Особливості діяльності психологічної служби школи у постконфліктний період». *Журомська Л.М.*

6.8. Кризова ситуація в освітньому середовищі: що важливо знати. Пам'ятка для спеціалістів психологічної служби закладів та установ освіти. *Войцях Т.В.*

6.9. *Войцях Т.В.* Інноваційні методики діагностичної роботи з сім'єю: [спецкурс]. – Черкаси: ОІПОПП, 2012. – 68 с. – (Зміст діяльності спеціалістів психологічної служби системи освіти)

<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>166</b>
Додаток 1. Довідка про Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи НАПН України.....	166
Додаток 2. Довідка. Психологічна служба системи освіти України.....	168
 <b>СЛОВНИК ТЕРМІНІВ .....</b>	 <b>171</b>
 <b>ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ .....</b>	 <b>173</b>

## ВСТУПНЕ СЛОВО

Прагнення миру є сьогодні головним бажанням більшості українських громадян. Непередбачувана та неочікувана агресія проти України з боку Російської Федерації, окупація частини території, військовий конфлікт та бойові дії стали частиною щоденного життя. Ми всі чуємо про них або читаємо в засобах масової інформації, хтось бере безпосередню участь із зброєю в руках в захисті Батьківщини, хтось допомагає, збираючи допомогу та направляючи її тим, хто потребує. Більше ста захисників України були вбиті під час Майдану в січні–лютому 2014 року. Від рук терористичних угруповань загинуло більше 6 500 осіб, з них більше 620 жінок і дівчат. Більше 1500 осіб – це ті, хто зникли безвісти. Близько 5 мільйонів осіб перебувають на території конфлікту. Кількість поранених серед військових та цивільних оцінюється приблизно в 16 385 осіб (з них більше 180 дітей). Вони повертаються у свої сім'ї, де зустрічають їх по-різному. Події в державі не оминули нікого.

Наслідком окупації та війни стали близько півтора мільйона вимушених переселенців з Автономної Республіки Крим, Донецької та Луганської областей, яких називають внутрішньо переміщеними особами. Кидаючи будинки, квартири та майно, люди ідуть туди, де не вибухають снаряди і не рвуться гранати, де можна знайти мир та тишу. Серед внутрішньо переміщених осіб 2/3 дорослого населення – це жінки, 32% дітей. Їм потрібно знайти дах над головою, роботу, засоби для існування. Їм потрібно пристосуватися до нових умов життя, нового соціального та культурного оточення, нового міста чи селища, де багато чого є незнайомим. Необхідно подолати страх, невіру, розпач, депресію та агресію, щоб продовжувати своє життя в нових умовах.

Виникають проблеми в громадян, які живуть в громадах, що прийняли велику кількість переселенців та продовжують їх приймати. Це Харківська (більше 171 500 осіб), Дніпропетровська (більше 74 тис. осіб), Запорізька (більше 92 тис. осіб), Київська (більше 40 тис. осіб), Одеська області (близько 26 тис. осіб), м. Київ (близько 94 тис. осіб). Але й у інших областях України цифри величезні. Більше 14 тис. осіб у Сумській, більше 12 тис. у Вінницькій та Черкаській областях.

Проблеми мають і діти, і дорослі. Але вони переживають та вирішують їх по-різному, справляючись чи не справляючись з ними. Усі вони потребують допомоги. Мова не лише про допомогу у задоволенні базових життєвих потреб – в житлі, одязі, їжі, медичному обслуговуванні або допомогу в пошуку роботи, влаштування дитини до дитячого садочку чи школи, у відновленні чи отриманні необхідних документів тощо. Важли-

вою складовою роботи з внутрішньо переміщеними особами, а також з усіма громадянами України, які на собі відчули конфлікт та його наслідки, є соціально-психологічна та педагогічна допомога. Її запровадження є частиною стандарту надання гуманітарної допомоги, без чого остання не є ефективною.

Навчальні заклади — школа, дитячий садочок, інші форми організації навчання дітей — завжди були, є та залишаються серцевиною організації соціально-психологічної та педагогічної роботи із 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 мають діти і суспільство. Вчителі, психологи, соціальні педагоги, вихователі дитячих садочків та працівники поза-шкільних закладів є тими, хто вже відгукнувся на існуючі труднощі. 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 із дітьми. І навчально-методичний посібник «Соціально-психологічна і педагогічна допомога сім'ям з дітьми у період конфлікту» має допомогти освітянам в систематизації та більш ефективному запровадженні розпочатої роботи.

Навчально-методичний посібник «Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту» є третім і наступним методичним матеріалом, що був підготовлений Міжнародним жіночим правозахисним центром «Ла Страда-Україна» у тісній співпраці з Міністерством освіти і науки України, Українським науково-методичним центром практичної психології і соціальної роботи Національної академії педагогічних наук України, Харківським національним університетом внутрішніх справ, Харківським національним педагогічним університетом ім. Г.С. Сковороди, Всеукраїнською асоціацією практикуючих психологів. У 2014 році були підготовлені та успішно застосовуються на практиці методичні рекомендації «Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період»<sup>1</sup> та «Правила безпеки та можливості отримання допомоги в період конфлікту в Україні»<sup>2</sup>. Вони апробовані членами Національної тренерської мережі центру «Ла Страда-Україна», які в 2014 р. та першій половині 2015 р. провели 784 заходів для 10 762 дітей, 583 батьків та 5 026 вчителів. Ці посібники використовують практичні психологи та соціальні педагоги, які отримали їх через Український НМЦ практичної психології і соціаль-

---

<sup>1</sup> Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / заг. ред. Панок В.Г., Левченко К.Б. — Київ : МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. — 84 с.

<sup>2</sup> Правила безпеки та можливості отримання допомоги в період конфлікту в Україні : метод. рек. / заг. ред. Панок В.Г., Левченко К.Б. — Київ : Агентство «Україна», 2014. — 48 с.



ної роботи. Користуючись, у тому числі й названими матеріалами, психологічна допомога була надана більше як 214 тисячам учнів, студентам, їх батькам і педагогам.

Але час не стоїть на місці. З'являються нові проблеми, а водночас накопичується досвід, напрацьовується практика, матеріали, форми та технології роботи. Саме такі інноваційні матеріали й складають основний зміст цієї книги. «Психологічні особливості поведінки дітей, які пережили психотравмуючу подію», «Конструктивні шляхи вивільнення дитячої агресії», «Адаптація внутрішньо переміщених дітей до нових умов життя», «Особливості надання психологічної допомоги особам, які пережили втрату близької людини внаслідок бойових дій», «Профілактика емоційного вигорання педагогічних працівників в умовах військового конфлікту», «Зміст соціально-педагогічної роботи загальноосвітніх навчальних закладів в умовах військового конфлікту», «Стратегія роботи з булінгом в шкільному середовищі під час ескалації агресії в суспільстві», «Особливості організації психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб», «Психологічні рекомендації сім'ям, які опинилися в ситуації вимушеного переселення», «Психокорекційна програма надання психологічної допомоги молодшим школярам-переселенцям (групова форма роботи)» — ось деякі з тематичних розділів, які відображені в навчальному посібнику, які мають допомогти у вирішенні складних та конфліктних ситуацій у дитячому шкільному середовищі, в сім'ях внутрішньо переміщених осіб, а також в місцевих громадах, які прийняли до себе жителів АРК та Донбасу.

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! І хай цей навчальний посібник буде ще однією краплиною, одним кроком, одним зусиллям на шляху досягнення миру в Україні!

**Левченко Катерина Борисівна,**  
*доктор юридичних наук,  
кандидат філософських наук, професор,  
президент Міжнародного жіночого  
правозахисного центру «Ла Страда - Україна»*

---

# РОЗДІЛ 1

---

## ВПЛИВ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ НА СТАНОВИЩЕ СІМЕЙ З ДІТЬМИ В УКРАЇНІ. ШЛЯХИ РЕАГУВАННЯ

### 1.1. Наслідки військового конфлікту: соціально-педагогічний, правовий та психологічний аспекти

Складні соціально-політичні події, що відбуваються в Україні, позначаються на життєдіяльності великої кількості населення країни. Частину складають ті, кого можна віднести до вразливих груп, тобто людей, які потребують пильної уваги з боку фахівців.

*Основні проблеми деяких вразливих груп.*

Відповідно до міжнародних стандартів і практики застосування військової сили, вразливість жінок та дітей спостерігається як в конфліктний період, так і по його завершенні<sup>3</sup>. Жінки та діти стикаються з різними проявами порушення їхніх прав, у тому числі з насильством. Існуюче в суспільстві гендерне насильство стає більш яскравим. Фіксується більше випадків домашнього та сексуального насильства, використання зазначеної групи осіб у збройних конфліктах. Відомі факти, коли жінок використовували в збройних протистояннях як «живий щит», яким прикривалися.

Оскільки жінки не є пасивними спостерігачами за подіями, що відбуваються в країні, а виконують активні функції в протистояннях, особливої підтримки можуть потребувати жінки-правозахисниці, учасниці протестних акцій. Наслідки від пережитого насильства мають довготривалий ефект.

Іншою групою людей, які потребують додаткової допомоги, є *внутрішньо переміщені особи*. Останнім часом дуже часто можна чути, як їх називають біженцями. Однак, слід зауважити, що вони не є такими. «Біженець — особа, яка **не є громадянином України** і внаслідок обґрунтованих побоювань стати жертвою переслідувань за ознаками раси, віросповідання, національності, громадянства (підданства), належності до певної соціальної групи або політичних переконань перебуває за межами країни своєї громадянської належності та не може користуватися захистом цієї країни або не бажає користуватися цим захистом внаслідок таких побою-

---

<sup>3</sup> General recommendation No. 30 on women in conflict prevention, conflict and post conflict situations to CEDAW. Optional Protocol to the Convention on the Rights of the Child on the involvement of children in armed conflict

вань, або, не маючи громадянства (підданства) і перебуваючи за межами країни свого попереднього постійного проживання, не може чи не бажає повернутися до неї внаслідок зазначених побоювань». Таке визначення дає нам Закон України «Про біженців та осіб, які потребують додаткового або тимчасового захисту». Оскільки переселенці з Криму та Донбасу є громадянами України, то під це визначення вони не підпадають. З цієї ж причини вони не підпадають під визначення осіб, які можуть вимагати додатковий чи тимчасовий захист.

Натомість є поняття «внутрішньо переміщені особи». Відповідно до Керівних принципів ООН з питання про переміщення осіб всередині країни, переміщеними всередині країни особами (або внутрішньо переміщеними особами) вважаються особи або групи осіб, які були змушені покинути або залишити свої будинки чи місця звичайного проживання, зокрема, в результаті або задля уникнення наслідків збройного конфлікту, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини, стихійних або викликаних діяльністю людини лих, і які не перетинали визнаних міжнародною спільнотою державних кордонів. На рівні ООН діє інститут Спеціального доповідача ООН з прав внутрішньо переміщених осіб. В Україні прийнято Закон України від 22.11.2014 № 4490а-1 «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб», який визначає, що внутрішньо переміщеними особами вважають громадян України, які постійно проживають на території України, яких змусили або які самостійно покинули своє місце проживання, у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, масових порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру.

Аналіз дзвінків, які надходять на Національну дитячу «гарячу лінію» та Національну «гарячу лінію» з протидії домашньому насильству, торгівлі людьми та гендерній дискримінації, показує, що ця група людей стикається з цілою низкою проблем, які мають вирішуватися в тісній взаємодії всіх відповідальних державних структур, громадських організацій та громади. Зокрема, це проблеми відвідування дітьми шкіл та дитячих садків, отримання медичної допомоги, належних умов проживання, отримання соціальних виплат для матерів та дітей, проведення ЗНО та вступу до вищих навчальних закладів, права власності на майно, отримання пенсій та інших соціальних виплат.

Якщо говорити про статус жителів Криму та Донбасу, які переселяються сьогодні в інші частини України, то їх можна вважати внутрішньо переміщеними особами або вимушеними внутрішніми мігрантами. Особи із сім'ями підпадають під статус сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах.

Очевидною стала необхідність соціально-психологічного захисту та психологічної допомоги усім категоріям постраждалих. Така допомога здійснюється фахівцями соціальної сфери, працівниками психологічної служби системи освіти, волонтерськими об'єднаннями психологів і психотерапевтів, громадськими організаціями тощо.

Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи НАПН України (далі – Український НМЦ), як і вся психологічна служба в цілому, в якості головної методичної організації психологічної служби (див. додаток 1), (див. додаток 2), відповідно до статей 21, 22 Закону України «Про освіту» та Положення про психологічну службу системи освіти України, яке затверджене наказом Міністерства освіти і науки України від 02.07.2009 р. № 616 та зареєстроване в Міністерстві юстиції України 23.07.2009 р. за № 687/16703, здійснюють психологічний супровід і соціально-педагогічний патронаж, спрямований на надання соціально-педагогічної допомоги соціально незахищеним категоріям вихованців, учнів, студентів, зокрема дітям та учням, які були переміщені із зони АТО, з метою подолання ними життєвих труднощів.

За даними щорічного моніторингу, який здійснюється науковцями Українського НМЦ, у психологічній службі системи освіти на кінець 2014–2015 навчального року кількість спеціалістів служби нараховує 22-705 працівників, що становить 54,48% від їх нормативної потреби. Із загальної кількості фахівців – 14832 практичні психологи (57,89%) та 7047 соціальні педагоги – 46,19%.

У порівнянні з минулим періодом кількість фахівців скоротилась на 1606 працівників. Найбільше скорочення спостерігається в Донецькій (на 1077 фахівців) та Луганській (на 742 фахівця) областях. Водночас кількість фахівців психологічної служби в регіонах (без урахування АР Крим, м. Севастополь, Донецької та Луганської областей) збільшилася на 206 осіб.

З метою якісного забезпечення психологічного супроводу та соціально-педагогічного патронажу учасників навчально-виховного процесу працівниками Українського НМЦ спільно з відділом виховної роботи, позашкільної освіти та захисту прав дітей Міністерства освіти і науки України розроблено та направлено департаментам (управлінням) освіти і науки обласних та Київської міської державних адміністрацій, інститутам післядипломної педагогічної освіти низку нормативно-правових документів.

Працівники психологічної служби системи освіти надають психологічну та соціально-педагогічну допомогу постраждалим, переселеним, членам їх сімей і родичам загиблих у ході АТО. Зазначаємо, що така робота має бути системною, постійною та проводитися на високому науково-методичному рівні.

Для забезпечення цієї роботи місцевим органам управління освітою, керівникам навчальних закладів необхідно створити належні матеріальні

та кадрові умови, сприяти професійній діяльності працівників психологічної служби. При цьому зазначене вище стосується не тільки Донецької і Луганської областей, а всієї системи освіти України в цілому.

Надання соціально-психологічної допомоги постраждалим цих категорій для багатьох працівників психологічної служби є новим видом діяльності. Тому фахівці Українського НМЦ разом з представниками громадських організацій підготували дві збірки методичних рекомендацій та практичний посібник, у яких дано рекомендації з організації діяльності з дітьми в період переживання соціально-політичних конфліктних і постконфліктних ситуацій, а також роботи з педагогічними працівниками та батьками. Їх загальний наклад складає 7,5 тис. примірників, які були розповсюджені, а електронні версії рекомендацій доступні на сайтах МОН України<sup>4</sup>, Українського НМЦ та громадських організацій<sup>5</sup>.

На виконання листа Секретаріату Кабінету Міністрів України від 22.09.2014 № 35463/1/1-14 до листа Адміністрації Президента України від 18.09.2014 № 03/1-01/347 стосовно забезпечення виконання пункту 11 протокольного рішення за результатами наради від 16 вересня 2014 року щодо медичної реабілітації учасників антитерористичної операції на сході України УНМЦ зібрав та узагальнив інформацію про практичних психологів, які мають відповідну фахову підготовку для проведення психологічної реабілітації постраждалих під час антитерористичної операції.

Зважаючи на надзвичайну актуальність соціально-педагогічної та психологічної роботи з дітьми, які мають високий рівень стресу внаслідок військового конфлікту в Україні, Міністерство підтримало ініціативу Дитячого Фонду ЮНІСЕФ щодо проведення спільно з УНМЦ навчання для 400 практичних психологів та соціальних педагогів навчальних закладів Донецької, Дніпропетровської, Запорізької, Луганської та Харківської областей з метою формування і вдосконалення навичок кризового консультування.

Натепер сформована команда із 40 практичних психологів та соціальних педагогів у Донецькій і Луганській областях, які пройшли навчання та надають невідкладну соціально-педагогічну і психологічну допомогу дітям названих регіонів.

З січня 2015 року щомісяця проводяться одноденні наради з метою надання методичної допомоги та супервізії для практичних психологів і соціальних педагогів Дніпропетровської, Запорізької, Харківської областей з питань надання психологічної та соціально-педагогічної допомоги дітям, а також розповсюдження інформаційних матеріалів серед педагогічних працівників, дітей і батьків.

---

<sup>4</sup> [http://old.mon.gov.ua/img/zstored/files/ %D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0%2008\\_09\\_14.pdf](http://old.mon.gov.ua/img/zstored/files/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0%2008_09_14.pdf)

<sup>5</sup> [http://la-strada.org.ua/ucp\\_mod\\_library\\_showcategory\\_31.html](http://la-strada.org.ua/ucp_mod_library_showcategory_31.html)

За підсумками проекту розроблена програма освітньої діяльності та спецкурс для курсів підвищення кваліфікації практичних психологів і соціальних педагогів з проблеми «Навички кризового консультування та розвиток психосоціальної стійкості до стресу у дітей», яка була затверджена науково-методичною комісією з проблем виховання дітей та учнівської молоді Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України.

## **1.2. Вплив військового конфлікту на прояви насильства в родині та громаді**

Будь-який соціальний конфлікт, у тому числі військовий, впливає на стан взаємостосунків у суспільстві. В першу чергу це стосується соціальних груп та людей, які безпосередньо на собі зазнали наслідків конфлікту. До них відносяться внутрішньо переміщені особи (ВПО), сім'ї, які зазнали втрат внаслідок Російської агресії та проведення Антитерористичної операції, громадяни, які живуть на територіях, до яких прибула значна кількість ВПО тощо. Одним з наслідків конфлікту є зростання рівня насильства в суспільстві.

Насильство — це застосування силових методів, або психологічного тиску за допомогою погроз, свідомо спрямованих на слабких або тих, хто не може чинити опір. Тобто, будь-яке застосування сили по відношенню до беззахисних. Насильство завжди існувало в людському середовищі. В цивілізованому світі насильницькі практики вирішення конфлікту засуджуються і на рівні суспільних норм, і на рівні законодавства, хоча й залишаються досі поширеними.

Добре відомо, що під час загострення соціально-політичної ситуації, наявності конфлікту на макрорівні соціуму зростають конфлікти та насильство на мікрорівні — родини, колективу, громади, міжособистісних зв'язків.

Насильство має багато проявів, але для цілей навчально-методичного посібника зупинимось на таких його видах як насильство в сім'ї або домашнє насильство, насильство за ознакою статі (гендерно-обумовлене насильство), перш за все насильство проти жінок, жорстоке поводження з дітьми (тілесні покарання, булінг або переслідування тощо).

Вивченню та аналізу цих явищ присвячено чимало наукової літератури, в тому числі і авторів навчально-методичного посібника. Прийнята низка міжнародних та регіональних нормативно-правових документів, спрямованих на протидію домашньому насильству та насильству проти жінок, захисту дітей від жорстокого поводження. В цьому контексті дуже важливо назвати Конвенцію Ради Європи № 210 про попередження домашнього насильства та насильства щодо жінок та боротьбу із цими яви-

щами, яка підписана Україною та готується до ратифікації. Українське національне законодавство, хоча й багато в чому недосконале, але тим не менш також засуджує такі дії та формує заходи попередження та протидії ним, а також санкції за їх застосування. Тож важливо коротко звернутися до визначення різних видів насильства.

Визначення основних видів гендерно-обумовленого насильства (насильства за ознакою статі), яке найчастіше в суспільстві виявляється як насильство проти жінок, надаються в низці міжнародних документів, зокрема Конвенції про попередження домашнього насильства та насильства щодо жінок та боротьбу із цими явищами.

Так, «насильство стосовно жінок» розуміється як порушення прав людини й форма дискримінації стосовно жінок та означає всі акти насильства стосовно жінок за гендерною ознакою, результатом яких є або може бути фізична, сексуальна, психологічна або економічна шкода чи страждання стосовно жінок, у тому числі погрози таких дій, примус або свавільне позбавлення волі, незалежно від того, чи відбувається це в публічному або приватному житті.

До таких видів насильства відносяться, зокрема:

- домашнє насильство;
- зґвалтування та сексуальне насильство;
- сексуальні домагання;
- насильство в інституційному середовищі (інтернати, навчальні заклади);
- каліцтво статевих органів;
- насильство в військових конфліктних та пост-конфліктних ситуаціях;
- вбивство в ім'я честі;
- примушене одруження;
- примусовий аборт та примусова стерилізація.

У Законі України «Про попередження насильства в сім'ї» представлена низка визначень понять.

**Насильство в сім'ї** – будь-які умисні дії фізичного, сексуального, психологічного чи економічного спрямування одного члена сім'ї по відношенню до іншого члена сім'ї, якщо ці дії порушують конституційні права і свободи члена сім'ї як людини та громадянина і наносять йому моральну шкоду, шкоду його фізичному чи психічному здоров'ю.

**Жертва насильства в сім'ї** – член сім'ї, який постраждав від фізичного, сексуального, психологічного чи економічного насильства з боку іншого члена сім'ї.

**Члени сім'ї** – особи, які перебувають у шлюбі; проживають однією сім'єю, але не перебувають у шлюбі між собою; їхні діти; особи, які перебувають під опікою чи піклуванням; є родичами прямої або непрямої лінії споріднення за умови спільного проживання.

**Економічне насильство** – умисне позбавлення одним членом сім'ї іншого члена сім'ї житла, їжі, одягу та іншого майна чи коштів, на які постраждалий має передбачене законом право, що може призвести до його смерті, викликати порушення фізичного чи психічного здоров'я.

**Психологічне насильство** – насильство, пов'язане з дією одного члена сім'ї на психіку іншого члена сім'ї шляхом словесних образ або погроз, переслідування, залякування, якими навмисно спричиняється емоційна невпевненість, нездатність захистити себе та може завдаватися або завдається шкода психічному здоров'ю.

**Сексуальне насильство** – протиправне посягання одного члена сім'ї на статеvu недоторканість іншого члена сім'ї, а також дії сексуального характеру по відношенню до неповнолітнього члена сім'ї.

**Фізичне насильство** – умисне нанесення одним членом сім'ї іншому члену сім'ї побоїв, тілесних ушкоджень, що може призвести або призвело до смерті постраждалого, порушення фізичного чи психічного здоров'я, нанесення шкоди його честі і гідності.

Знання наведених визначень видів насильства є важливим для педагогічного працівника, тому що формує основу для вчасної ідентифікації випадків насильства в дитячому середовищі або в сім'ях дітей (якщо така можливість з'явиться). Так, насильство над дітьми та насильство в сім'ї може відбуватись як у бідних та асоціальних сім'ях, так і в забезпечених і заможних. Як правило, суб'єктами та жертвами насильства в сім'ї є: дружина чи чоловік, неповнолітні діти, батьки чи родичі похилого віку, інваліди (незалежно відвіку), старші діти до молодших. У 95% випадків постраждалими були жінки, понад 91% осіб, які вчиняють насильство в сім'ї в Україні – чоловіки. У 75% випадків домашнього насильства страждають діти.

Кожний із визначених вище видів насильства має безліч проявів. Саме їх знання, розуміння та можливість тлумачення є важливими навичками педагогічних та соціальних працівників. В таблиці нижче наведемо приклади поведінки дітей, на які необхідно звертати увагу і які можуть бути ознаками того, що дитина потерпає від насильства.

Серед сімей групи ризику необхідно виділити кілька груп, на які необхідно звертати увагу:

- сім'ї, де обидва або один із подружжя є алкоголіком, наркоманом або токсикоманом;
- сім'ї, де хтось із подружжя має психічні захворювання;
- сім'ї, де порушено емоційно-психологічний клімат (сюди відносяться сім'ї, яких торкнулася війна, в тому числі внутрішньо переміщені сім'ї);
- сім'ї, які знаходяться у стані стресу у зв'язку зі смертю близьких, їх важкою хворобою;
- сім'ї, в яких один або двоє із подружжя є безробітними або знаходяться в важких соціальних умовах проживання.



**Прояви поведінки дітей, на які необхідно звертати увагу і які можуть бути ознаками того, що дитини потерпає від насильства**

Тип насильства	Прояви
Фізичне	<ul style="list-style-type: none"> <li>• самокаліцтво (заподіяння дитиною травм самій собі);</li> <li>• крововиливи сітківки ока;</li> <li>• зсув суглобів, переломи кісток, гематоми;</li> <li>• забиті місця на тілі, сідницях або голові; рани і синці, різні за часом виникнення та/або у різних частинах тіла;</li> <li>• сліди укусів людиною;</li> <li>• незвичні опіки (наприклад, цигаркою або розжареним посудом)</li> </ul>
Сексуальне	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знання термінології та жаргону, не властивого дітям;</li> <li>• висипи в паху, захворювання, що передаються статевим шляхом</li> <li>• ознаки вагінального або анального проникнення;</li> <li>• засоси (гематоми від поцілунків);</li> <li>• підліткова проституція;</li> <li>• вагітність (для підлітків);</li> <li>• сексуальні злочини серед неповнолітніх;</li> <li>• ініціювання сексуальних ігор з іншими;</li> <li>• невідповідні віку сексуальні ігри;</li> <li>• сексуальні домагання до дітей, підлітків, дорослих;</li> <li>• нерозбірлива та/або зухвала сексуальна поведінка;</li> <li>• уникнення контактів з однолітками, відсутність догляду за собою</li> </ul>
Психологічне	<ul style="list-style-type: none"> <li>• замкненість, зануреність у себе, інтровертність, неухважність;</li> <li>• демонстрація повної відсутності страху;</li> <li>• невірніважена поведінка;</li> <li>• агресивність, схильність до нищення і насильства;</li> <li>• уповільнене мовлення, нездатність вчитися, відсутність загальновідомих знань, невміння читати, писати та рахувати;</li> <li>• надто висока зрілість та відповідальність у порівнянні зі звичайними для цього віку;</li> <li>• уникання однолітків, бажання гратися лише з маленькими дітьми;</li> <li>• занадто низька самооцінка;</li> <li>• тривожність;</li> <li>• намагання справити враження людини, що живе в злиднях;</li> <li>• демонстрація страху перед появою батьків та/або необхідністю йти додому;</li> </ul>

Тип насильства	Прояви
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• страх фізичного контакту;</li> <li>• депресія, спроби самогубства;</li> <li>• вживання алкоголю або наркотиків;</li> <li>• психосоматичні хвороби;</li> <li>• насильство щодо свійських тварин та до слабших істот загалом;</li> <li>• почуття провини за отримання фізичних ушкоджень;</li> <li>• різке погіршення навчання;</li> <li>• втечі з дому та бродяжництво</li> </ul>
Економічне	<ul style="list-style-type: none"> <li>• одяг не по сезону;</li> <li>• одяг брудний та неохайний;</li> <li>• виснаження через недостатнє або неправильне харчування;</li> <li>• крадіжка чужої їжі, речей;</li> <li>• відсутність вдома іграшок, книг, розваг;</li> <li>• вдома безлад, холод, антисанітарія</li> </ul>

Причини існування та поширення насильства в суспільстві та родинах укорінюються як на рівні традицій, культурних практик, так і стереотипів поведінки, мислення. Крім того, чинники посилення насильства потрібно шукати в невмінні вирішувати мирним шляхом будь-які конфлікти чи суперечності. Отже погіршення соціальної та економічної ситуації багатьох українських сімей на фоні економічної кризи та військових дій стають вагомим негативним внеском у поширеність насильства в суспільстві. Тобто, наприклад, погіршення фінансово-економічної ситуації родини, втрата роботи одним з її членів, невирішеність побутових проблем не обов'язково обумовлюють прояви насильницької поведінки, але сприяють її появленню. Визначимо й інші чинники, які посилюють ризики виникнення насильства у взаємовідносинах людей, в тому числі в сім'ї:

1. Зниження життєвого рівня в умовах сучасної економічної кризи.
2. Високий рівень психологічного напруження у зв'язку з військовим станом.
3. Наркоманія, алкоголізм, пияцтво члена сім'ї.
4. Загальний низький рівень духовності, інтелігентності, виховання в сім'ї.
5. Пропаганда насильства по телебаченню, в кіно, в Інтернеті.
6. Виховання в сім'ї, де скоювалось насильство.
7. Характер ролей в сім'ї – утриманка та власник.
8. Безробіття, острах втратити роботу.
9. Суспільство визнає насильство відносно жінки нормальним явищем.

10. Мовчання про проблеми в сім'ї, табу.
11. Зниження життєвого рівня в умовах військового стану, бідність, нестача грошей.
12. Низька поінформованість, куди можна звертатись.
13. Низька самооцінка жінок.
14. Бажання чоловіка мати владу та контролювати все, і життя дружини також.
15. Бажання бути «Мачо», де чоловік асоціюється з насильством, агресією, владою.
16. Економічна нерівність між жінками та чоловіками, матеріальна залежність жінок.
17. Невпевненість жінки в майбутньому, острах залишитись самій.
18. Традиційний тип моделі сім'ї, культурні або релігійні традиції.
19. Важкі умови проживання та побуту.
20. Підвищення самооцінки чоловіка за рахунок насильства над дружиною.
21. Незнання законодавства про можливе покарання кривдникам.
22. Незнання жінками та дітьми, що таке насильство та які його види.
23. Виховання без батька, або відштовхування батьком.
24. Психічні розлади у насильника.
25. Нерозуміння прав людини, і особливо жінки.
26. Підтримка обвинувачення жертви (сама винна, бо погана ...).
27. Відсутність у суспільстві культури гендерної рівності.
28. Низька соціальна та юридична захищеність жертв домашнього насильства.
29. Відсутність навичок безконфліктної комунікації та вирішення конфліктів.
30. Слабке законодавство, яке не захищає жінок та дітей від насильства та інші.

Нескладно побачити, що вони відносяться до різних рівнів соціальних відносин – макрорівня (всього суспільства, культури), мезорівня (середнього рівня) та мікрорівня (ситуація в конкретній громаді або сім'ї). Для будь-яких фахівців, у тому числі педагогічних та соціальних працівників, важливо знати основні чинники поширення насильства в сім'ї та насильства за ознакою статі (гендерно-обумовленого насильства).

Зростання інтересу до питань гендерно-обумовленого насильства спирається на низку об'єктивних чинників. Серед них варто виділити такі:

1. В ситуації конфлікту зростає рівень насильства в суспільстві.
2. Війна по-різному відбивається на чоловіках та жінках.
3. Чоловіки та жінки по-різному залучені в конфлікт.
4. З'являються нові прояви насильства, які обумовлені війною.
5. Війна несе сама по собі насильство.

Жінка хотіла вивезти дитину з зони АТО, про що неодноразово просила чоловіка (батька дитини), який їй забороняв це зробити. Всі прохання закінчувалися сварками, досить часто з нанесенням побоїв жінці. Жінка забрала хлопчика і без речей, грошей та документів вирішила тікати. Зараз в безпечному місці.

Із звернень на Національну «гарячу лінію»  
із попередження домашнього насильства,  
торгівлі людьми та гендерної дискримінації, 2014 р.

Звернулася мати з приводу зґвалтування її доньки (16 років) групою осіб в м. Донецьку. Жінка розповіла, що її донька поверталася додому від родичів, коли до неї підійшли 3 осіб у камуфляжній формі, без будь-яких опізнавальних знаків зі зброєю та наполегливо запропонували їй пройти разом з ними. Після того, як дівчина пройшла з ними, чоловіки зірвали одяг та зґвалтували. Окрім того, тілесні ушкодження залишили на обличчі. До правоохоронних органів не зверталися, бо «немає куди, міліція не працює».

Із звернень на Національну «гарячу лінію»  
із попередження домашнього насильства,  
торгівлі людьми та гендерної дискримінації, червень 2014 р.

Така ситуація відома й по інших країнах, де були війна та конфлікти. Але в кожній країні вони проявляються по-своєму. Країни колишньої Югославії, Косово, Руанда, Малі. Цей перелік можна продовжувати. Має свої особливості й Україна.

Тому працюючи з сім'ями та дітьми, особливо з вразливих груп, дуже важливо розуміти питання пов'язані із виявами насильства в суспільстві, в сім'ї, в дитячому середовищі для того щоб педагогічними заходами та прийомами зменшувати його прояви та вплив, вміти втрутитися в ситуації для знаходження ненасильницького вирішення конфлікту.

Важливість привернення уваги до проблематики гендерно-обумовленого насильства підтверджується спеціальними документами міжнародних організацій: Резолюцією Ради Безпеки ООН № 1325 «Жінки. Мир. Безпека» (2000 р. ) та Рекомендацію № 30 до Конвенції ООН про ліквідацію усіх форм дискримінації щодо жінок.

Так, в Резолюції Ради Безпеки ООН № 1325 «Жінки. Мир. Безпека» наголошується на занепокоєності щодо того, що цивільне населення, особливо жінки та діти, складає більшість серед тих, на кому негативно відображаються збройні конфлікти. В ній також міститься заклик до керівництва держав використовувати підхід, який базується на врахуванні особливих потреб жінок та дівчат під час розселення, а також в тому, що стосується реінтеграції, реабілітації та постконфліктного відновлення. Обидва документи підкреслюють зв'язок між військовими конфліктами

та насильством стосовно жінок та вимагають від держав рішучих дій для припинення насильницьких практик.

Висновки про зростання рівня насильства в українському суспільстві на фоні військового конфлікту можна робити в результаті аналізу таких джерел інформації:

1. Національна «гаряча лінія» із попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації.
2. Національна дитяча «гаряча лінія».
3. Безпосереднє спілкування з ВПО.
4. Спілкування з соціальними працівниками, які надають допомогу сім'ям ВПО, учасникам АТО та іншим громадянам, які зазнали наслідків конфлікту.
5. Моніторингові візити працівників Центру «Ла Страда-Україна».
6. Соціальні мережі (сторінки в Фейсбукі «Попередження домашнього насильства в сім'ях учасників АТО», сторінки жіночих правозахисних організацій, зокрема, Міжнародного жіночого правозахисного центру «Ла Страда-Україна»)
7. Засоби масової інформації.
8. Дослідження.

Водночас потрібно дуже ретельно підходити до інформації, аналізувати її першоджерела, щоб не стати жертвою обману або недоброякісної інформації. На тематиці зростання насильства намагаються гратися і деякі ЗМІ, і політики, і міжнародні організації, кожний переслідуючи при цьому свої власні інтереси. Тож важливо не робити з кожного випадку сенсації, а намагатися перевірити його істинність.

Для педагогічних працівників головним джерелом інформації про ситуацію насильства є спілкування із учнями, їхніми батьками, своїми колегами по роботі. Тож дуже важливо навчитися ідентифікувати випадки насильства в учнівському середовищі або в сім'ях дітей, здійснювати роз'яснювальну та профілактичну роботу. Для навчання вчителів ідентифікації випадків насильства Центр «Ла Страда-Україна» розробив тренінговий модуль, який, завдяки підтримці різних донорів, тільки в 2015 році пройшли більше тисячі педагогічних та соціальних працівників в Харківській, Донецькій, Київській, Дніпропетровській, Луганській та Запорізькій областях.

У посібнику представлені методичні, інформаційні та тренінгові матеріали. Серед них, зокрема, навчально-методичний тренінг для педагогів «Запобігання гендерному насильству та жорсткому поводженню з дітьми», розробки занять з елементами тренінгу для учнів 5–8 класів «Протидія булінгу. Правила безпечної роботи в мережі Інтернет» та учнів 1–4 класів «Запобігання насильству серед дітей. Правила безпечної поведінки».

Важливим інструментом допомоги для педагогічних працівників в питаннях ідентифікації випадків насильства та пошуку шляхів допомоги

відіграють Національна дитяча «гаряча лінія» (0800-500-225) та Національна «гаряча лінія» із попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації (0800-500-335). Інформаційні консультації складають значний відсоток консультацій і педагогічні працівники можуть обговорити з консультантами актуальні для них питання.

### **1.3. Організаційно-методичні аспекти роботи працівників психологічної служби системи освіти в сучасній соціально-політичній ситуації**

#### *Нормативно-правове поле організації роботи*

Психологічна служба системи освіти є важливою складовою державної системи охорони фізичного та психічного здоров'я молодих громадян України і діє з метою з'ясування та створення оптимальних соціально-психологічних умов для розвитку особистості. Особливо ця функція служби важлива в умовах складної соціально-політичної ситуації в країні.

Працівникам психологічної служби системи освіти необхідно організувати свою роботу відповідно до таких нормативно-правових документів:

- Постанови Кабінету Міністрів України від 21 листопада 2013 року № 895 «Про затвердження Порядку взаємодії суб'єктів соціального супроводу сімей (осіб), які перебувають у складних життєвих обставинах»;
- Постанови Кабінету Міністрів України від 21 листопада 2013 року № 896 «Про затвердження Порядку виявлення сімей (осіб), які перебувають у складних життєвих обставинах, надання їм соціальних послуг та здійснення соціального супроводу таких сімей (осіб)»;
- листа Адміністрації Президента України від 10.10.14 № 02-01/29-06 Протокольне рішення за результатами наради щодо реабілітації тимчасово переселених осіб зі Сходу України, що відбулася в Адміністрації Президента України 19 вересня 2014 року;
- наказу Міністерства соціальної політики України, Міністерства внутрішніх справ України, Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я України від 19.08.2014 року № 564/863/94-5/577 «Про затвердження Порядку розгляду звернень та повідомлень з приводу жорстокого поводження з дітьми або загрози його вчинення», який зареєстрований у Міністерстві юстиції України 10.09.2014 за № 1105/25882;

- наказу Міністерства освіти і науки України від 02.07.2009. № 616 Положення про психологічну службу системи освіти України, зареєстровано в Міністерстві юстиції України 23 липня 2009 р. за № 687/16703;
- наказу Міністерства освіти і науки України від 20.04.2001 № 330 «Про затвердження Положення про експертизу психологічного і соціологічного інструментарію, що застосовується в навчальних закладах Міністерства освіти і науки України»;
- наказу Міністерства соціальної політики України від 09.07.2014 № 450 «Про затвердження форм обліку соціальних послуг сім'ям (особам), які перебувають у складних життєвих обставинах» (зареєстровано в Міністерстві юстиції України 04 вересня 2014 за № 1076/25853);
- наказу Міністерства соціальної політики України від 20.01.2014 № 27 «Про Порядок ведення службами у справах дітей обліку дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах», зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 04 лютого 2014 за № 216/24993 (із змінами, внесеними згідно з наказом Мінсоцполітики від 16.06.2014 № 387);
- листа Міністерства освіти і науки України від 11.03.2014 № 1/9-135 «Про надання психологічної допомоги учасникам навчально-виховного процесу»;
- листа Міністерства освіти і науки України від 28.03.2014 № 1/9-179 «Щодо профілактики суїцидальних тенденцій серед учнів»;
- листа Міністерства освіти і науки України від 22.04.2014 № 1/9-222 «Щодо здійснення обстеження для встановлення віку дитини, яка залишилась без піклування батьків та потребує соціального захисту»;
- листа Міністерства освіти і науки України від 25.07.2014 № 1/9-374 «Стан та особливості діяльності психологічної служби системи освіти у 2014–2015 навчальному році»;
- листа Міністерства освіти і науки України від 19.08.2014 № 1/9-419 «Щодо проведення уроків та виховних заходів з питань протимінної безпеки населення та дітей у загальноосвітніх навчальних закладах»;
- листа Міністерства освіти і науки України від 28.10.14 № 1/9-557 «Методичні рекомендації щодо взаємодії педагогічних працівників у навчальних закладах та взаємодії з іншими органами і службами щодо захисту прав дітей»;
- листа Міністерства освіти і науки України від 17.11.14 № 1/9-596 «Про сприяння впровадженню заходів щодо соціально-педагогічної та психологічної роботи з дітьми, які мають високий рівень стресу»;
- протоколу № 3/3-3 від 26.03.2015 Рішення колегії Міністерства освіти і науки України «Про стан та проблеми надання психологічної допомоги суб'єктам освіти в умовах антитерористичної операції на сході країни»;
- Етичного кодексу психолога тощо.

Крім положень, які окреслені у згаданих вище документах, працівниками психологічної служби під час організації діяльності необхідно звернути увагу на наступне:

- створення сприятливого соціально-психологічного клімату в навчальному закладі та оптимізація змісту і форм психологічної освіти педагогічних працівників і батьків;
- недопущення своїми діями чи бездіяльністю вторинної травми учасників навчально-виховного процесу та, у разі потреби, перенаправлення дітей, батьків і педагогів до інших спеціалістів (психотерапевта, невролога та інших);
- застосування міжсекторальної 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 у справі надання психологічної допомоги тим, хто її потребує);
- залучення до надання психологічної допомоги висококваліфікованих фахівців, практичних психологів, соціальних педагогів, психотерапевтів, консультантів ПМПК;
- організацію 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 коректив у плани роботи всіх працівників психологічної служби, які задіяні в наданні допомоги постраждалим.

Нагадуємо про необхідність у процесі роботи суворо дотримуватися вимог методик та Етичного кодексу психолога<sup>6</sup>.

### ***Психологічний супровід у діяльності працівників психологічної служби***

Залежно від терміну надання допомоги та завдань, що мають бути вирішені, і від вирішуваних завдань, можна виокремити екстрену, короткострокову і пролонговану психологічну допомогу.

Екстрена допомога необхідна безпосередньо після травмуючої події — у перші кілька днів. Вона надається також при появі гострої симптоматики, що відбувається в результаті додаткових стресів.

Короткострокова допомога надається протягом перших тижнів, місяців після психотравми. Якщо дитина не отримала такої допомоги своєчасно, то нерідко доводиться в подальшому надавати її відстрочено, що є менш ефективним і може займати більше часу.

---

<sup>6</sup> [http://upsihologa.com.ua/etychnyi\\_kodeks\\_psychologa.html](http://upsihologa.com.ua/etychnyi_kodeks_psychologa.html)



Пролонгована допомога здійснюється протягом декількох років після психотравми.

Запропонований поділ значною мірою умовний. У реальному житті ці види допомоги досить часто надаються 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 психологічної реабілітації дітей та підлітків, які пережили важку психічну травму, принципово різні безпосередньо після неї і через кілька місяців. 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.

Для відновлення нормального психологічного стану дитини після пережитих подій велике значення має психокорекційна робота з сім'єю. Унаслідок травми порушуються нормальні дитячо-батьківські зв'язки, виникають симбіотичні або вимушено дистантні відносини між ними. При появі в дитини порушень поведінки батьки відчують свою некомпетентність і безпорадність та мимоволі сприяють закріпленню негативних поведінкових стереотипів: потурають дитячим примхам, надмірно гостро реагують на іпохондричні скарги, оберігають від зіткнень з найменшими життєвими труднощами.

Якщо психологічну травму пережили й батьки й дитина, (що типово для сучасної соціально-політичної ситуації), то темпи відновлення їх психологічного стану істотно змінюються. Зазвичай діти швидше повертаються до нормального емоційного рівня завдяки більшій психічній гнучкості та адаптивним можливостям. Стан батьків змінюється повільніше і перешкоджає нормалізації психічного розвитку дітей. Незважаючи на те, що батьки стурбовані наданням допомоги своїм дітям, недостатня критичність до власного психоемоційного стану нерідко змушує їх самих уникати психологічної допомоги. У зв'язку з цим особливу увагу слід звернути на залучення батьків до роботи над власними психологічними проблемами і труднощами.

Ефективною формою організації діяльності навчального закладу щодо надання допомоги дітям є проведення психолого-педагогічного консилиуму. Ця форма роботи стосується як дітей, які приїхали з Автономної Республіки Крим, Донецької та Луганської областей, так і дітей, які навчалися в даному закладі та в яких виникли проблеми у зв'язку з сучасною соціально-політичною ситуацією. Психолого-педагогічний консилиум дозволяє об'єднати зусилля педагогів, працівників психологічної служби та інших суб'єктів навчально-виховного процесу, які зацікавлені

в успішному навчанні і повноцінному розвитку дітей і підлітків, намітити цілісну програму індивідуального супроводу та адекватно розподілити обов'язки і відповідальність за її реалізацію.

Будь-які відомості про учня та його сім'ю надаються і обговорюються учасниками тільки за тими параметрами, показниками та характеристиками, у яких наявна важлива для роботи консиліуму та супроводження інформація.

Рішеннями консиліуму є рекомендації з розроблення комплексної програми супроводження, що узгоджуються з усіма учасниками і є обов'язковими для всіх спеціалістів, які здійснюють навчальну, виховну, корекційну та розвивальну роботу з учнями. Рекомендації мають бути занесені до індивідуальної картки дитини, яку оформляє працівник психологічної служби з перших днів перебування в навчальному закладі.

Щодо дітей з Автономної Республіки Крим, Луганської та Донецької областей, то в умовах переміщення з одного соціокультурного середовища в інше виникає необхідність адаптуватися до нових умов життя, причому успішність такої адаптації залежить від багатьох факторів.

Зокрема, індивідуальні характеристики — демографічні та особистісні (насамперед вік). Так, маленькі діти адаптуються швидко і успішно, для учнів же цей процес виявляється більш болісним, оскільки в класі вони повинні в усьому бути схожими на своїх однокласників — зовнішньому вигляді, манерах, мові тощо. Важким випробуванням виявляється зміни культурного оточення для дорослих людей

Найважливішими характеристиками адаптивних можливостей внутрішньо переміщених осіб (діти та сім'ї, які переїхали жити з Автономної Республіки Крим та Донецької і Луганської областей) на материкову частину України, що визначають їх поведінкову стратегію в новому соціокультурному середовищі, є пережиті переселенцями емоційні стани (з урахуванням їх інтенсивності, тривалості, вікових особливостей) та індивідуальні особливості емоційного реагування в умовах стресової ситуації.

Важливим моментом адаптації дитини до нових умов проживання є фізіологічна адаптація, яка має свої етапи:

- орієнтувальний, коли на весь комплекс нових впливів, що пов'язані з переселенням, відповідають бурхливою реакцією практично всі системи організму;
- нестійке пристосування, коли організм шукає і знаходить якісні оптимальні (чи близькі до оптимальних) варіанти реакцій на ці впливи;
- відносно стале пристосування, коли організм знаходить найкращі варіанти реагування на навантаження з меншим напруженням усіх систем.

### *Профілактичні заходи в умовах навчального закладу*

Соціально-педагогічний патронат дітей, які стали свідками психотравмуючих 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.

Працівники психологічної служби в питаннях превентивних заходів повинні знайти нові підходи до взаємодії з учнями та їхніми батьками. У цьому можуть допомогти різні профілактичні програми навчання учнів новим формам поведінки, виховання стресостійкості особистості, здатної самостійно, ефективно і відповідально будувати своє життя. Профілактичні програми, призначені для проведення групових занять з учнями та їх батьками, можуть включати:

- групові заняття з розвитку комунікативних навичок як в учнів, так і в батьків;
- групові заняття з профілактики асоціальної поведінки з основами правових знань;
- групові заняття, спрямовані на допомогу в досягненні позитивних життєвих цілей тощо.

Одним із дієвих способів установаження безпечного, комфортного середовища в навчальному закладі, вирішення учнівських конфліктів є впровадження програм примирення серед однолітків (коло цінностей, медіації). Шкільні служби порозуміння сприяють покращенню загального мікроклімату, зниження кількості конфліктів і випадків прояву насильства серед учнів, посилення ролі та участі батьків у процесі виховання дітей. Головною перевагою вказаних програм є формування відповідальності людини і громади за власну поведінку та поведінку інших, готовність прийти на допомогу, розв'язати конфлікт.

Завдання соціально-педагогічної роботи з дітьми з Автономної Республіки Крим, Донецької та Луганської областей визначаються проблемами і потребами дітей із сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах, розв'язання яких вимагає:

- інтеграції виховних впливів на дитину в загальноосвітньому навчальному закладі;

- формування об'єктивної самооцінки в дітей, життєвих планів, здійснення профорієнтації;
- виявлення порушень прав дітей та їх захист;
- корекції поведінки дитини;
- відвідання дитини вдома з метою вивчення умов її життя, виховання і розвитку;
- правову просвіту щодо прав дітей, у тому числі стосовно соціального оточення, яке опікується дітьми;
- спрямування діяльності працівників психологічної служби на формування особистості, яка усвідомлює свою належність до українського народу, сучасної європейської цивілізації, орієнтується в реаліях і перспективах соціокультурної динаміки, підготовлена до життя та праці у світі, що швидко змінюється.

### Література до розділу

1. General recommendation No. 30 on women in conflict prevention, conflict and post conflict situations to CEDAW.
2. <http://www.ohchr.org/Documents/HRBodies/CEDAW/GComments/CEDAW.C.CG.30.pdf>
3. <http://www.ohchr.org/EN/ProfessionalInterest/Pages/OPACCRC.aspx>
4. Optional Protocol to the Convention on the Rights of the Child on the involvement of children in armed conflict.
5. Венгер А.Л., Морозова Е.И. Психологическая помощь детям и подросткам после бесланской трагедии. Электронный режим доступа: <http://www.psy-dnu.narod.ru/venger.pdf>
6. Закон України «Про попередження насильства в сім'ї». – Електронний ресурс. Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/27-89-14>
7. Збірник програм факультативних курсів, курсів за вибором та спецкурсів для застосування в роботі працівників психологічної служби загальноосвітніх навчальних закладів / за наук. ред. В.Г. Панка. – К.: Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2013. – 1 електрон. опт. диск (CD-ROM)
8. Конвенція Ради Європи про попередження насильства щодо жінок та домашнього насильства та боротьбу із цими явищами. – Електронний ресурс. Режим доступу: <http://www.coe.int/fr/web/stop-violence-against-women-ukraine/publications/project>
9. Оказание психологической и психиатрической помощи при чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие. – Бишкек: Издательство «Папирус-Print», 2013. – 366 с.

10. Панок В.Г. Психологічна служба : [Навч.-метод. посіб. для студентів і викладачів] / В.Г. Панок. — Кам'янець-Подільський : ТОВ Друкарня Рута, 2012. — 488 с.

11. Правила безпеки та можливості отримання допомоги у період конфлікту в Україні : [метод. рек.] / авт. кол.: В.Л. Андреєнкова, Т.В. Войцях, Л.Г. Ковальчук та ін. ; [упор.: В.Л. Андреєнкова, Н. В. Лунченко]. — К. : Агентство «Україна», 2014. — 48 с. (наклад — 6 тис. примірників).

12. Резолюція Ради Безпеки ООН № 1325 «Жінки. Мир. Безпека». — Електронний ресурс. Режим доступу: [http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/995\\_669](http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/995_669)

13. Робоча книга працівника психологічної служби: практичний посібник — Т. 1: Адаптація дітей (учнів/студентів) до навчально-виховного процесу / наук. ред. В.Г. Панок; авт. кол. 1 т.: Н.В. Сосоновенко, А.І. Тінякова. — К.: Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2014. — 112 с. (наклад — 500 примірників).

14. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: метод. рек./ Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В. Залеська та ін. — К.: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. — 84 с.

15. Справочник по чрезвычайным ситуациям. Руководство для персонала ЮНИСЕФ. — Електронний режим доступу: [http://mes.kg/upload/file/unicef\\_efh\\_20061.pdf](http://mes.kg/upload/file/unicef_efh_20061.pdf)

16. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. — СПб: Питер, 2001. — 272 с.

17. Тренинговый модуль. Образование в чрезвычайных ситуациях. Руководство для координаторов. Региональное отделение ЮНИСЕФ для стран Центральной и Восточной Европы и Содружества Независимых Государств. — Електронний режим доступу: [http://www.unicef.org/ceecis/ru/education\\_21971.html](http://www.unicef.org/ceecis/ru/education_21971.html)

18. Холли Янг. Руки помощи в школе и за ее пределами. Руководство по проведению психосоциальных программ на базе школ для учителей, родителей и детей в конфликтных и постконфликтных зонах. — Роттердам: Rotterdam Media Center, 2012. — 80 с.

---

## РОЗДІЛ 2

---

# МІЖНАРОДНИЙ І ВІТЧИЗНЯНИЙ ДОСВІД НАДАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ В УКРАЇНІ

### 2.1. Міжнародні стандарти надання гуманітарної допомоги в період збройного конфлікту в країні

На кінець ХХ ст. світова спільнота напрацювала достатній досвід надання гуманітарної допомоги для населення, яке пережило збройні конфлікти, природні катастрофи чи інші надзвичайні ситуації.

#### Міжнародні документи з надання гуманітарної допомоги

- Гуманітарна хартія
- Мінімальні стандарти надання гуманітарної допомоги
- Кодекс поведінки надання допомоги у випадках стихійних лих і катастроф Міжнародного руху Червоного Хреста та Червоного Півмісяця і громадських організацій
- Мінімальні стандарти освіти: готовність, програма, відновлення

У ситуації збройного конфлікту правами людини часто нехтують. Тому наступним логічним кроком стало розроблення та впровадження в практичну діяльність мінімальних стандартів надання гуманітарної допомоги.

*Для чого розроблялися стандарти?* Основна мета розроблення і впровадження мінімальних стандартів надання гуманітарної допомоги полягає в підвищенні ефективності роботи з надання допомоги постраждалому населенню та покращення системи звітності, що, у свою чергу, має призвести до поліпшення умов життя людей, які потребують допомоги.

Гуманітарна хартія, Мінімальні стандарти надання гуманітарної допомоги, Кодекс поведінки надання допомоги у випадках стихійних лих і катастроф Міжнародного руху Червоного Хреста та Червоного Півмісяця і громадських організацій – основні стандарти, якими керуються у своїй роботі міжнародні організації та національні уряди. Спочатку надання гуманітарної допомоги фокусувалося на 4 основних сферах діяльності: 1) водопостачання, санзабезпечення і сприяння дотриманню гігієни, 2)

продовольча безпека та їжа, 3) забезпечення житлом, організація розміщення і непродовольча допомога, 4) медична допомога. Проте невід'ємною частиною сучасних міжнародних документів щодо надання гуманітарної допомоги є комплекс психо-соціальних послуг для постраждалого населення. Зокрема, фахівці наголошують на необхідності створення системи психічного здоров'я та психо-соціальної підтримки, яка б сприяла організації самопомоги, адаптації і формуванню стійкості до стресових факторів у постраждалого населення.

Стандарти пронизані ідеєю необхідності активувати ресурси самого постраждалого населення для допомоги собі. Зазначається, що процес надання гуманітарної допомоги буде більш ефективним, якщо постраждалі особи братимуть активну участь у процесі координації і наданні допомоги. «... Основні потреби людей, які постраждали від надзвичайної ситуації чи конфлікту, задовольняються в першу чергу їхніми власними зусиллями та за підтримки громади, місцевих організацій і установ<sup>7</sup>». «... Об'єктом гуманітарної діяльності є, перш за все, постраждале населення, і визнаємо, що його активна участь має надзвичайно важливе значення для того, щоб допомога надавалась у спосіб, що найефективніше задовольняє потреби постраждалого населення, включаючи потреби вразливих і соціально ізольованих груп<sup>8</sup>».

Особлива увага приділяється необхідності надання пріоритетної допомоги вразливим групам населення, до яких відносять літніх людей, людей з особливими потребами, людей, які живуть з ВІЛ. Наголошується на необхідності надання допомоги незалежно від наявності державних статусів. Оскільки жінки та діти можуть більше страждати від насильства та різних форм експлуатації з боку озброєних груп під час військового конфлікту, особливо в зоні самого конфлікту та на сусідніх територіях, то рекомендується враховувати їхні потреби серед пріоритетних.

Гендерна складова стандартів полягає в необхідності надання гуманітарної допомоги з урахуванням розбіжностей у потребах жінок і чоловіків, хлопчиків і дівчаток; розумінні вразливості, впливу наслідків та можливостей і стратегій подолання наслідків військового конфлікту в жінок і чоловіків. Гендерний аналіз дозволяє визначити існуючу гендерну нерівність у виконанні функцій та робочих навантажень, доступі до ресурсів і їх контролі, прийнятті рішень і можливостях розвитку свого потенціалу. Урахування гендерної складової сприяє тому, що надання гуманітарної допомоги здійснюється ефективніше.

Стандарти складаються з принципів забезпечення захисту постраждалого населення, базових стандартів та мінімальних стандартів за 4 сферами діяльності (див. вище).

---

<sup>7</sup> Проект «Сфера». Гуманитарная хартия и минимальный стандарты, применяемые при оказании гуманитарной помощи, ст. 23

<sup>8</sup> Там само. С. 26

Принципи забезпечення захисту є наскрізними для всіх видів гуманітарної допомоги. Основні завдання діяльності із забезпечення захисту постраждалого населення полягають у дотриманні права людини на свободу від будь-яких форм насильства та обмеження волі, а також права на свободу від позбавлення засобів виживання та збереження людської гідності. Для виконання цих завдань основоположними є 4 принципи:

- 1) недопущення того, щоб у результаті діяльності люди піддавалися небезпеці спричинення більшої шкоди;
- 2) забезпечення людям доступу до належної допомоги, яка надається за потребами та без будь-якої дискримінації;
- 3) надання людям захисту від фізичної і психологічної шкоди, яка є наслідком насильства чи обмеження волі;
- 4) надання людям підтримки у спробах домогтися дотримання їхніх прав, отримання доступу до наявних засобів правового захисту, а також сприяння відновленню від наслідків неправомірних дій (див. табл. 1).

*Табл. 2*

**Тлумачення принципів забезпечення захисту постраждалого населення**

<b>Принцип забезпечення захисту</b>	<b>Деякі тлумачення</b>
Недопущення того, щоб у результаті діяльності люди піддавалися небезпеці спричинення більшої шкоди	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Заходи з надання допомоги і забезпечення захисту не послаблюють здатність постраждалого населення до самозахисту</li> <li>• Спосіб надання допомоги та обстановка, у якій це здійснюється, не створюють людям додаткових фізичних загроз, насильства чи інших порушень прав</li> <li>• Підтримувати ініціативи громад з організації самопомоги</li> <li>• Дотримуватися правил роботи з конфіденційною інформацією</li> </ul>
Забезпечення людям доступу до належної допомоги, яка надається за потребами та без будь-якої дискримінації	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Забезпечити доступ до допомоги вразливим та ізольованим групам населення</li> <li>• Недопущення дискримінації в доступі до допомоги</li> <li>• Для отримання допомоги постраждалому населенню не потрібно мати якийсь особливий правовий статус</li> </ul>
Надання людям захисту від фізичної і психологічної шкоди, яка є наслідком насильства чи обмеження волі	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Уживати особливі заходи захисту для людей вразливих груп, до яких, зокрема, належать діти та жінки</li> </ul>



Принцип забезпечення захисту	Деякі тлумачення
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Уживати заходи, спрямовані на збереження цілісності сімей</li> <li>• Сприяти громадам організувати самопомогу</li> </ul>
Надання людям підтримки у спробах домогтися забезпечення дотримання їхніх прав, отримання доступу до наявних засобів правового захисту, а також сприяння відновленню від наслідків неправомірних дій	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Забезпечення доступу до способів правового захисту</li> <li>• Допомога у сфері медичного обслуговування і реабілітації</li> <li>• Надання допомоги в організації психосоціальної підтримки постраждалим від насильства</li> <li>• Співпраця задля створення інтегрованої системи надання допомоги населенню</li> <li>• Сприяння зусиллям громади в організації заходів самопомоги</li> </ul>

Діяльність усіх гуманітарних організацій у сфері забезпечення захисту класифікується за трьома основними видами заходів: профілактичні, реагування і правового захисту.

Профілактичні заходи спрямовані на попередження виникнення фізичної загрози чи порушення прав. Вони також зменшують ймовірність піддатися впливу чи вразливості до таких загроз або порушень.

Заходи реагування — це припинення ситуацій порушення прав шляхом реагування на них.

Заходи правового захисту передбачають ужиття заходів стосовно теперішніх чи минулих порушень прав шляхом відшкодування шкоди, реабілітації, надання медичної допомоги, психологічної підтримки, юридичних та інших послуг. Вони також спрямовані на сприяння постраждалому населенню в отриманні існуючих засобів правового захисту і спробах домогтися захисту і відновлення своїх прав.

Усі ці три види заходів пов'язує інформаційно-просвітницька діяльність на індивідуальному та загальному рівнях.

Окремо виділені **6 базових стандартів**, які визначають мінімальний рівень надання гуманітарної допомоги, і які оцінюються за визначеними ключовими показниками (див. табл. 2). Базові стандарти є практичним втіленням 4 основоположних принципів, що розглядалися вище.

Дотримання стандартів надання гуманітарної допомоги є важливою складовою роботи всіх суб'єктів. Водночас у самих документах зазначається, що в разі неможливості забезпечити безпеку людям, які надають допомогу, дотримання стандартів та всіх показників є необов'язковим. До інших причин, які можуть бути аргументами недотримання або не в повній мірі дотримання стандартів, відносяться труднощі доступу до по-

страждалого населення та відсутність співпраці з органами державної чи місцевої влади.

Табл. 3

**Тлумачення базових стандартів надання гуманітарної допомоги**

<b>Базові стандарти</b>	<b>Тлумачення</b>
Соціально орієнтована гуманітарна допомога	Участь постраждалого населення, а також його можливості і стратегії виживання зі збереженням людської гідності є невід’ємною частиною діяльності з надання гуманітарної допомоги
Координація дій і співпраця	Необхідність координувати зусилля з надання допомоги всім суб’єктам, у тому числі з метою уникнення дублювання діяльності
Проведення оцінки	Необхідність регулярної оцінки ситуації, визначення категорій постраждалого населення, ступеня вразливості, наявних потреб і ресурсів.
Організація і надання допомоги	Планування та організація надання допомоги здійснюються на основі об’єктивних оцінок потреб та наявних ресурсів, у тому числі можливостей постраждалого населення
Ефективність роботи, прозорість і навчання	Здійснення моніторингу та оцінки ефективності роботи. Надання інформації широкому загалу про результати своєї діяльності. Використання результатів моніторингу і оцінки діяльності для її подальшого вдосконалення
Ефективність роботи суб’єктів надання допомоги	Наявність підготовленого персоналу для надання гуманітарної допомоги. Відповідальність за психологічне і фізичне благополуччя персоналу

Головна роль і відповідальність за надання своєчасної допомоги постраждалим, забезпечення їх захисту та безпеки, надання підтримки для відновлення процесів життєдіяльності належить державі. Тим не менше, у разі відсутності в держави необхідних ресурсів має долучитися міжнародна спільнота. Важливу роль може відігравати й мобілізація місцевих громад.

## **2.2. Міжнародні стандарти здійснення освітньої діяльності в період збройного конфлікту в країні**

Оскільки в ситуації збройного конфлікту право на освіту є тим правом, яке найчастіше порушується, то Міжвідомча мережа з питань освіти в надзвичайних ситуаціях розробила мінімальні стандарти освіти. Перше видання побачило світ у 2004 році, друге – у 2010. До недавнього часу все, що стосувалося сприяння наданню освітніх послуг у період конфлікту, не відносилось до частини гуманітарної допомоги, а більше вважалося діяльністю довгострокового планування і розвитку. Натомість пріоритетним було надання притулку, продуктів харчування, засобів гігієни, забезпечення водою та медичними послугами. Сьогодні ж освітня діяльність з надання гуманітарної допомоги є її невід’ємною складовою, адже досвід довів, що співпраця навчальних закладів і органів управління освітою з іншими суб’єктами надання гуманітарної допомоги значно підвищує ефективність реагування на надзвичайну ситуацію і здатність упоратися з її наслідками. У стандарті «Стратегії реагування» зазначено, що фінансуванню освітніх програм для постраждалого населення приділяється така ж сама увага, як фінансуванню постачання води, забезпечення продуктами, притулками і медичного обслуговування.

Як зазначається в стандартах, освіта, окрім своїх традиційних функцій, у період збройного конфлікту і після нього відіграє додаткову роль забезпечення фізичного, психо-соціального і когнітивного захисту постраждалого населення, особливо дітей. Перебуваючи в навчальних закладах, діти менше потрапляють у ситуації насильства, трудової чи сексуальної експлуатації, втягнення в бойові дії чи кримінальні угруповання. Педагогічні працівники навчальних закладів можуть виявляти дітей, яким потрібна психологічна, педагогічна чи соціальна допомога, і надають їй по можливості або перенаправляють до інших фахівців органів державної влади чи громадських, міжнародних організацій, волонтерів. Адміністрація навчальних закладів може мобілізувати ресурси громади для надання необхідної допомоги постраждалим дітям чи їхнім сім’ям.

У навчальних закладах діти та їхні сім’ї дізнаються нову актуальну для виживання в період конфлікту інформацію і знання. Вони, наприклад, оволодівають знаннями, про те як уникати мін та що робити у випадку виявлення вибухонебезпечних об’єктів; хто, де і яку допомогу надає внутрішньо переміщеним особам та іншим верствам населення, які зазнали наслідків військового конфлікту; як упоратися з випадками насильства тощо. У зонах безпосередніх військових дій та близьких до них територій навчальні заклади можуть бути місцями, де діти та їхні сім’ї, громади можуть знайти притулок. Можливість продовжувати навчання в період військових дій сприяє формуванню відчуття стабільності та появи надії

на майбутнє. Педагогічні працівники можуть допомогти дітям критично сприймати часто суперечливу інформацію про події, що відбуваються в країні, яку вони отримують з різних джерел.

У часи війни навчальні заклади можуть також виконувати не притаманну для себе роль пунктів надання різної допомоги (медична, санітарна, гігієнічна, правова, розповсюдження продуктів харчування, одягу та ін.). Особливо це стосується сільської місцевості, там де й так традиційно школа має більше функцій, оскільки є осередком культурного життя громади. Упровадження в навчальних закладах програм конструктивного вирішення конфліктів, медіації сприяє зниженню рівня агресії в громадах і попередженню конфліктів, а також утвердженню ідей миробудування, а сам педагог має бути моделлю миротворця для наслідування.

Водночас у разі непрофесійності в роботі навчальні заклади можуть сприяти посиленню конфліктів у громадах, нерівності і соціальної несправедливості, дискримінації. У разі недотримання міжнародних стандартів ведення воєних дій однією зі сторін конфлікту, де зазначається про неприпустимість ведення таких дій проти цивільного населення, навчальні заклади можуть бути об'єктом нападів, у тому числі з метою отримання заручників. Крім того, педагогам, дітям та їх сім'ям може бути небезпечно добиратися до навчальних закладів.

Важливим елементом філософії стандартів є те, що період конфлікту, кризи пропонується розглянути з точки зору ресурсу для необхідних позитивних змін у системі освіти та в суспільстві в цілому, що має призвести до підвищення якості освітніх послуг і якості життя населення країни. Це, переважно, стосується розширення доступу до освіти для дітей з особливими потребами і розвитку інклюзивної освіти; включення до навчальної програми нових тем, предметів, факультативів, спрямованих на формування толерантності, навичок конструктивного вирішення конфліктів, поваги та дотримання прав людини, критичного мислення, психологічної культури, навичок безпечної поведінки.

Табл. 4

**Основний зміст мінімальних стандартів освіти в умовах надзвичайних ситуацій**

№ п/п	Назва стандарту	Основний зміст
<b>Сфера</b>	<i>Основоположні</i>	
1.	Участь	Члени громад беруть активну участь відкрито і без дискримінації в експертизі, плануванні впровадження, моніторингу оцінці освітніх програм. Особлива увага приділяється забезпеченню участі дітей і молоді

№ п/п	Назва стандарту	Основний зміст
2.	Ресурси	<p>Ресурси громад визначені, мобілізовані та використані для впровадження навчальних програм з урахуванням віку учнів і студентів.</p> <p><i>Особлива увага приділяється максимальній мобілізації місцевих ресурсів, необхідності усунути фізичні перешкоди для учнів з обмеженими можливостями, ініціювати програми неформальної освіти</i></p>
3.	Координація	<p>Механізми координації в освітянській сфері впроваджені та допомагають зацікавленим сторонам здійснювати діяльність із забезпечення доступності і неперервності якісної освіти.</p> <p><i>Особлива увага приділяється провідній позиції органів управління освітою в координації дій усіх суб'єктів освітньої діяльності, необхідності впровадження систем управління інформацією та фокусуванню на отримання очікуваних результатів роботи</i></p>
4.	Оцінювання	<p>Оцінка надзвичайної ситуації з точки зору освітніх потреб є своєчасною, комплексною і здійснена за участі широкого кола зацікавлених сторін.</p> <p><i>Особлива увага приділяється необхідності стандартизації інструментів збору інформації в умовах надзвичайної ситуації, уникання дублювання діяльності та травматизації респондентів</i></p>
5.	Стратегії реагування	<p>Стратегії реагування включають чіткий опис ситуації, перешкод для реалізації права на освіту і способів подолання цих перешкод.</p> <p><i>Особлива увага приділяється необхідності дотримуватися ключового принципу «Не нашкодь» у процесі формування та впровадження стратегій реагування, включення усіх видів освіти (ранній розвиток дітей, інклюзивна початкова, середня та вища, професійно-технічна, освіта дорослих, підвищення кваліфікації працівників освіти)</i></p>
6.	Моніторинг	<p>Регулярний моніторинг освітніх програм і освітніх потреб постраждалого населення, які змінюються.</p> <p><i>Особлива увага приділяється необхідності моніторингу забезпечення безпеки всіх учасників навчально-виховного процесу, обміну результатами здійснених моніторинрів</i></p>
7.	Оцінка	<p><i>Систематична об'єктивна оцінка освітніх програм удосконалює освіту та підвищує відповідальність.</i></p> <p><i>Особлива увага приділяється необхідності регулярного надання оцінок, участі всіх зацікавлених сторін, у тому числі постраждалого населення, обміну даними</i></p>

№ п/п	Назва стандарту	Основний зміст
	Доступність і навчальне середовище	
8.	Рівний доступ	<p>Кожна людина має право на якісну і відповідну освіту.</p> <p><i>Особлива увага приділяється необхідності усунення дискримінаційних практик, створення гнучких механізмів забезпечення доступу до освіти</i></p>
9.	Захист і благополуччя	<p>Навчальне середовище є безпечним, забезпечує захист і психосоціальне благополуччя учнів і студентів, учителів та інших працівників сфери освіти.</p> <p><i>Особлива увага приділяється необхідності підвищення кваліфікації працівників освіти для отримання необхідних знань і навичок сприяння психосоціальному благополуччю учнів і студентів, закріплення позитивних методів виховання, у тому числі для підтримки дисципліни, інформування учасників навчально-виховного процесу про питання безпеки і захисту, психологічну підтримку, права людини, розв'язання конфліктів, миробудування</i></p>
10.	Приміщення і послуги	<p>Приміщення для навчання забезпечують безпеку і благополуччя учнів і студентів, учителів та інших працівників сфери освіти, пов'язані із секторами охорони здоров'я і харчування, психосоціальною і службою захисту.</p> <p><i>Особлива увага приділяється необхідності обладнання класних кімнат для можливості застосування активних методів і форм роботи, у разі побудови нових шкільних приміщень здійснювати проектування з урахуванням необхідності доступу дітей і дорослих з особливими потребами</i></p>
	<i>Викладання і навчання</i>	
11.	Навчальний план	<p>Шкільне та позашкільне навчання здійснюється відповідно до навчальних планів, які враховують культурні, соціальні та лінгвістичні особливості місцевого контексту та потреби учнів і студентів.</p> <p><i>Особлива увага приділяється необхідності включення до навчальних планів питань попередження конфліктів, психологічного благополуччя і захисту, прав людини, урахування гендерної проблематики, визнання різноманіття, запобігання дискримінації. Педагоги мають уміти розпізнавати ознаки стресу в учнів і вжити заходів для його подолання</i></p>

№ п/п	Назва стандарту	Основний зміст
12.	Підготовка кадрів, професійний розвиток і підтримка	Працівники освіти регулярно проходять навчання на курсах підвищення кваліфікації з урахуванням потреб і обставин. <i>Особлива увага приділяється необхідності навчання для педагогів з метою їх підготовки для виконання ролі фасилітатора в навчальному середовищі, широкого використання активних методів і форм роботи</i>
13.	Методи викладання і навчання	Методи викладання орієнтовані на учнів і студентів, забезпечують активне інклюзивне навчання. <i>Особлива увага приділяється необхідності гнучкості в застосуванні активних методів і форм роботи, обережності в упровадженні інноваційних, підбору необхідних активних для роботи з дітьми з особливими потребами</i>
14.	Оцінка результатів навчання	Здійснюється оцінка результатів навчання з використанням відповідних методів. <i>Особлива увага приділяється тому, що оцінка має бути пов'язана з навчальним матеріалом, який реально вдалося вивчити, а не зі стандартним навчальним планом</i>
<i>Учителі й інші працівники освіти</i>		
15.	Приєм на роботу і відбір	Працівники освіти приймаються на роботу в достатній кількості через загальний і прозорий конкурсний відбір, що ґрунтується на критеріях різноманіття і рівності. <i>Особлива увага приділяється необхідності мати процедуру прозорого конкурсного відбору та забезпечити необхідну кількість педагогів для уникнення формування класів з великою наповнюваністю, установити обмеження на розміри класів</i>
16.	Умови роботи	Працівники освіти працюють у чітко визначених умовах і отримують відповідну винагороду. <i>Особлива увага приділяється необхідності дотримання кодексу поведінки вчителя, регулярній виплаті зарплати</i>
17.	Підтримка і керівництво	Механізми керівництва і підтримки працівників освіти функціонують ефективно. <i>Особлива увага приділяється можливості давати відгуки про роботу вчителів та необхідності психо-соціальної підтримки для працівників освіти</i>

№ п/п	Назва стандарту	Основний зміст
	<i>Політика в сфері освіти</i>	
18.	Розробка політики і законів	Органи управління освітою розглядають неперервність і відновлення якісної освіти, у тому числі вільний та інклюзивний доступ до шкільної освіти, як пріоритетне завдання. <i>Особлива увага приділяється необхідності доступу до формування політики для представників громадських і міжнародних організацій (зокрема, структурам ООН)</i>
19.	Планування і реалізація	Освітня діяльність здійснюється відповідно до міжнародної та національної освітньої політики, законів, стандартів, планів і освітніх потреб постраждалого населення. <i>Особлива увага приділяється необхідності у надзвичайних умовах інтегрування освітніх програм у довгостроковий розвиток сфери освіти</i>

Мінімальні стандарти освіти в умовах надзвичайних ситуацій включають 19 стандартів п'яти сфер діяльності: основоположні (участь громад, координація, аналіз), доступність і навчальне середовище, викладання і навчання, вчителі й інші працівники освіти, політика у сфері освіти. Кожен стандарт складається з ключових дій і інструкції (див. табл. 3).

### **2.3. Вітчизняний практичний досвід надання соціально-педагогічної і психологічної допомоги**

В українському суспільстві відчувається гостра потреба в наданні психологічної допомоги постраждалим від військових дій, переселеним з окупованого Криму і Севастополя, пораненим, сім'ям загиблих.

У зв'язку з подіями, що відбуваються в державі, педагогічним працівникам також необхідно переглянути практику виховної роботи та захисту дітей у навчальному закладі.

У педагогів виникла необхідність пояснювати дітям, що відбувається, як реагувати на конфлікти, які виникають між дітьми, як утриматися від надання гострих, емоційних оцінок, як не нашкодити дітям, а навпаки – бути корисними.

Така специфічна робота для багатьох педагогічних працівників та фахівців громадських організацій є новою.



Саме до такої роботи в рамках реалізації проекту «Гуманітарна допомога для внутрішньо переміщених осіб та громад, які зазнали наслідків конфлікту в Східній Україні» за підтримки Міністерства закордонних справ Німеччини у співпраці з «Діаконія Катастрофенхіilfe» долучилися тренери Національної тренерської мережі Міжнародного жіночого правозахисного центру «Ла Страда-Україна».

Для надання соціально-педагогічної та психологічної допомоги учасникам навчально-виховного процесу, з метою підвищення рівня обізнаності щодо можливостей отримання допомоги для внутрішньо переміщених осіб та громад, які зазнали наслідків конфлікту в Східній Україні, Українським науково-методичним центром практичної психології та соціальної роботи і Центром «Ла Страда-Україна» було підготовлено 31 кваліфікованого фахівця із 14 областей нашої країни, здебільшого досвідчених освітян, а також працівників соціальної сфери та громадських активістів.

Для проведення занять тренери використовують методичні рекомендації «Правила безпеки та можливості отримання допомоги у період конфлікту в Україні<sup>9</sup>», які містять практичні розробки для проведення занять з учителями, дітьми та батьками.

Під час проведення заходів тренерами протягом жовтня-грудня 2014 року було проведено анкетування серед педагогів та учнівської молоді з метою виявлення актуальних соціальних проблем, які стосуються прав дітей та внутрішньо переміщених осіб<sup>10</sup>. Анкетуванням було охоплено 1210 учнів та 893 педагогів з Київської, Вінницької, Харківської, Дніпропетровської, Луганської і Донецької областей.

Свої знання про правила безпечної поведінки вважають достатніми 70% учнів та 88% знають, куди звертатися за допомогою у складній ситуації. Вважають свої знання про права людини достатніми 61%, 44% учнів вважають, що анексія Автономної Республіки Крим або конфлікт на сході України вплинули на них особисто або на їх родину. Відповіді на питання «З яких джерел ти отримуєш інформацію про події, які відбуваються на сході України?» розподілилися таким чином: 72% – Інтернет, 70% – телевізор, 44% – рідні, 38,5% – друзі, 17% – газети, 6,5% – не цікавляться.

Вважають свої знання щодо можливостей отримання допомоги у складній життєвій ситуації достатніми 42% педагогів. 37% респондентів позитивно оцінили дотримання прав внутрішньо переміщених осіб. Анексія Автономної Республіки Крим або конфлікт на сході України вплинули особисто на 64%. Серед труднощів, які з'явилися в роботі в

---

<sup>9</sup> Правила безпеки та можливості отримання допомоги у період конфлікту в Україні: метод. рек. – К.: Агентство «Україна». – 2014. – 48 с.

<sup>10</sup> Анкети пройшли експертизу в Українському науково-методичному центрі практичної психології і соціальної роботи

цьому навчальному році, виокремлюють роботу з сім'ями та дітьми із зони АТО (11%), емоційну, психологічну, моральну напруженість, конфлікти (13%), недостатню матеріально-технічну базу (9%). Вважають достатніми свої знання для роботи з внутрішньо переміщеними дітьми 42% педагогів. 35% відповіли, що мають достатньо методичних матеріалів та інформації для роботи з внутрішньо переміщеними дітьми. Потребу в методичних матеріалах для роботи з учнями в період конфлікту та постконфлікту виявили 82% опитаних.

Таким чином, очевидним є потреба підвищення знань педагогів з питань соціально-педагогічної та психологічної роботи з учнями та їх батьками в період конфлікту в Україні.

Дуже важливим залишається питання впровадження зазначеної теми в навчальні плани курсів підвищення кваліфікації педагогічних працівників.

Зважаючи на надзвичайну актуальність соціально-педагогічної та психологічної роботи з дітьми, які мають високий рівень стресу внаслідок військового конфлікту в Україні, Міністерство освіти і науки України, Дитячий Фонд ЮНІСЕФ спільно з Національним університетом «Києво-Могилянська Академія» та Українським науково-методичним центром практичної психології та соціальної роботи НАПН України ініціювали проведення навчання для 300 практичних психологів і соціальних педагогів навчальних закладів із Донецької, Дніпропетровської, Запорізької Луганської та Харківської областей щодо навичок кризового консультування в межах виконання проекту «Підвищення психосоціальної відповіді дітей та сімей у східних та центральних областях України»<sup>11</sup>.

Розвиток психосоціальної стійкості до стресу у школярів передбачає посилення ролі позитивних активностей; розвиток навичок керування психологічними реакціями; пропагування позитивного мислення; відновлення підтримуючих соціальних зв'язків.

Основною метою навчальних тренінгів є зміцнення соціально-психологічного реагування дітей та їхніх родин, постраждалих унаслідок кризи, зменшення соціально-психологічних наслідків травми, забезпечення сталого доступу до отримання психологічної допомоги.

Поради з допомоги дитині та її батькам у процесі психологічного відновлення від травматичного стресу надано в Методичному посібнику з психосоціальної підтримки школярів, батьків, педагогів у кризових ситуаціях<sup>12</sup>.

---

<sup>11</sup> Лист МОН України від 17.11.2014 № /9-596 «Про сприяння впровадженню заходів щодо соціально-педагогічної та психологічної роботи з дітьми, які мають високий рівень стресу»

<sup>12</sup> Методическое пособие по психосоциальной поддержке школьников, родителей, учителей в кризисных ситуациях. – ВСМО «Христианская ассоциация молодых людей Украины» (УМСА Украины). – К. – 2015. – 38 с.

Спеціалісти-психологи відзначають, що діти, які пережили травматичні події, мають значні проблеми в спілкуванні. Накладаючись на інші реакції, це може стати причиною серйозних психосоціальних проблем. З метою допомоги дітям представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні у співпраці з рекламною агенцією AdPro започаткувало інформаційну кампанію з психосоціальної допомоги дітям, які пережили стресову ситуацію.

Кампанія «Слова допомагають» допоможе всім небайдужим дорослим отримати фахові поради, як поводити себе з дітьми, що зіткнулися зі стресовою ситуацією або пережили травматичну подію. Адже за дослідженням ЮНІСЕФ, що було проведене у січні-лютому 2015 року серед постраждалих дітей унаслідок конфлікту на Сході, 37% таких дітей мають стресові реакції, наприклад, нав'язливі спогади, а 18% побоюється, що не зможе впоратися зі своїм станом самостійно.

У рамках кампанії ЮНІСЕФ разом з AdPro створили спеціальний інформаційний ресурс. Сайт <http://wordshelp.com.ua> – це корисний і цікавий посібник для батьків, учителів та всіх, хто спілкується з дітьми. Портал, окрім іншої практичної інформації, містить поради психолога про те, як вчасно розпізнати стрес у дитини та що з цим робити.<sup>13</sup>

Центр «Ла Страда-Україна» долучився до цієї акції через надання інформаційних, психологічних, правових консультацій на Національній дитячій «гарячій лінії» (безкоштовно) за номером 0 800 500 225 (із стаціонарного телефону), 772 (з мобільного Київстар, Лайф).<sup>14</sup>

У ситуації військового конфлікту актуальності набуває своєчасно надана перша психологічна допомога. Перша психологічна допомога пропонується людям, які тільки що або нещодавно зазнали травмуючі події та знаходяться у важкому психічному стані. Таку допомогу можуть надавати всі, хто знаходиться поряд, а не тільки спеціалісти через фахові консультації.

Перша психологічна допомога включає в себе надання постраждалій особі емоційної, фізичної, соціальної підтримки, відчуття безпеки.

Практичні поради щодо подолання наслідків шоку, стресу чи набуття людиною психологічної травми надано в посібнику «Допомога людині, яка знаходиться у стані шоку, стресу чи травми»<sup>15</sup>.

Психологічної допомоги потребують учасники бойових дій.

Зараз усі наші солдати, які опинилися в зоні АТО, змушені виживати, виробляючи такі навички й таку поведінку, які у звичайному житті ніхто не назве нормальними. На долю кожного солдата щодня випадає

---

<sup>13</sup> [http://www.unicef.org/ukraine/ukr/media\\_27716.html](http://www.unicef.org/ukraine/ukr/media_27716.html)

<sup>14</sup> Номер телефону «гарячої лінії» розміщено на сайті Всеукраїнської акції «Слова допомагають».

<sup>15</sup> Допомога людині, яка знаходиться у стані шоку, стресу чи травми. Практичні поради соціальним працівникам, психологам та волонтерам. МСП України, Київ 2015.

надмірна доза травмуючих подій: як фізичних, так і психічних. Якщо психологічна травма була порівняно невеликою або нетривалою, то її наслідки можуть пройти за кілька тижнів або місяців. Якщо ж травматичний досвід повторюється багато разів, то хворобливі наслідки даватимуть про себе знати ще кілька років, або, як показує В'єтнамський досвід, це може тривати все життя. Учасники бойових дій, зважаючи на особливості особистості, можуть подолати наслідки бойового стресу самостійно. Для цього необхідно знати психофізіологічні особливості протікання стресу, особливості бойового стресу.

Авторським колективом кризової психологічної служби м. Миколаєва складена «Пам'ятка для осіб, які повернулися з війни. Подолання бойового стресу і його психологічних наслідків»<sup>16</sup>.

Активну роботу із надання психологічної допомоги постраждалим від військових дій, переселеним з окупованого Криму і Севастополя, пораненим, сім'ям загиблих ведуть працівники психологічної служби системи освіти.

У березні цього року науковцями Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України було проведено моніторинг діяльності психологічної служби системи освіти з питання надання соціально-педагогічної і психологічної допомоги постраждалим унаслідок окупації Криму і Севастополя та бойових дій на сході України. Інформація зібрана з усіх областей України та міста Києва, узагальнювалася на основі даних з обласних центрів психологічної служби, які, у свою чергу, узагальнювали дані з міст і районів.

У процесі дослідження вивчалися наступні питання: а) скільки працівників служби залучено до надання допомоги різним категоріям постраждалих; б) скільки постраждалих змогли одержати чи продовжують одержувати той чи інший вид допомоги; в) які види психологічної і соціально-педагогічної допомоги надають працівники служби в межах своєї компетенції.

Результати моніторингу показали, що основними цільовими групами, з якими працюють практичні психологи та соціальні педагоги, є: вихованці, учні, студенти всіх типів навчальних закладів, що були переселені з інших регіонів України; батьки та члени сімей переселених вихованців, учнів, студентів; діти і сім'ї учасників АТО; населення, що проживає в безпосередній близькості до бойових дій (Донецька і Луганська області); діти та сім'ї загиблих на Майдані, в АТО, інших бойових діях; діти і сім'ї поранених у бойових діях; діти-сироти і діти, що мають вади

---

<sup>16</sup> Р.Мороз, Т.Цуканова. Памятка вернувшимся с войны. — Николаев 2015 [Електронний ресурс]. — Режим доступу : [http://www.medsanbat.info/download/%D0%9F%D0%B0%D0%BC%D1%8F%D1%82%D0%BA%D0%B0\\_%D0%B2%D0%B5%D1%80%D0%BD%D1%83%D0%B2%D1%88%D0%B8%D0%BC%D1%81%D1%8F\\_%D0%906.pdf](http://www.medsanbat.info/download/%D0%9F%D0%B0%D0%BC%D1%8F%D1%82%D0%BA%D0%B0_%D0%B2%D0%B5%D1%80%D0%BD%D1%83%D0%B2%D1%88%D0%B8%D0%BC%D1%81%D1%8F_%D0%906.pdf)

психофізичного розвитку, які були переселені; діти і дорослі, що не відвідують даний навчальний заклад; призовники і резервісти.

Найбільш поширеними видами допомоги, що надається працівниками психологічної служби; є і індивідуальне та групове обстеження дітей і дорослих; індивідуальне та групове консультування; індивідуальна і групова психотерапія; психологічна корекція негативних емоційних станів, страхів; адаптація до нових умов проживання і навчання; групові інтерактивні заняття, тренінги, «групи зустрічей»; налагодження системи комунікацій з органами соціального захисту, волонтерами, закладами охорони здоров'я, військовими частинами, місцевою адміністрацією та ін.

Загальна чисельність осіб, які одержали або продовжують одержувати допомогу від працівників психологічної служби, становить **214208**, з яких **8757** допомога надавалася на волонтерських засадах (у вільний від основної роботи час).

Як видно з гістограми 1, приблизно 43,2 % від всієї чисельності працівників психологічної служби надають допомогу вихованцям, учням, студентам, які навчаються в навчальних закладах і були переселені з інших регіонів. З них 38,4 % — психологи; 59,1 % — соціальні педагоги.

У роботі з батьками і членами сімей переселених працює 33,8 % від кількості працюючих у психологічній службі, з них: 34,2 % — психологи; 37,3 % — соціальні педагоги.

У роботі з дітьми і сім'ями учасників АТО бере участь 28,4 % від загальної чисельності працівників служби. З них: 27,6 % — психологів; 32,4 % — соціальних педагогів.

До роботи у військкоматах залучено 747 фахівців служби, з них 696 практичних психологи і 51 соціальний педагог.

Під «іншими видами роботи» респонденти мали на увазі в основному такі види роботи: участь у благодійних акціях і виховних заходах, що проводяться в навчальному закладі; просвітницька робота з педагогами, батьками та учнями щодо підтримки переселенців; психологічний супровід учасників АТО в госпіталах та ін. — 5 %.

Таким чином, більше 40 відсотків працюючих у психологічній службі бере участь у наданні допомоги різним категоріям постраждалих.

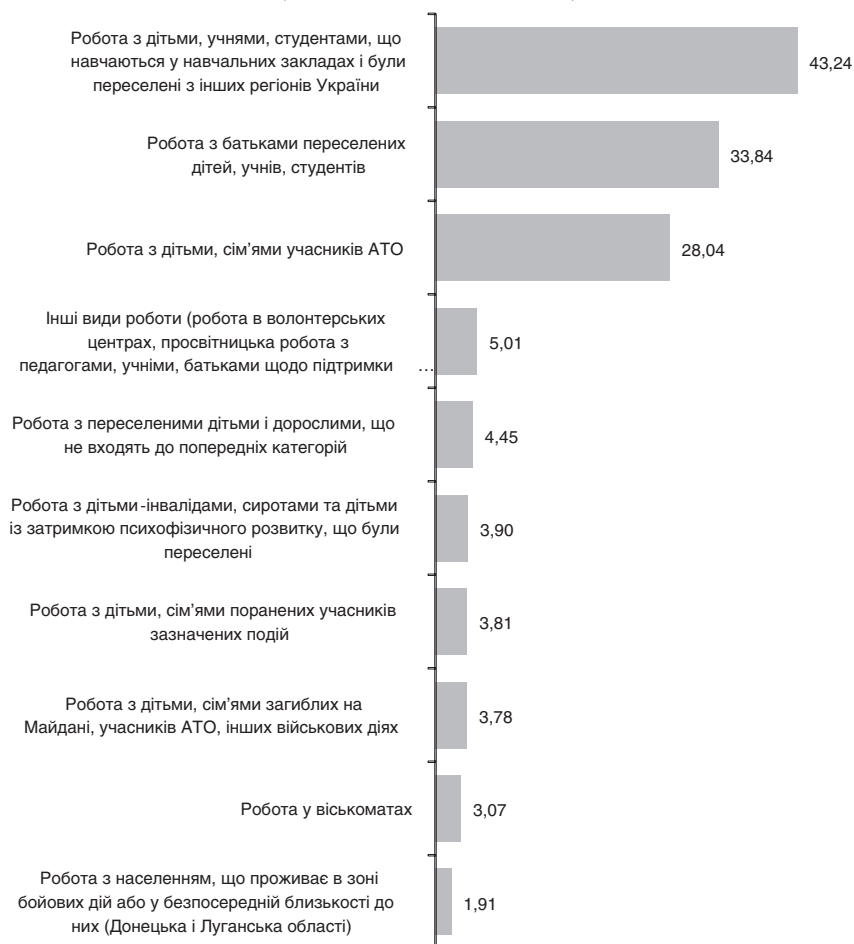
При визначенні обсягів роботи з надання допомоги постраждалим як основний показник було взято кількість людей, яким надавалася або надається допомога (клієнти). При цьому зазначимо, що до цієї кількості ввійшли як люди, що одержали разову допомогу (консультація, тренінг, бесіда), так і люди, з якими працівники служби працюють протягом певного часу (тиждень, місяць, кілька місяців), тобто підраховувалася не кількість зустрічей (сеансів) з одним клієнтом, а кількість клієнтів (див. Гістограму 2).

Найбільша кількість клієнтів серед це вихованців, учнів, студентів, що навчаються в закладах освіти і були переселені з інших регіонів країни. Їхня кількість складає **понад 74 тис.**

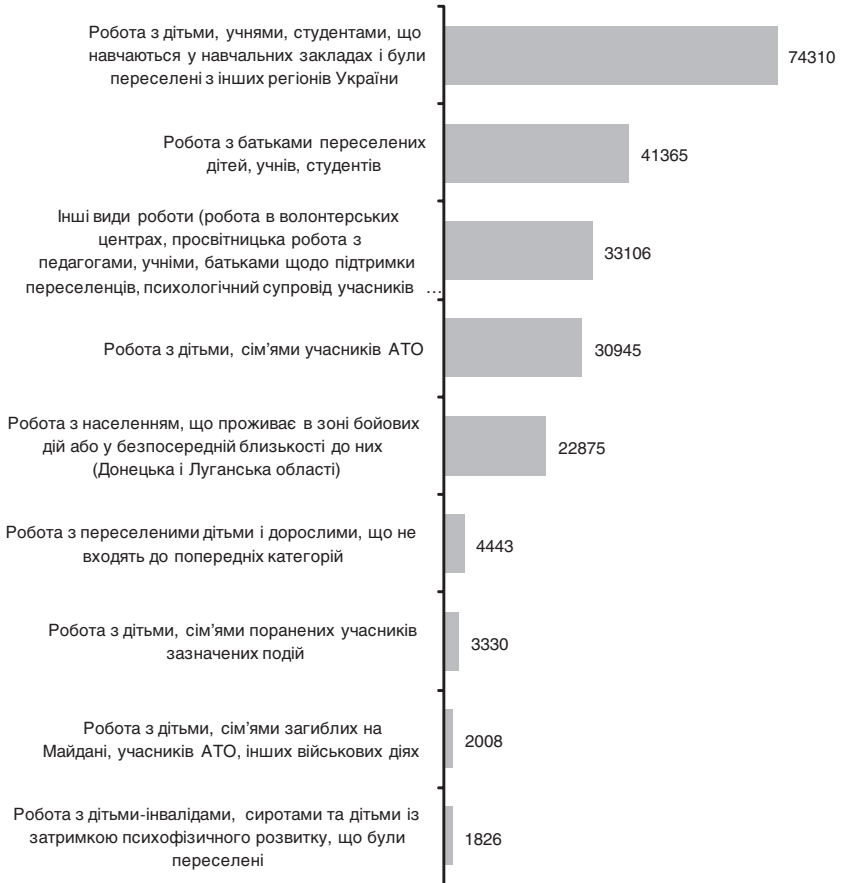
До працівників служби звернулося **понад 41 тис. батьків** і членів родин переселених дітей. Робота з цією категорією постраждалих є важливим і вагомим напрямом роботи практичних психологів і соціальних педагогів, оскільки родина є основою психологічної реабілітації, найбільш суттєвим її ресурсом.

*Гістограма 1*

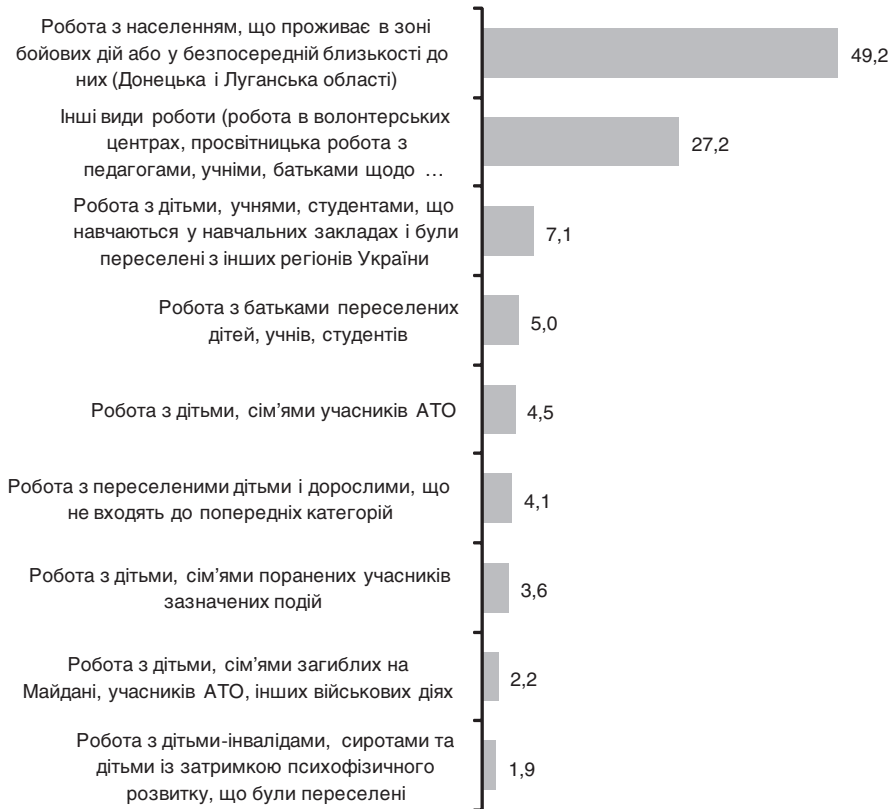
**Кількість працівників психологічної служби, які надають допомогу постраждалим внаслідок окупації Криму і Севастополя та бойових дій на Сході України  
(% від загальної чисельності)**



**Діяльність працівників психологічної служби з надання соціально-педагогічної і психологічної допомоги постраждалим внаслідок окупації Криму і Севастополя та бойових дій на Сході України (кількість клієнтів)**



## Навантаження у роботі працівників психологічної служби



Близько **31 тис. дітей і членів сімей учасників АТО** одержали або продовжують одержувати психологічну і соціально-педагогічну допомогу від працівників служби.

Особливо хочеться відзначити працівників психологічної служби системи освіти, що працюють з населенням у зоні бойових дій або в безпосередній близькості до них (Донецька і Луганська області). Часто допомога надається дітям і дорослим, що мешкають по різні боки «лінії розмежування». Кількість таких специфічних клієнтів складала на момент дослідження **майже 23 тис.** Цю роботу виконували і виконують 465 спеціалістів, часто наражаючись на особисту небезпеку. У середньому на



одного фахівця служби припадає близько **50** клієнтів у названих областях, а це надзвичайно багато з огляду на складність проблематики, з якою доводиться працювати.

У гістограмі 3 наведено дані про навантаження в роботі працівників психологічної служби (середня кількість клієнтів з тими чи іншими проблемами на одного працюючого з ними працівника служби). Як бачимо, психологічна служба системи освіти веде масштабну, системну та скоординовану психологічну допомогу різних категорій особам, постраждалим від військових дій.

### Література до розділу

1. Допомога людині, яка знаходиться у стані шоку, стресу чи травми. Практичні поради соціальним працівникам, психологам та волонтерам. МСП України, Київ 2015

2. Р.Мороз, Т.Цуканова. Памятка вернувшимся с войны. – Николаев 2015 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://www.medsanbat.info/download/%D0%9F%D0%B0%D0%BC%D1%8F%D1%82%D0%BA-%D0%B0\\_%D0%B2%D0%B5%D1%80%D0%BD%D1%83%D0%B2%D1%88%D0%B8%D0%BC%D1%81%D1%8F\\_%D0%906.pdf](http://www.medsanbat.info/download/%D0%9F%D0%B0%D0%BC%D1%8F%D1%82%D0%BA-%D0%B0_%D0%B2%D0%B5%D1%80%D0%BD%D1%83%D0%B2%D1%88%D0%B8%D0%BC%D1%81%D1%8F_%D0%906.pdf)

3. Лист МОН України від 17.11.2014 № /9-596 «Про сприяння впровадженню заходів щодо соціально-педагогічної та психологічної роботи з дітьми, які мають високий рівень стресу»

4. Методическое пособие по психосоциальной поддержке школьников, родителей, учителей в кризисных ситуациях. – ВСМОО «Христианская ассоциация молодых людей Украины» (УМСА Украины). – К. – 2015. – 38 с.

---

## РОЗДІЛ 3

---

### ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ І СІМ'ЯМ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ В УКРАЇНІ

#### 3.1. Перша психологічна допомога

Дані міжнародних організацій, зокрема Міжнародного медичного Корпусу, свідчать, що в спокійний час у середньому 2–3% населення різних країн потребує психологічної допомоги. У разі настання катастрофи цей відсоток зростає до 4–5%. Психічні розлади до катастрофи спостерігаються у 10% населення, після – у 20%.

Протягом останнього часу ситуація в Україні характеризується соціально-психологічною, економічною нестабільністю, зниженням рівня життя більшості населення, зростанням насильства, що відобразилося на психологічному самопочутті населення. Найбільше потребують соціально-психологічної допомоги молоді люди, діти, які не отримують достатньої уваги з боку батьків чи осіб, які їх замінюють, або не мають батьків.

Таким чином зростає потреба населення у психологічній підтримці.

**Перша психологічна допомога** (далі – ППД) – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчувають страждання і потребу.

ППД надається відразу після катастрофи, тоді, як базові потреби людини вже задоволені, а в разі потреби постраждалого може надаватися й після цього (бажано протягом тижня після подій). Після катастрофи в постраждалих можуть з'являтися проблеми, яких раніше ніколи не було.

ППД може надати не лише професійний психолог, а й інший спеціаліст, зокрема, вчитель, який знайомий з правилами надання першої психологічної допомоги.

ППД призначена для дітей, які знаходяться в стані дистресу в результаті щойно пережитої або поточної важкої кризової події. Не можна нав'язувати допомогу тим, хто її не бажає, але завжди треба бути з тими, хто, можливо, захоче отримати підтримку. ППД – найчастіше одноразове короткочасне втручання в життя дитини.

ППД можуть потребувати:

- дорослі та діти, які пережили психологічну травму;
- дорослі та діти, які отримали поранення в результаті катастрофи;
- дорослі, які після катастрофи не можуть потурбуватися про себе та своїх дітей;

- особи, які після пережитої катастрофи можуть нанести шкоду собі та оточуючим.



**Мал. 1 Місце ППД у системі захисту психічного здоров'я**

ППД надають в будь-якому безпечному місці. Для роботи з дітьми бажано обладнати окреме місце. ППД не надають у присутності сторонніх осіб.

Етика надання ППД:

- Бути чесним з постраждалими
- Поважати думку постраждалого
- Звільнитися від власних стереотипів
- Поважати етнокультурні, гендерні особливості
- Не пропонувати жодних матеріальних благ
- Не обіцяти того, що не можеш виконати
- Не пропонувати допомогу насильно
- Пояснити, що допомогу можна при бажанні отримати пізніше

*Перша психологічна допомога в умовах навчального закладу включає наступні аспекти:*

- ненав'язливе надання практичної допомоги та підтримки;
- оцінювання потреб і проблем;
- надання допомоги в задоволенні нагальних потреб;
- вміння вислуховувати дітей, але не примушуючи їх говорити;
- вміння 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 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;
- сформувані у 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 сприяють нормальному подальшому розвитку та відновленню дитини після переживання травматичного досвіду.

Як визначити, що дитина потребує психологічної допомоги, підтримки? Науковці визначають наступні типові реакції дітей, які пережили стресові події:

- порушення сну, нав'язливі нічні кошмари, що повторюються;
- безпідставне відчуття тривоги, страху та депресії;
- соціальна відчуженість, замкненість у собі;
- проблеми з довірливою концентрацією уваги, неможливість зсередитись;
- плач, сльозливість, астеничність, емоційна вразливість;
- «чіпляння» за інших;
- «застрягання» на певних негативних переживаннях, думках, ідеях;
- прояви різноманітних форм захисту (регресія, заперечення, уникнення і т.п.).

Слід зауважити, що переважна більшість дітей, які пережили стресові ситуації (події), відновлюється без сторонньої допомоги. Утім таке відновлення можна прискорити, якщо надавати дітям підтримку на ранніх етапах.

Дітям та підліткам, які розлучені зі своїми батьками або піклувальниками, у першу чергу потрібна турбота з боку оточуючих і допомога в задоволенні основних життєвих потреб. Вони особливо потребують захисту від насильства та експлуатації.

Кризові події руйнують звичний світ дітей та підлітків, який складається зі знайомих і близьких людей, звичного середовища перебування і життєвого устрою, що давало їм відчуття власної безпеки.

Те, як діти реагують на труднощі кризи, залежить від їх віку та рівня розвитку. У дітей і підлітків являються такі ж реакції дистресу, що й у дорослих. Крім того, у них також можуть виникати й деякі специфічні реакції, а саме :

- маленькі діти можуть повернутися до поведінки, що притаманна більш ранньому віку (наприклад, смокчуть палець або мочаться в ліжку), можуть чіплятися за батьків або піклувальників, а також менше займатися іграми або повторювати одну й ту ж гру, пов'язану з тривожними подіями;
- діти шкільного віку деколи вважають себе винуватцями негативних подій, у них виникають нові страхи, вони стають менш доброзичливими і привітними, відчують себе самотніми або надто стурбовані захистом чи порятунком людей в умовах кризи;
- підлітки можуть «нічого не відчувати», вважати, що вони відрізняються від своїх ровесників або ізольовані від них, здійснювати ризиковані вчинки або проявляти негативізм.

Члени сім'ї, батьки й опікуни – важливе джерело захисту та емоційної підтримки для дітей. Діти, розлучені зі своїми близькими, під час кризових подій виявляють в незнайомому місці, в оточенні незнайомих людей. Вони часто дуже налякані й не в змозі правильно оцінити ризик і навколишні небезпеки. Важливим першим кроком є возз'єднання дітей, у тому числі підлітків, які залишилися без сімейного нагляду, з їхніми близькими. Якщо діти перебувають разом з батьками, треба намагатися підтримувати дорослих у турботі про дітей.

При наданні першої психологічної допомоги необхідно дотримуватися таких *принципів*:

1. Захищати безпеку, гідність і права дитини:
  - уникати дій, які можуть поставити дитину під загрозу травмуючих впливів;
  - намагатися захистити її від фізичної та психологічної травми;
  - звертатися до дитини з повагою;
  - допомагайте відстоювати свої права та отримувати належну підтримку;
  - діяти в інтересах постраждалої особи, якій ви допомагаєте.
2. Адаптувати свої дії до культурних традицій людей, яким ви надаєте допомогу.
3. Бути в курсі інших засобів реагування в надзвичайній ситуації:
  - знати, які заходи реагування вживаються і які є ресурси для надання допомоги;
  - чітко уявляти власні функції та їх межі.
4. Берігти себе (у такій роботі існує високий ризик емоційного вигорання).

Відповідальне надання допомоги означає турботу про власне здоров'я і благополуччя, а саме:

- хоча ви надаєте допомогу іншим, на вас може негативно позна-

читися пережите в кризовій ситуації або ви та ваша сім'я опини-  
теся в числі постраждалих;

- важливо звернути особливу увагу на власне благополуччя і бути впевненим, що ви фізично і емоційно в змозі допомогти іншим;
- бережіть себе, щоб краще піклуватися про інших; якщо ви працюєте в команді, поцікавтеся самопочуттям своїх колег/колежанок.

*До оперативних принципів* надання першої психологічної допомоги належать:

### *1. Дивитися*

Коли діти та їхні батьки або особи, які їх замінюють, перебувають у стресовому стані, першим корисним кроком буде допомогти їм заспокоїтися, зокрема:

- знайти безпечне місце;
- говорити м'яко, повільно та спокійно;
- підтримувати зоровий контакт: спробувати сісти поруч з людиною або присісти перед нею та поговорити з кимось із батьків або з дитиною так, щоб ви були на одному рівні;
- перевірити умови безпеки.

Якщо батьки або дитина панікують чи виглядають дезорієнтованими, намагайтеся заохотити їх зосередитися на нетривожних речах у найближчому оточенні. Наприклад, спробуйте привернути їхню увагу до чогось, що ви бачите або чуєте, — з одним із батьків ви можете прокоментувати звук або навколишні об'єкти.

## **ПАМ'ЯТКА**

<b>ПОТРІБНО робити і говорити</b>	<b>НЕДОЦІЛЬНО робити і говорити</b>
Знайти для розмови тихе місце, де ніщо не буде відволікати	Змушувати людину розповідати, що з нею відбулося і відбувається
Поважати конфіденційність і по можливості не розголошувати повідомлені особисті відомості про людину	Перебивати, квапити співрозмовника (приміром, не треба дивитися на годинник чи говорити занадто швидко)
Бути поруч з людиною, але дотримуватися необхідної дистанції з урахуванням її віку, статі та культури	Торкатися людини, якщо немає впевненості, чи прийнято це в її культурному середовищі
Показувати своїм виглядом, що уважно слухаєте співрозмовника, наприклад, киваючи головою або вимовляючи короткі підтверджуючі репліки	Давати оцінку діям постраждалої людини
Бути терплячим і спокійним	Казати «Ви не повинні себе так відчувати» або «Ви повинні радіти, що вижили»

<b>ПОТРІБНО робити і говорити</b>	<b>НЕДОЦІЛЬНО робити і говорити</b>
Надавати фактичну інформацію, якщо вона існує. Чесно казати, про що знаєте, а чого не знаєте: «Я не знаю, але спробую для вас дізнатися»	Вигадувати чого не знаєте
Надавати інформацію так, щоб її легко було зрозуміти, — простими словами	Використовувати спеціальні терміни
Висловлювати співчуття, коли люди говорять про свої почуття, перенесену втрату або важливі події (втрата будинку, смерть близької людини та т. ін.): «Яке нещастя! Я розумію, як вам важко»	Давати помилкові обіцянки чи запевнення
Відзначити проявлені людиною зусилля, спрямовані на самостійний вихід із важкої ситуації	Переказувати співрозмовнику особисті розповіді інших
Дати людині можливість помовчати в разі необхідності	Казати про власні труднощі
	Думати і діяти так, немов зобов'язані розв'язати за іншого всі його проблеми
	Позбавляти людину віри у власні сили та здатність самостійно подбати про себе
	Казати про людей, використовуючи негативні епітети (приміром, називати їх «божевільними»)

## 2. *Слухати*

Будьте терплячими і спокійними, коли ви говорите з дітьми, котрі знаходяться у стресовому стані. Дітям може знадобитися деякий час на те, щоб довіритися вам, особливо якщо вони бояться.

- необхідно виявити основні потреби постраждалої дитини;
- звертайтеся до людей з повагою, відповідно до їх культури;
- назвіть: скажіть своє ім'я;
- слухайте, давши людині виговоритися;
- будьте делікатні щодо фізичного контакту;
- створіть елементарні комфортні умови (приміром, дайте води).

## 3. *Спрямувати*

- допомогти дитині емоційно подолати складну ситуацію;
- надати необхідну інформацію;

- допомогти зв'язатися з рідними та/або зі службою соціальної підтримки.

Якщо в людини виникає відчуття нереальності того, що відбувається, відірваності від оточення, тоді для відновлення контакту з навколишнім середовищем і самовладання попросіть її: упертися ногами в підлогу; допоможіть її поплескати пальцями або кистями рук по своїх колінах; зверніть її увагу на будь-які нейтральні предмети навколишнього оточення, які вона може побачити, почути чи помацати; попросіть розповісти, що вона бачить і чує; попросіть її зосередитися на своєму диханні і дихати повільно.

## ***ПРИЙОМИ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ***

*Рекомендації надання ППД дітям молодшого шкільного віку:*

1. 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 дітей з братами, сестрами та близькими. По можливості, виконуйте звичні процедури та дотримуйтеся режиму. Простими словами відповідайте на питання про те, що сталося, без страшних подробиць. Дозвольте дітям триматися поруч з вами або іншими дорослими, якщо їм страшно і вони чіпляються за дорослих. Будьте терплячими з дітьми, які повертаються до поведінки, притаманної більш молодшому віку. По можливості, створіть умови для ігор і відпочинку.
2. Залучайте дитину до творчості – малювання, ліплення з пластиліну. Запропонуйте малюнки на тему: «Мій щасливий день», «Веселка, улюблена тварина». Малювання дозволяє на невербальному рівні виявити почуття та переживання дитини й дозволяє дорослому разом з дитиною пережити їх.

*Рекомендації надання ППД дітям старшого віку та підліткам:*

1. 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 оточуючим 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 ровісникам або молодшим, проявити піклування та турботу, це допоможе їм більшою мірою відчувати контроль над ситуацією.



2. Запропонуйте виконати вправи на релаксацію та зняття м'язової напруги: мотив-тест «Квітка», вправа «Образ часу», можливе групове проективне малювання.

*Як необхідно поводитися під час надання першої психологічної допомоги:*

- слухайте, зберігайте спокій, говоріть м'яко, будьте привітні з дітьми; вислухайте, що вони думають про події; не влаштовуйте детальних розпитувань, щоб уникнути повторення стресової ситуації;
- під час розмови намагайтеся перебувати на рівні їхніх очей, використовуйте прості, зрозумілі їм слова і пояснення;
- назвіться — повідомте своє ім'я і скажіть, що прийшли допомогти;
- дізнайтеся ім'я дитини, звідки вона та інші подробиці, які допоможуть знайти її близьких та членів сім'ї;
- якщо з дитиною є батьки або піклувальники, допоможіть їм забезпечити необхідну турботу;
- будьте чутливими та зосередженими в спілкуванні з дітьми, пам'ятайте: ваше завдання полягає насамперед у зосередженні на благополуччі дітей. Хоча це передбачає й допомогу батькам та піклувальникам, переконайтеся, що ви уважні до потреб дитини, які можуть відрізнятись від потреб батьків або піклувальників;
- приймайте та підтримуйте всі емоції, які дитина може висловити або проявити. Навіть коли ви не можете подолати занепокоєння, тривогу дитини, ви можете допомогти їй зрозуміти, що такі емоції є нормальними після пережитого негативного або несподіваного досвіду. Якщо ви знаєте, що збираєтеся зустрічатися і спілкуватися з маленькими дітьми, ви можете взяти із собою олівці, папір або кілька невеликих іграшок — вони можуть допомогти дитині висловити свої почуття в інший спосіб;
- якщо ви перебуваєте з дітьми певний час, постарайтеся залучити їх до гри або просто поговоріть на цікаві для них теми з урахуванням віку.

*Пам'ятайте*, що в дітей також є власні ресурси для подолання труднощів. Дізнайтеся в них, як вони справляються з труднощами, підтримуйте використання позитивних стратегій і допомагайте їм уникнути негативних.

### 3.2. Посттравматичні стресові розлади та розлади адаптації у постраждалих унаслідок військового конфлікту

Різні екстремальні ситуації, стихійні лиха, катастрофи, збройні конфлікти, як правило, мають виражений негативний вплив на психіку постраждалих від них людей. Посттравматичні стресові розлади (ПТСР) та розлади адаптації (РА) є найбільш частими і несприятливими формами психічних порушень в осіб, що пережили життєво небезпечні ситуації, та займають центральне місце в числі так званих нових граничних психічних розладів, що виокремлюють в останні десятиліття. Вплив травматичних подій розповсюджується не тільки на безпосередніх жертв, а й набагато ширше. Ефекти травматизації охоплюють їх сім'ї, оточення, працівників рятувальних служб тощо. Головними особливостями сучасних екстремальних подій, які склалися в Україні, є: від надзвичайних подій потерпає безпрецедентно велика кількість громадян; події мають непрогнозований тривалий характер; негативного інформаційно-психологічного впливу зазнає практично все населення країни.

Клінічна картина психічної патології в даних осіб представлена широким спектром різних за структурою та вираженістю розладів – від психологічно зрозумілих реакцій та передхворобливих станів до клінічно окреслених форм патології. З найбільшою частотою серед указаних контингентів спостерігаються ПТСР (F43.1) та РА (F43.2)<sup>17</sup>.

Слід зазначити, що ПТСР та РА проявляються переважно емоційно-афективними порушеннями, які розвиваються внаслідок психотравмуючого впливу та є варіантом захисних і пристосувальних особистісних реакцій в умовах шкідливої дії стресогенних чинників.

#### **ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД ТА РОЗЛАДИ ПОВЕДІНКИ. ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ДІАГНОСТИКИ**

*Посттравматичний стресовий розлад* – розлад, що виникає як відстрочена і/або затяжна реакція на екстремальну (травматичну) подію або ситуацію (короткочасну або затяжну) загрозливого або катастрофічного характеру, що майже в будь-якої людини може викликати загальний дистрес, тобто стрес, який наносить шкоду на відміну від корисного стресу (еустресу).

<sup>17</sup> Прим. F43.1, F43.2 і т.д. – позначки, які означають клас та рубрику захворювання за Міжнародним класифікатором хвороб десятого перегляду. До класу F (V) відносять психічні розлади і порушення поведінки

*Клінічні діагностичні критерії (відповідно до МКХ-10<sup>18</sup>):*

*Критерій А* (відноситься до травматичної події). Людина була під впливом екстремальної травматичної події, що характеризується двома обов'язковими ознаками:

1. Травматична подія пов'язана з загибеллю або серйозними пораненнями людей, або з можливою загрозою такої загибелі або поранень, при цьому людина може бути як очевидцем страждань інших, так і безпосередньо жертвою.

2. У момент перебування в травматичній ситуації людина повинна відчувати інтенсивний страх, жах і почуття безпорадності.

*Критерій В* (критерій «вторгнення»). Травматична подія нав'язливо повторюється в переживаннях одним (або більше) з наступних способів:

1. Нав'язливі і повторювані спогади екстремальної події, відповідних образів, думок і почуттів, що викликають тяжкі емоційні переживання.

2. Кошмарні сновидіння про пережиту подію, що повторюються.

3. «Флешбек»-ефекти – миттєве, без видимих причин відродження з патологічною достовірністю і повнотою почуттів травматичної ситуації (почуття, начебто травматична подія відбувається заново) у поєднанні з гострими спалахами страху, паніки або агресії, що провокуються несподіваними переживаннями травми.

4. Інтенсивні негативні переживання, викликані зовнішньою або внутрішньою ситуацією, що нагадує про травматичні події або символізує їх.

5. Фізіологічна гіперреактивність (підвищена збудливість) у ситуаціях, що нагадують про травматичну подію.

*Критерій С* («уникання»). Постійне уникання стимулів, пов'язаних із травмою, а також ознаки набінгу (numbing) – блокування емоційних реакцій, «заціпеніння» (не спостерігалось до травми). Визначається за наявністю трьох (або більше) з перерахованих нижче ознак:

1. Зусилля щодо уникання думок, почуттів або розмов, пов'язаних із травмою.

2. Зусилля щодо уникання дій, місць або людей, що будять спогади про травму.

3. Нездатність згадати про важливі аспекти травми (часткова психогенна амнезія).

4. Помітно знижений інтерес або участь у раніше значущих видах діяльності.

5. Почуття відчуженості або віддаленості від інших людей.

6. Знижена інтенсивність вищих емоцій (нездатність, наприклад, до почуття любові тощо).

<sup>18</sup> Прим. МКХ-10 – Міжнародний класифікатор хвороб десятого перегляду. Див. версію англ. мовою за 2015 р. <http://apps.who.int/classifications/icd10/browse/2015/en> або укр. за 2003 р. <http://www.psychiatry.ua/books/criteria/>

6. Знижена інтенсивність вищих емоцій (нездатність, наприклад, до почуття любові тощо).

7. Почуття відсутності перспективи в майбутньому (наприклад, відсутність чекань із приводу кар'єри, одруження, дітей або власного довгого життя).

*Критерій D* («гіперактивації»). Постійні симптоми гіперактивації, що не спостерігалися до травми. Визначаються за наявністю, як мінімум, двох з перелічених нижче симптомів:

1. Труднощі із засипанням або поганий сон (ранні пробудження).

2. Дратівливість або спалахи гніву.

3. Складнощі із зосередженням уваги.

4. Підвищений рівень настороженості, стан постійного чекання загрози.

5. Гіпертрофована реакція переляку.

*Критерій E*. Тривалість перебігу розладу. Симптоми, що відносяться до критеріїв B, C і D, спостерігаються більше одного місяця після травми.

*Критерій F*. Розлад викликає клінічно значущий дистрес або порушення адаптації в соціальній, професійній або інших важливих сферах життєдіяльності.

Як видно з опису критерію A, визначення травматичної події відноситься до числа першочергових при діагностиці ПТСР.

*Травматичні ситуації* — це такі екстремальні критичні події, що характеризуються могутнім негативним впливом, ситуації загрози, що вимагають від людини екстраординарних зусиль з подолання наслідків їхнього впливу. Виділяють кілька типів травматичних ситуацій:

1. Короткочасна, несподівана травматична подія (наприклад, сексуальне насильство, природні катастрофи, терористичні акти, дорожньо-транспортні пригоди тощо);

2. Постійний і повторюваний вплив травматичного стресора — серійна травма-матизація або пролонгована травматична подія (повторюване фізичне або сексуальне насильство, бойові дії тощо).

ПТСР зазвичай настають слідом за психотравмою, після латентного періоду, що може варіювати від 4 тижнів до декількох місяців (але, за винятком особливих випадків, не більше 6 місяців). Формуванню ПТСР може передувати етап гострої стресової реакції.

*Розлади адаптації* — стани суб'єктивного дистресу й емоційного розладу, які, зазвичай, перешкоджають соціальному функціонуванню і продуктивності і виникають у період адаптації до значної зміни в житті або стресовій події.

Вони діагностуються при відповідності стану наступним критеріям:

*1 критерій* — наявність у досвіді особи ідентифікованого психосоціального стресу, в тому числі екстремальних подій; симптоми розладу з'являються протягом місяця;

*2 критерій* – наявність окремих симптомів (за винятком маячних і галюцинаторних), що відповідають критеріям афективних (F3), невротичних, стресових і соматоформних (F4) розладів і порушень соціальної поведінки (F91), але не відповідають цілком жодному з них.

*3 критерій* – тривалість розладів не перевищує 6 місяців з моменту припинення дії стресу за винятком затяжних депресивних реакцій (F43.21). Розлади адаптації в залежності від характеру домінуючої клінічної картини диференціюються в такий спосіб:

а) короткочасна депресивна реакція (F43.20) – транзиторний стан легкої депресії, що триває не більше місяця;

б) пролонгована депресивна реакція (F43.21) – легкий депресивний стан як реакція на затяжну стресову ситуацію, що триває не більше двох років;

в) змішана тривожна і депресивна реакція (F43.22) – представлена як тривожна, так і депресивна симптоматика, за інтенсивністю не перевищує змішаний тривожний і депресивний розлад (F41.2) або інші змішані тривожні розлади (F41.3);

г) з перевагою порушення інших емоцій (F43.23) – є різноманітна структура афекту, представлені тривога, депресія, занепокоєння, напруженість і гнів. Симптоми тривоги і депресії можуть відповідати критеріям змішаного тривожного і депресивного розладу (F41.2) або інших змішаних тривожних розладів (F41.3), але їхня вираженість недостатня для діагностики більш специфічних тривожних або депресивних розладів. Ця рубрика повинна використовуватися і для реакцій дитячого віку, де додатково присутні такі ознаки регресивної поведінки, як енурез або смокання пальця;

д) з перевагою порушення поведінки (F43.24) – розлад, що торкається переважно соціальної поведінки, наприклад, агресивної або іншої девіантної її форми, у структурі реакції горя в підлітковому віці;

е) змішаний розлад емоцій і поведінки (F43.25) – визначальними є як емоційні прояви, так і порушення соціальної поведінки;

ж) інші специфічні переважаючі симптоми (F43.28).

У дітей, що зазнали психотравмуючого впливу, можуть виникати різноманітні варіанти розладів адаптації. У більшості випадків вони мають окремі прояви: прагнення до ізоляції і обмеження контактів, підвищена стомлюваність і знижена активність, знижений настрій, напади безпричинної дратівливості, зниження яскравості емоційних реакцій, нав'язливі спогади, втрата життєвих інтересів, поведінка уникання, безконтрольна агресія. Крім того, помітною в таких дітей може бути переважна кількість тих симптомів розладів адаптації, що відображають порушення в соматовегетативній сфері: зниження апетиту, прискорене серцебиття; симптоми м'язової напруги; неприємні відчуття у верхній частині живота.

Серед наявної симптоматики найчастіше мають місце декілька провідних клініко-психопатологічних комплексів симптомів з різними клінічними варіантами: з домінуванням астенії (соматичний та астенічний клінічні варіанти), з домінуванням тривожно-фобічної симптоматики (тривожний та іпохондричний клінічні варіанти), з домінуванням поведінкових порушень (дисфоричний і змішаний клінічні варіанти). Для таких дітей характерні загальна дезорганізація, напади роздратування, експресивна плаксивість, уникнення контактів, сепараційна тривога, недовіра, повторне відтворення травматичних подій, наприклад, в одноманітних іграх або малюнках, страхітливі сни без чіткого змісту або нічні страхіння, почуття безперспективності та імпульсивність.

Вираженість клінічних проявів РА залежить від віку дитини, рівня залученості до стресової події, та, найголовніше, від характеру реагування на катастрофу найближчих родичів (перш за все, батьків).

Можна відокремити три типи перебігу РА в дітей і підлітків: регредієнтний, стабільний і прогредієнтний.

Слід зазначити, що у більшості дітей (50–55 %), що пережили екстремальну подію, відмічається регредієнтний тип перебігу РА, який є найбільш прогностично сприятливим.

*Стабільний* – тип перебігу, коли психопатологічні прояви не мають тенденції ні до зменшення, ні до збільшення, спостерігається трохи рідше (38–40 %).

*Прогредієнтний* – тип перебігу, який спостерігається в постраждалих дітей найрідше. Однак саме в цих дітей, з часом, при відсутності адекватних лікувально-реабілітаційних заходів, може розвинутися більш важкий психопатологічний стан – ПТСР.

### **3.3. Психологічні особливості поведінки дітей, які пережили психотравмуючу подію**

Робота з дітьми-вимушеними переселенцями є одним з найскладніших та важливих завдань, які постають перед практичними психологами в сучасних умовах.

Ситуацію, у якій опинилися діти, можна розглядати як важку життєву ситуацію. У психологічній практиці важка життєва ситуація визначається як тимчасова подія в життєвому циклі, що породжує емоційні напруги і стреси; перешкоди в реалізації важливих життєвих цілей, з якими не можна впоратися за допомогою звичних засобів. Це ситуація, яка об'єктивно порушує життєдіяльність; звичні внутрішні зв'язки; може призвести до психічної травматизації; утруднює або унеможливорює реалізацію внутрішніх стимулів (мотивів, прагнень, цінностей).

Однозначних наукових уявлень щодо різноманітних психічних порушень у дітей у зв'язку з пережитими ними подіями надзвичайної сили та розмаху не існує. Але дослідники сходяться на думці, що травматичний досвід може порушувати нормальний процес розвитку дитини, впливаючи на формування довіри, активності, ініціативності, міжособистісних відносин, розвиток мислення, формування самооцінки, самоконтролю та особливості в цілому. Необхідно розрізняти події, які особистісно переживала дитина, та ті, які пережили значущі для дитини інші. Таке розрізнення особливо важливе в роботі з дітьми, оскільки для них є характерними довірливі та залежні відносини з членами сімей. Тому ризик розвитку ПТСР у дітей-переселенців тим вище, чим у більш близьких відносинах вона знаходиться з людиною, яка потерпає від травматичної ситуації.

Досвід психічної травматизації викликає як гострі, так і довготривалі психологічні проблеми, що поглиблюються «вторинним стресом». Вторинний стрес, який викликаний додатковими травмуючими обставинами, ускладнює, спотворює та уповільнює процес адаптації, а також впливає на взаємини в родині, спілкування з однолітками. Діти в ситуації вимушеного переселення особливо схильні до дії вторинного стресу, оскільки травматичний досвід військових дій найчастіше поєднаний із втратами, негараздами в сім'ї, зміною її статусу, радикальними змінами способу життя.

На інтенсивність психологічного стресу можуть впливати наступні параметри:

- 1) ворожість травматичної ситуації (загроза життю, фізичній або психічній цілісності);
- 2) інтенсивність негативних впливів;
- 3) тривалість негативних впливів;
- 4) невизначеність ситуації (її непередбачуваність, багатозначність);
- 5) неможливість контролю над ситуацією (все, що відбувається, проходить поза волею людини);
- 6) брак соціальної підтримки;
- 7) несумісність нового досвіду із звичною реальністю;
- 8) неможливість раціонального пояснення того, що сталося.

Можна виділити два типи поведінки дитини, що пережила психотравмуючу ситуацію: інтерналізована та екстерналізована поведінка.

1. **Інтерналізована поведінка.** У дітей з цим типом поведінки виявляються наступні поведінкові риси:

- закритість і уникнення контактів з іншими («присутні, але не включаються»);
- ознаки зниженого настрою аж до депресії;
- недостатність спонтанності та ігрової поведінки;
- слухняність і легка піддатливість;

- надмірна пильність і лякливість;
- фобічні реакції на нетипові подразники;
- часті головні болі або болі в животі;
- порушення харчового циклу;
- схильність до адиктивної поведінки;
- можливі загрози самогубством;
- схильність до дисоціативних розладів
- нанесення собі пошкоджень; однією з причин нанесення собі пошкоджень (наприклад, різаних ран або припикання сигаре-тою) є спроба набуття контакту з реальністю (вихід зі стану депресії і дисоціації). Біль, що виникає, у цьому випадку є своєрідною копінговою реакцією – адаптаційною реакцією людини на складну життєву обставину. Якщо таку поведінку не припинити, то вона може закріпитися як копінгова реакція і зберегтися в дорослому віці.

2. **Екстерналізована поведінка** – це поведінка, яка спрямована на інших. Діти з екстерналізованою поведінкою спрямовують свої емоції та почуття назовні, на інших дітей, на дорослих, на предмети. Такі діти приносять проблеми оточуючим, і тому зазначені порушення поведінки легко розпізнати.

При цьому:

- діти можуть бути агресивні, ворожі та деструктивні;
- вони можуть поводити себе зухвало, самі провокувати або здійснювати нападати на інших;
- вони можуть знущатися над тваринами (аж до їх убивства);
- вони схильні до деструктивних форм поведінки (наприклад, до підпалів);
- їх поведінка може бути сексуально забарвленою або сексуально спрямованою.

Ситуація вимушеного переселення, яка супроводжується невизначеністю на новому місці, призводить до сильного стресу. Існують індивідуальні відмінності в реакціях на екстремальну ситуацію, захисні механізми та стратегії опанування.

Психологічний захист включається автоматично і є неусвідомленим механізмом збереження психічної рівноваги в тяжкій життєвій ситуації.

До типових захисних реакцій дітей відноситься відмова (пасивний протест), опозиція (активний протест), імітація, компенсація, емансипація, заміщення, регресія .

**Відмова** – це сама рання форма захисної поведінки. У її основі лежить неможливість задовольнити базові потреби в безпеці та захищеності. Реакція пасивного протесту проявляється у відстороненні від спілкування навіть з близькими людьми, відмові від їжі, від ігор, утечі з дому. Така реакція найчастіше виникає в дитини, якщо її раптово та непередбачувано



відірвали від звичної ситуації. Достатньо часто пасивний протест проявляється в дітей молодшого віку в нерухомості, загальмованості, ухилинні від будь-яких зовнішніх впливів. Дитина годинами може перебувати в одній і тій же позі, не реагуючи на навколишній світ. У дітей старшого віку пасивний протест може проявлятися в немотивованій відмові від виконання дій, які треба виконувати, утеч з дому та школи, упертістю та відмовою спілкуватися з тими, на кого спрямовано протест.

**Опозиція** – активний протест дитини проти норм та вимог дорослих – спостерігається при втраті чи зниженні уваги дитиною з боку близьких, коли підривається упевненість дитини, що ніхто та ніщо не зможе порушити відносини любові та прив'язаності. Опозиційна поведінка дитини з точки зору дорослих не має підстав, хоча насправді вона є реакцією на брак тепла з їхнього боку і закликом повернути любов. Реакції цього типу характеризуються великою різноманітністю та інтенсивністю проявів. До них відносять вибухові реакції зі спалахами гніву, руйнівними діями і агресією, загальне рухове збудження з тимчасовим звуженням свідомості, зловмисні вчинки, які прямо або побічно заподіюють шкоду кривдникові. Зазвичай опозиція може розвиватися гостро і бурхливо. Дитина плаче, кричить, падає на підлогу, б'ється головою, стукає ногами, розмахує руками, прагне вдарити, ущипнути, дряпається, відштовхує від себе дорослих. Старші діти на висоті спалаху здатні руйнувати все, що потрапить під руку, нападати на тих, кого вони вважають винуватцями своїх переживань. Іноді реакція активного протесту розвивається повільно: збудження, що накопичується, розряджається окремими ворожими вчинками, пошкодженням або знищенням речей «кривдника», нанесенням тілесних ушкоджень або образами.

**Імітація** – це незріла форма ідентифікації. Незрілість виявляється у вираженому прагненні наслідувати певну особу або героя в усіх його проявах. Для дітей характерним є або глобальне прийняття когось (позитивна імітація), або глобальне заперечення (негативна імітація). Тому нерідко імітацію розглядають як процес самоотождолення дитини з іншою людиною або групою. Для того, щоб захист за допомогою імітації був ефективним, вона повинна значно знижувати внутрішню напругу. Ось чому діти, емоційно відкинуті батьками, схильні у всьому імітувати їх поведінку в надії повернути їх любов, а підлітки, які прагнуть стати членами підліткової групи, – у всьому імітувати групову поведінку.

**Компенсація** – це реакція, за допомогою якої дитина прагне пояснити собі і заповнити слабкість і неспроможність в одній області успіхами в іншій. Можна вважати, що компенсація – це відволікання від основної проблеми за допомогою перемикання на інші успіхи. Захист по типу компенсації здійснюється не за місцем нестачі або порушення, а в іншій, далекій сфері. Для подолання такого захисту корисно спрямувати зусилля дитини на те, щоб наблизити компенсаторний процес до місця дефіциту і шляхом тренування довести недолік до рівня його гіперкомпенсації.

**Емансипація** — це боротьба дітей за самоствердження, самостійність, свободу. Загалом — це вивільнення з-під контролю і заступництва дорослих. Часто емансипація може виглядати як грубість по відношенню до дорослих.

Крім захисних реакцій, які реалізуються в першу чергу на поведінковому рівні, у дитини поступово виявляються психологічні захисні механізми, типові для дорослих. Проявляючись у дошкільнят і молодших учнів, вони свідчать про становлення зрілої системи психологічного захисту. До них, окрім інших, відносять:

**Заміщення.** Цей вид захисту є дуже важливим, оскільки тісно пов'язаний з розвитком дитячих ігор і роллю іграшок у нормалізації психічної рівноваги дитини в тяжких ситуаціях. Дійсно, узявши ляльку або іграшкову тваринку і граючи з нею, дитина може «дати» їй можливість робити і говорити все, що їй самій заборонено: бути жорстокою, лаятися, висміювати інших тощо. Заміщення може виступати як можливість полегшити вантаж своїх емоцій і пропрацювати свої почуття. У цьому сенсі зрозуміло, чому дитині так важливо поговорити про власні проблеми. Для неї розповідь є найпростішою формою заміщення, адже розповісти — значить щось зробити. У розмові в дитини з'являються дві можливості: її почують та вона сама вислухає себе. Дорослий повинен надавати дитині підтримку в процесі такого слухання, не переривати її своїми думками, поспішними інтерпретаціями або зверненнями. Якщо дитина ставить питання, то потрібно обов'язково почекати: може дитина відповідь на питання сама.

**Ізоляція** — це захисний механізм, пов'язаний з відділенням почуття від ситуації. Часто ізоляція проявляється в дитини досить яскраво при сприйнятті емоційно травмуючих ситуацій або спогадах про них з почуттям тривоги, яке спровоковано цими подіями. Дитина відключається від зовнішнього світу і занурюється у власний світ, віддається мріям, стає відчуженою. Надалі відхід у себе призводить до підвищеної тривожності, до відчуття відсутності міцних коренів у цьому світі. Для уникнення появи захисту по типу ізоляції навчання дітей повинно мати максимально особистісне забарвлення.

**Регресія** — це захист за рахунок повернення почуттів і дій до тієї стадії психічного розвитку особистості, у якій ці дії були успішними, а почуття переживалися як задоволення. Це один з механізмів психологічного захисту, при якому дитина повертається до форм поведінки, типових для попередніх стадій її розвитку. У важких ситуаціях у дитини проявляється залежність від оточуючих, вона відмовляється від самостійності у вчинках, від прийому власних рішень, від своєї відповідальності за будь-що.

Важливою формою адаптаційних процесів і реагування особистості на стресові ситуації є не тільки психологічний захист, але й копінг-поведінка — сукупність усвідомлених стратегій вирішення конфлікту для того, щоб упоратися з внутрішнім напруженням і дискомфортом. Під впливом

психологічного захисту конфлікт тільки послаблюється, подальше надходження травмуючої інформації неможливо припинити. У процесі онтогенезу, у зв'язку з формуванням мови, свідомості і самосвідомості, особистість набуває новий спосіб поведінки у важких життєвих ситуаціях: формується опанування (копінг, від англ. coping, що означає подолання стресу, складної ситуації). Умовно стратегії опанування можна розділити на три групи: 1) поведінкові, а саме різні поведінкові стратегії зняття вогнища напруженості, що може бути обумовлено як зовнішніми, так і внутрішніми факторами; 2) емоційні, тобто емоційна розрядка для зняття напруги, або з метою пошуку соціальної підтримки. 3) коопінг-стратегії, які дозволяють нейтралізувати напруженість через зміну суб'єктивної оцінки ситуації. Когнітивні-стратегії поділяються на адаптивні, умовно адаптивні, неадаптивні.

Прояви і розвиток ПТСР та розладів адаптації в дітей мають ряд особливостей порівнянно з дорослими. Це пов'язано в першу чергу з особливостями дитячої психіки. Так, діти не завжди можуть пов'язати свої травматичні прояви з фактом психологічної травми, що вкрай важливо при опрацюванні травми.

Відразу після травми або через досить тривалий час у дітей-переселенців можуть з'являтися такі симптоми:

- порушення сну, нічні кошмари, нав'язливі думки про травматичну ситуацію, упевненість у тому, що травматична ситуація може повторитися, підвищена тривожність, сильна реакція на будь-який стимул або ситуацію, що символізує травму, психофізіологічні порушення;
- діти можуть не говорити про свої переживання, пов'язані з травматичними подіями, тому необхідно звертати увагу на невербальні ознаки порушень;
- нав'язливе відтворення травматичного випадку в дітей може мати форму повторюваних ігор, у яких простежуються тема або аспекти травми. Це особливий вид гри, коли діти одноманітно, монотонно повторюють один і той же сюжет гри, не вносячи туди жодних змін, ніякого розвитку. Діти, програвши певні сюжети, не відчувають полегшення;
- порушення сну, які тривають довше, ніж кілька місяців після травми. У дітей можуть бути сни, на перший погляд незрозумілі, але які викликають жах. Дитина може не розуміти, що в сні якись чином відображена катастрофа, тоді як дорослій людині це очевидно. У той же час сни, безпосередньо пов'язані з травматичною ситуацією, можуть бути відсутніми;
- страх розлуки з батьками, поведінка «зчеплення» з батьками;
- страх при появі стимулу (місця, людини, телевізійної передачі і т.п.), пов'язаного з травматичним переживанням;

- соматичні скарги, невпевненість у власному здоров'ї.
- підвищена тривожність, що виявляється вдома або в школі.
- порушення в пізнавальній сфері в дітей, які пережили психотравмуючі події, часом досягають такої виразності, що це призводить до погіршення успіхів у навчанні. Діти можуть дуже болюсно переживати цей факт.

Дані численних, в основному зарубіжних, досліджень показали, що невіршеність та неопрацьованість травматичного досвіду призводить до відстрочених негативних психологічних наслідків, які перешкоджають дитині досягти повної соціальної, професійної та особистісної реалізації.

### **Ознаки ПТСР унаслідок психотравмуючих подій у дітей різного віку.**

**У дітей у віці 5–12 років** картина посттравматичного розладу характеризується наступними ознаками:

1. Діти плутають порядок подій в розвитку психотравмуючої ситуації.
2. В іграх, малюнках, розповідях на відсторонену тему повторюється тема психотравми. Ця діяльність не викликає негативних емоцій та особливої поведінки.
3. Втягують частину психотравмуючого 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 наступних проявів, як дратівливість, тенденції до регресивної поведінки (енурез, смоктання пальця і прояв більшої залежності від батьків, страх розлуки з батьками, страх перед незнайомими людьми, втрата тих навичок, що були сформовані).

**У віці 12–18 років** картина розладу являє собою суміш дитячої та дорослої симптоматики. У першу чергу звертає на себе увагу імпульсивність і порушення поведінки, агресивність. У дітей розвивається страх померти, тривога, почуття самотності, знижена самооцінка, вони відчувають, що оточуючі 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 батькам**

Сім'я є важливим фактором психологічного благополуччя дитини. Вона здатна надати дитині підтримку, вселити в неї почуття захищеності та впевненості. Сім'я служить ніби «амортизатором» проти всіх зовнішніх небезпек, що загрожують дитині. Часто буває так, що сім'я, батьки дітей-переселенців не можуть надавати їм належної підтримки, так як самі переживають сильні стреси, біль і горе, що заважає їм виконувати відпо-

відним чином свої батьківські обов'язки. Діти відчувають навіть легкий стресовий стан у батьків.

У роботі з батьками слід звертати їхню увагу на наступні положення:

1. Дитині важче справлятися з важкими переживаннями, ніж дорослому, і це може негативно вплинути на його психічне і психологічне здоров'є.

2. Слід бути уважними до психологічного стану дітей, помічати ознаки неблагополуччя та надавати дітям необхідну підтримку. Діти чекають підтримки в першу чергу від батьків та близьких людей.

3. Важливо серйозно ставитися до проблем дитини, які вони вважають важливими та значущими, навіть коли вони здаються дорослим несерйозними.

4. Дитина може не розповідати про свої почуття близьким людям, бо не хоче їх засмучувати. Іноді діти не можуть розповісти про те, що їх турбує, оскільки їм самим це не цілком ясно.

5. Проблеми, переживання і внутрішні конфлікти дитини можуть проявлятися у вигляді:

- проблем у школі: погіршення успішності і поведінки, втрата інтересу до навчання;
- конфліктів у сім'ї: часті сварки та розбіжності між дитиною і батьками, братами і сестрами;
- труднощів у спілкуванні: замкнутість, невміння знаходити спільну мову з однолітками, агресивна чи зухвала поведінка;
- душевних страждань: часті сльози, пригніченість, несподівані зміни настрою без видимих причин, дратівливість, образливість, численні страхи, кошмарні сни;
- проблем зі здоров'ям: розлад сну або апетиту, болі в животі, головні болі, заїкання, енурез, нервовий тик.

6. Необхідно пам'ятати, що важкі спогади можуть залишатися з дітьми до тих пір, поки горе не буде пережито й розділене з близькими людьми. Не слід робити вигляд, що нічого не трапилось. Потрібно уважно вислуховувати дітей, і тоді вони отримають можливість висловити те, що їх мучить і турбує; намагатися відповідати на запитання дітей, що стосуються їх тривожних та важких спогадів.

7. На новому місці проживання важливо створити звичне для дитини середовище, використовуючи предмети, що були привезені з місця проживання. Необхідно максимально відновити ті умови, щоденний розклад, які були в дитини до переїзду.

8. Якщо дитина пережила втрату близької людини – важливо поділитися своїми спогадами про померлого і дати можливість висловитися й дитині.

9. Важливо допомагати дитині створити «коло друзів», з увагою ставитися до нових друзів дитини, дозволяти їй бувати в них удома або прошувати їх до себе.

10. Психологічна травма може мати важкі наслідки, тому слід з увагою відноситись до будь-яких слів дітей про небажання жити. Навіть, якщо це виглядає як істерика, шантаж, звичайне перебільшення – такі фрази можуть виявитися завуальованим «криком» про допомогу дитини, яка має суїцидальні думки.

11. Через стрес, викликаний новою обстановкою, діти можуть учитися не так добре, як раніше. Не слід карати дитину занадто строго за погані оцінки: навряд чи в неї є можливість зараз учитися краще. Навпаки, необхідно цікавитися навчанням, заняттями дітей: розпитувати про школу, допомагати виконувати домашні завдання, заохочувати додаткові заняття. Важливо підтримувати контакт з адміністрацією школи, пояснювати вчителям ситуацію, у якій знаходиться ваша сім'я, радитися з ними.

12. Дитині необхідна впевненість, що вона поступово впорається з труднощами. Тому слід хвалити дитину навіть за невеликі досягнення, та не загострювати уваги на її невдачах.

### **3.4. Конструктивні шляхи вивільнення дитячої агресії**

У психологічній науці агресію найчастіше розглядають і як емоцію, і як мотив, і як модель поведінки. Вияви агресії в людей дуже різноманітні: фізична – вербальна; активна – пасивна; пряма – непряма.

Важливе значення для соціальної та внутрішньоособистісної регуляції агресивної поведінки має навчання й виховання дитини.

Р. Кратчфілд, Н. Левенсон та багато інших дослідників визнають, що над агресивними проявами можливий контроль, пов'язаний із процесом соціалізації. Соціалізацією агресії можна назвати процес навчання контролю власних агресивних устремлень і виразу їх у формах, прийнятних у рамках даної культури. У результаті соціалізації в одних дітей формується здатність регулювати свої агресивні імпульси, адаптуючись до вимог суспільства. У інших – система регуляції агресії формується зі складнощами, і вони залишаються досить агресивними, не маючи змоги регулювати власні агресивні імпульси відповідно до соціальних норм та вимог.

Узагальнюючи думки різних фахівців, індивідуально-типологічними особливостями, що обумовлюють агресію дітей можна вважати:

- 1) порушення чутливості – сензитивність (занадто висока чи навпаки, знижена до будь якого зовнішнього подразника, у тому числі і болі, чутливість);
- 2) високу емоційність (яскравість переживань) і емоційну лабільність (різкі перепади настрою);
- 3) завищену рухливу та загальну активність;
- 4) знижений фон настрою;

- 5) імпульсивність (схильність до швидкої, нерозміркованої, неконтрольованої реакції);
- 6) низьку адаптивність (нездібність до швидкої та ефективної зміни поведінки у відповідь на зміну ситуації);
- 7) схильність до швидкого формування стійких поведінкових стереотипів (звички або дуже стійкі, або занадто швидко формуються);
- 8) ригідність – схильність до застрягання на будь-якій активності (думках, почуттях, діях);
- 9) алекситимію – слабку мовну регуляцію (нерозуміння своїх переживань і невміння формулювати їх у словах, схильність до відігривання афектів у діях, низький рівень розвитку рефлексії);
- 10) низький рівень інтелекту;
- 11) несформованість почуття провини як єдиного особистісного регулятора агресії.

Існує багато психологічних теорій агресивності, але й досі вони є суперечливими та потребують детального вивчення. За Х. Хекхаузенем, агресія – мотивована різноманітна поведінка, що завдає шкоди об'єктам нападу, приносить фізичний, моральний збиток людям, перешкоджає здійсненню їхніх намірів, протидіє їхнім інтересам або викликає в них психологічний дискомфорт.

Отже, ми можемо говорити про потенційно агресивне сприйняття, тобто готовність сприймати взаємодію з іншими як загрозову і ворожу, а також про потенційно агресивну інтерпретацію як про стійку особистісну особливість світосприймання й світорозуміння, коли весь світ сприймається, як ворожий.

Не можна забувати про конструктивну та деструктивну частини агресивної поведінки. Агресивні дії, що спрямовані на збереження власного життя та гідності і здійснюються з урахуванням соціальних норм агресивної поведінки, – конструктивна агресивність, а жага до руйнування, нанесення шкоди та приниження інших – деструктивна агресивність.

*Основні причини агресії.* Агресія – це форма відповіді на якийсь дискомфорт, на якесь незадоволення потреби. Забезпечення їжею, одягом, відпочинком та іграшками не завжди означає задоволення потреб. Оскільки життя дитини дуже залежить від дорослих, вона зустрічає у своєму житті велику кількість обмежень. Розпорядок дня дитини, продукти, які вона споживає, вибір закладів, до яких вимушена ходити (школа, садок), – усе залежить від батьків. Часто батьки не радяться з дитиною про те, які саме іграшки, одяг, умеблювання кімнати їй купити, а вибирають на свій смак. Важливі зміни в житті дитини – поява другої дитини, з якою доведеться ділити власних батьків, різні зміни в житті сім'ї (розлучення батьків, переїзди тощо) – відбуваються без участі дитини, призводять до потрясінь і не дають можливості задовольняти потреби.

Отже, будь-яка потреба може виявитися незадоволеною. Дитина злиться, коли її потреби незадоволені. Проте якщо потреби у схваленні дитини, її прийнятті, турботі дорослими задоволені, створені умови, необхідні для розвитку дітей, агресивність також зменшується.

Звичайно, дорослі люди також переживають злість, якщо потреби не задовольняються, виникають труднощі. У житті дітей також є труднощі, а відсутність досвіду ускладнює переживання такої ситуації. Часом дорослим важко переживати тяжкі і неприємні почуття. Дітям справитися з ними набагато складніше. Вони не можуть упоратися зі своїми важкими негативними почуттями.

Можна виділити *три основні причини проявів надмірної агресії в дітей*: умови життя; хвороби або захворювання головного мозку, порушення інтелектуального і психічного розвитку; психологічні проблеми, з якими дитина не справляється, що виникають унаслідок вад виховання.

Відсутність елементарних умов для розвитку дитини може приводити до агресивної, а в подальшому та девіантної поведінки.

Причиною агресивної поведінки може бути наявність у дитини хвороб або захворювань головного мозку, порушення інтелектуального і психічного розвитку. Спалахи агресії можуть викликати захворювання головного мозку і запальні процеси в організмі. Наприклад, у дитини може бути постійно підвищений внутрішньочерепний тиск, дитина весь час збуджена, тому стає дратівливою і агресивною. Для виявлення і профілактики таких відхилень потрібна консультація психоневролога.

Ще однією з причин агресивної поведінки дитини може бути наявність у неї психологічних проблем, з якими вона не справляється через нестачу батьківської уваги, нешанобливе ставлення до своєї особистості, байдужість або ворожість батьків, ідентифікацію з агресором, надмірний контроль або його відсутність, свої особисті особливості, емоційну нестабільність і ситуативні причини, наприклад, невдоволення собою).

Розглянемо ці психологічні причини детальніше.

*Нестача батьківської уваги.* Батьки впевнені, що дитина обов'язково знає про те, як мама і тато її люблять. Саме заради дитини батьки цілодобово працюють, бачать її або перед сном і вранці, або вже під час сну пізно ввечері. Дітям же важливе підтвердження батьківської любові: щоб їм про це говорили, проводили разом час, гралися, відпочивали тощо. Дитина не завжди може попросити батьків приділяти їй більше уваги, замість цього вона буде злитися, а своє «прохання» проявляти через неслухняність, насильство або й різні антисоціальні чи й незаконні вчинки. Це безвідмовний спосіб привернути до себе увагу.

Так у дитини закріплюється певна модель поведінки: уваги хочеться, а якщо позитивної уваги немає, так нехай буде хоч негативна.

Потреба в любові та прийнятті є однією з базових потреб людини.



*Байдужість або ворожість батьків.* Дуже важко дитині, якщо її батьки байдужі до неї, а іноді й ворожі. Батьки несвідомо можуть звинувачувати дитину в обмеженні своєї свободи, у своєму поганому настрої, в інших життєвих невдачах. Постійна зайнятість батьків своїми справами може сформулювати в дитини стійке відчуття, що вона – сама по собі, батькам до неї байдуже, що її ніхто не любить. Дитиною це може сприйматися, що «світ її не любить». За що тоді дитині любити цей світ?

*Нешанобливе ставлення до особистості дитини.* Неповага до дитини, як до особистості, образливі та принизливі зауваження, нехтування нею – усе це породжує в дитині невпевненість у своїх силах, глибокі і серйозні комплекси. Часом дуже різка критика не тільки не стимулює її до змін, а тільки підтверджує дитячу думку, що вона не така, як треба, що батьки її не люблять, і ця критика викликає неймовірну агресію на весь світ.

*Надмірний контроль або його відсутність.* Якщо контроль над поведінкою дитини надмірний (гіперопіка) або ж повністю відсутній (гіпоопіка), це теж веде до некерованої агресії. Наприклад, дитину «тримають у суворовських умовах» і завжди все забороняють. Злість у дитини буде накопичуватися і в якийсь момент обов'язково вирветься назовні. І наслідки будуть тим страшніші й неадекватніші, чим довше ця злість накопичувалася всередині. Часто причиною агресії, що подавляється, буває жорсткий характер мами чи тата, їх владність. Батьки прагнуть у всьому управляти дитиною, не допускаючи жодного прояву особистої ініціативи, не даючи їй бути самою собою. Це може призвести до почуття страху перед батьками. Особливо небезпечно, коли батьки карають дитину позбавленням своєї любові. Досить часто можна почути від мами: «Я не хочу тебе бачити, коли ти не слухаєш – я тебе не люблю». Тоді дитина дивиться на світ насторожено, не довіряє йому, протестує проти підпорядкування, намагається захистити своє «Я» і готова напасти навіть тоді, коли ніхто й не думав на неї нападати.

Повна відсутність обмежень і рамок, коли дитині дозволяють робити абсолютно все, призводить до того, що вона не розуміє, що робить погано, що робить комусь боляче, неприємно. У такому разі її агресія просто летить бурхливим потоком, і немає перешкод на її шляху. І тоді дитині подобається бути головною, сильною, разом з тим вона зникає нападати на всіх, порушувати всі правила, не рахуватися з іншими людьми.

Отже, ми з Вами прийшли до того, що дитині потрібна свобода, щоб вона навчилася самостійно приймати свої рішення і відповідати за них. Але не менше свободи дитині до певного часу потрібні деякі зовнішні кордони та норми, щоб вона змогла поступово вибудувати свої внутрішні норми і принципи.

*Ідентифікація з агресором.* Для дитини батьки – найголовніші люди у світі, авторитет їх дуже високий. Є якісь звичні моделі поведінки тата й мами, якість їх реагування на одне одного, на дитину, на оточуючих,

на різні життєві ситуації й труднощі. Дитина вбирає ці моделі, як єдино можливі, інших для неї просто немає саме тому, що батьки – головні для неї. Дитина несвідомо (чи ненавмисно) вибирає собі когось із них, і, відповідно, бере модель тата чи мами, того, хто їй ближче.

Якщо дитина живе в родині, де тато часто як міру покарання використовує побиття, а мама – крик і образи, де батьки кричать один на одного або на дітей, дитина буде робити те ж саме, уже перебуваючи в дитячому колективі. Дитина, з якою грубо і жорстоко поводяться батьки, неодмінно буде повторювати батьківське поводження у взаємодії з іншими людьми.

Іншими словами, батьки просто показують приклад своєю поведінкою дитині – як можна себе поводити, як справлятися зі своїми важкими переживаннями, як їх висловлювати.

*Невдоволення собою.* Потреба в тому, щоб дитину любили, щоб вона була важливою і потрібною батькам, життєво необхідно, причому це має бути безумовна любов. Але буває так, що дитина не отримує такого підтвердження, а навіть навпаки, отримує зворотнє підтвердження, що вона байдужа батькам, її не хвалять, не заохочують, нею не пишаться, її не обіймають і не цілують. Будь-яке покарання не приносить дитині стільки шкоди, як нестача або відсутність любові. Якщо дитина не отримує від батьків якогось емоційного підтвердження любові до себе, не навчена любити сама себе, та вважає себе негідною уваги й любові, тоді вона не любить й інших людей. І тоді її агресивна поведінка й злість до світу абсолютно обґрунтована та логічна.

*Емоційна нестабільність і ситуативні причини.* Для дитини цілком природні коливання емоцій, які можуть виглядати як капризи. Настрій дитини може змінюватись через втому, голод, спрагу, погане самопочуття. Переживаючи сильні негативні почуття, дитина може кидати іграшки, падати з плачем на підлогу, вириватись тощо. Це може статись у будь-якому громадському місці. Батькам така поведінка може здатись раптовою і безпричинною. Проте в даному випадку агресивна поведінка обумовлена якоюсь певною ситуацією.

*Особистісні особливості дитини.* Кожна людина, у тому числі й діти, мають свій темперамент. Саме він визначає силу та швидкість нашого реагування на життєві ситуації чи події, можливості емоційної та нервової збудливості. Кожен тип темпераменту має свої особливості.

Отже, найпоширеніші причини дитячої агресивності:

- дитину більше критикують, ніж хвалять;
- батьки невибагливі та неавторитетні для своєї дитини;
- батьки занадто контролюють або опікують свою дитину;
- батьки не вміють любити однаково своїх дітей;
- батьки живуть своїм життям, і в цьому житті немає місця їх дитині;

- дитина відчуває, що її не люблять.

Отже, ми вже розібралися, що агресія – це відображення внутрішнього дискомфорту дитини, вона носить захисний характер та супроводжується бажанням завдати біль.

Батьки також можуть злитись на своїх дітей. Причин для злості може бути багато: утома, власне безсилля, завантаженість робочими та побутовими справами, неслухняність сторони дитини. Навіть турботливі та люблячі батьки часом відчують злість на своїх дітей.

Слово «злість» часто має негативну конотацію, проте це нормальна емоція. Усі люди переживають її у своєму житті. Агресія може бути спрямована назовні або всередину себе – аутоагресія. Дуже часто батьки не дозволяють своїм дітям злитися – вчать, що злитися – погано, зупиняють її, лають за це. Мало хто вчить дітей, як правильно висловити свій гнів. Усім знайомі фрази: «битися погано», «не можна злитися, будь хорошим хлопчиком / дівчинкою», «не кричи, перестань злитися». Невиражені почуття «з'їдають» нас зсередини, з'являються різні психосоматичні захворювання: виразка шлунка, коліти, шкірні хвороби тощо.

Якщо батьки не показують своїх негативних емоцій, дитині важко справлятися зі своїми негативними емоціями, важко реагувати на емоції інших дітей і рахуватися з почуттями оточуючих людей. Тому показувати дитині свою злість – потрібно! Головне – робити це правильно!

### **Рекомендації для батьків щодо реагування на дитячу агресивність**

Не потрібно стримуватися та терпіти до «точки кипіння». Краще дати знати дитині про своє почуття відразу. Для цього важливо просто озвучити свої почуття: «Я злюся», «Мені неприємно». Це послужить і попередженням дитині про те, що мама або тато сердяться, і одночасно прикладом для дитини. Важливо висловлювати свої переживання в необразливій для дитини формі. Тоді дитина має змогу краще зрозуміти батьків.

Не варто звинувачувати і критикувати дитину. Важливо говорити тільки про її поведінку, про конкретний вчинок, а не засуджувати особистість дитини: «Прикро, коли діти так поведуться», «Мене засмучує така поведінка». Дитина повинна бути впевнена, що невдоволення мами чи тата стосується тільки її поведінки в даний момент, а не її в цілому. Якщо мама каже: «Що ж ти весь час балуєшся, нерви мені мотаєш! Та що ж ти за дитина така», дитина буквально чує наступне: «Ти – не така, як треба! Ти – погана». Розмовляти про поведінку дитини потрібно без свідків, наодинці.

Отже, важливо дозволяти дітям проявляти агресію, дозволяти їм злитися, при цьому пояснювати почуття інших, на кого ця агресія направлена. Саме таким чином діти отримують змогу навчитися соціалізовано проявляти агресію, за допомогою гумору, ввічливості, співчутливого ставлення до інших людей; з'являється почуття провини, яке є внутрішнім регулятором агресивної поведінки.

Варто зазначити, що заняття спортом також запобігають проявам дитячої агресивності, і навчають дітей не тільки контролювати своє тіло, а й регулювати власні агресивні імпульси.

Потрібно говорити з дітьми про гнів, лють, незадоволення й агресію, як свої, так і дитячі. Адже агресія відіграє в сучасному суспільстві важливу роль — відстоювання своїх особистісних кордонів, уміння сказати «ні», коли це потрібно. Для того, щоб допомогти, навчити дитину проявляти агресію в соціалізованій формі, слід грати з нею в ігри, у яких можна відреагувати агресію (ігри, де можна боротися; настільні ігри; ігри з бляшанками). У таких іграх важливо сперечатися і миритися. Серед таких ігор популярними є ігри Пюнтера Хорна<sup>19</sup>, що спрямовані на розвиток соціальних та комунікаційних компетенцій.

Соціальна компетенція виховується поступово, починаючи з самого народження. Оптимальним є варіант, коли батьки розвивають у дитини почуття надійності, стабільності, стійкості. Для допомоги у вихованні соціальної компетенції існують спеціальні ігри та вправи.

У наш час батьки та вчителі все частіше скаржаться на погану поведінку дітей, на їх агресивність і некерованість. Саме таким дітям найбільш підходить гра Г. Хорна — настільна психологічна гра для дітей молодшого та середнього шкільного віку, а також для їх сімей.

Для дитини дуже важливою є вільна ігрова атмосфера, що виникає під час гри — з гумором, без авторитарного тиску, та боязні покарання. Обстановка, у якій дитина не боїться розповісти близьким свої маленькі секрети, коли вона відчуває їх зацікавленість і підтримку, є благодійною для розвитку в дитини соціальних компетенцій, завдяки урахуванню позицій і думок інших учасників гри. Саме у вільній ігровій атмосфері, що виникає під час гри, бесіди не викликають так багато скепсису, побоювання й опору, як це часто буває у випадку звичайних повчань і зауважень батьків. Гра здатна зробити більш конструктивними міжособистісні взаємини та поліпшити психологічний клімат у сім'ї.

Граючи разом з батьками, друзями та психологом, дитина, з одного боку, засвоює батьківські норми, а з іншого боку, у разі відходу дорослих від загальноприйнятих норм у процесі гри, вона бачить відносність цих норм, що важливо для руйнування ідеалізації надмірно сильного батьківського авторитету і явно завищених норм. У результаті встановлюється “золота середина” — якісь норми дитина приймає, а від якихось відмовляється.

Агресію можна порівняти з енергією, і куди буде направлена ця дитяча енергія залежить саме від батьків та інших дорослих, які займаються вихованням дітей.

---

<sup>19</sup> <http://kinderpsyche.com/socialnye-igry-g-xorna/>

У сучасних умовах, коли рівень агресії та насильства в українському суспільстві різко зростає, надзвичайно важливо вчити дітей екологічно виражати свою злість та інші складні емоції, щоб не шкодити собі та оточуючим.

### **3.5. Адаптація внутрішньо переміщених дітей до нових умов життя**

Сьогодні Україна переживає складний період у своїй історії. За даними ОБСЄ, в Україні перебуває понад 5 млн. мігрантів, більшість із яких – це жінки і діти. До них останнім часом приєднуються біженці та внутрішньо переміщені особи.

Психічне здоров'я таких дітей стає під загрозою. Не кожній дитині безпечно та комфортно перебувати в школі через відносини з учнями та педагогами, порушення їх прав та автономії, дискримінацію, нетерпимість та ксенофобії, злочину на ґрунті ненависті.

Держави-учасниці ОБСЄ прийняли забор'язання щодо забезпечення захисту біженців і переміщених осіб та надання їм допомоги (Гельсинки, 1992). Мета допомоги цим категоріям осіб полягає в посиленні захисту їх прав, сприянні ефективній та гармонійній інтеграції даних категорій населення, адаптації дітей до нових умов проживання та навчання.

Відповідно до міжнародних документів, дошкільна, загальноосвітня, професійно-технічна та вища освіта є доступною для всіх категорій мігрантів незалежно від їх статусу проживання. В навчальних закладах регіону така ситуація спостерігається вже понад 15 років. В одному класі навчаються діти різних національностей та віросповідань. У деяких закладах українці складають не більше 50% від загальної кількості учнів.

Отже, питання зарахування дітей до навчального закладу вже не є актуальним, головним завданням навчального закладу стає питання організації діяльності щодо адаптації учнів до нових умов та інтеграції родин у соціальне середовище.

Адаптація – це динамічний процес пристосування індивіда до умов нового середовища, при послідовному досягненні результатів: в суспільстві, колективі, сім'ї стосовно себе. У даній публікації ми розглянемо чинники успішної адаптації внутрішньопереміщених осіб, акцентуючи увагу на адаптації дітей. На основі аналізу психолого-педагогічної літератури та емпіричних даних ми виокремили чинники успішності адаптації дітей ВПО:

*1. Соціальний та економічний статус батьків.* Важливою умовою ефективності адаптаційного процесу дітей тимчасово переміщених осіб є максимальне задоволення актуальних потреб, серед яких найбільшого значення набувають матеріальне благополуччя, сприятливі умови проживання,

соціальна захищеність. Вимушена міграція внаслідок воєнного конфлікту характеризується неможливістю підготуватися до зміни постійного місця проживання заздалегідь, у тому числі економічно. Батьки з високим фінансовим ресурсом мають можливість вирішувати ці проблеми самостійно та швидко, на відміну від малозабезпечених, які вимушені очікувати допомоги ззовні (державна, міжнародні та громадські організації, благодійні фонди, меценати та інші). У результаті діти ВПО із сімей з високим матеріальним станом зазвичай переживають зміну місця проживання одноразово, а їх житлово-побутові умови залишаються на задовільному рівні. Діти ВПО із малозабезпечених сімей вимушені проживати короткостроково або довгостроково на території тимчасових таборів, де їх житлово-побутові умови знижується, що ускладнює процес адаптації.

2. *Національна, соціокультурна та релігійна приналежність.* Серед тимчасово переміщених осіб є ВПО кримськотатарського походження, а також представники інших етнічних меншин, які при зміні постійного місця проживання відчувають проблеми соціокультурного характеру. Адаптаційний процес цих соціальних груп може відбуватися в активній або пасивній формі. Активна форма адаптаційного процесу полягає в тому, що індивід взаємодіє з новим соціальним середовищем та намагається змінити його. Наприклад, ініціює реформування внутрішнього розпорядку навчального закладу відповідно до етнічних або релігійних звичаїв. Пасивна форма адаптаційного процесу: вимушений мігрант пристосовується до соціальних норм, правил поведінки нової соціальної групи. Проте, як показують дослідження Г. У. Солдатової, відсутність значущих лінгвістичних та інших соціокультурних бар'єрів не звільняє вимушених мігрантів від переживання змін, викликаних руйнуванням сформованих соціальних зв'язків і необхідністю налагодження спілкування з місцевим населенням.

3. *Причини внутрішньої вимушеної міграції.* Серед головних причин останньої хвилі внутрішньої вимушеної міграції (з 2014 року) є воєнний конфлікт та тимчасово окупована територія. Першою соціальною категорією вимушених мігрантів є ВПО, які залишили тимчасово окуповані території, на наш погляд, була спричинена світоглядними конфліктами; невизначеністю правового статусу, неможливістю ведення підприємницької діяльності через неврегульованість правового поля та економічних санкцій, страхами, викликаними історичною пам'яттю, тощо. Наступною соціальною категорією вимушених мігрантів є ВПО, які залишили зону збройного конфлікту, проте не були свідками (або учасниками) воєнних дій. Третьою соціальною категорією вимушених мігрантів є ВПО, які залишили зону збройного конфлікту і були свідками (або учасниками) воєнних дій.

4. *Вік ВПО.* Як показують дослідження, на процес адаптації впливає вік мігранта. Діти, у силу вікових особливостей, швидше і легше адапту-

ються до нової ситуації, ніж батьки. Говорячи про шкільний вік, дослідники виокремлюють два вікових періоди, які обумовлюють адаптацію. Для дітей віком від 5 до 12 років характерні труднощі в навчанні, засвоєнні окремих предметів, невротичні реакції у формі фобій, порушення сну і апетиту, порушення поведінки у формі агресивності, реакцій протесту, ускладненість контактів з місцевим населенням, погане знання норм і правил місцевого населення, недостатня сформованість соціально-комунікативних навичок. Для дітей віком від 13 до 16 років характерні низька соціальна активність, страх перед майбутнім, відсутність або нереалістичність професійної орієнтації, недостатність комунікативних навичок для адекватних контактів з місцевим населенням. Для дітей підліткового віку найбільш актуальні переживання, обумовлені обмеженістю числа однолітків ідентичної культури; своєрідність свого становища, положення своєї сім'ї і близьких як жертв соціальної несправедливості, як постраждалої сторони.

*б. Ставлення місцевого населення (мігрантофобія).* Підвищена трудова і соціальна активність мігрантів, обумовлена необхідністю вижити в нових умовах, викликає роздратування частини місцевих жителів. Невеликі позички, отримані вимушеними мігрантами на облаштування, створюють у місцевого населення ілюзію того, що держава, міжнародні організації ставляться до них несправедливо, віддаючи перевагу тимчасово переміщеним особам. Створюється цілий ряд забобонів, що ускладнюють інтеграцію мігрантів у місцеве співтовариство.

Ставлення населення регіону, що приймає мігрантів, має часову динаміку, яка проявляється на початку у формі співчуття та надання допомоги, а в кінці у байдужості та негативізму стосовно до них.

Поширений стереотип уявлень про мігрантів, як непотрібних людей, що створюють додаткові проблеми, збільшують соціальні хвороби суспільства. Основними причинами мігрантофобії є спотворені уявлення про мігрантів: їх національний склад, рівень освіти, місця виходу, рід занять на новому місці. Місцеве населення проявляє доброзичливе ставлення до приїжджих у тих випадках, коли їхнє матеріальне становище гірше, ніж у них, і, навпаки, нетерпимість наростає в міру зростання добробуту мігрантів.

У масовій свідомості сформувався конкретний, але ірреальний образ мігранта, що викликає такі асоціації та стигми: кримінальна діяльність; малоосвіченість, безкультурність, схильність до провокації конфліктів, безпричинні прояви агресії тощо.

На основі аналізу літератури нами були визначені основні шляхи адаптації дітей ВПО: через родину та через навчальний заклад.

Дитячо-батьківські стосунки в ситуації міграції змінюються в бік зниження підтримки, зростання нерозуміння та конфліктів. Це обумовлено тим, що діти, у силу вікових особливостей, швидше та легше адаптують-

ся до нової ситуації, ніж батьки. Батькам стає складніше знайти спільну мову з дітьми, які набагато швидше приймають існуючі в новій культурі норми та цінності. Батьки відстають від дітей, стають незатребуваними і компенсують це владою над дітьми, починають чіплятися по дрібницях.

Діти-мігранти інтенсивніше, ніж діти – немігранти відчують брак спілкування з батьками, учителями, однокласниками та іншими дітьми, сильніше відчують відторгненість батьками, ізоляваність від них.

Метою психологічної підтримки цієї категорії дітей має бути допомога, що спрямована на подолання проблем розвитку, викликаних пережитим досвідом вимушеного внутрішнього переміщення. Допомога внутрішньо переміщеним особам передбачає:

1. Забезпечення умов для оптимального розвитку дитини через роботу з усією сім'єю, та можливостей для розкриття її здібностей: створення сприятливого соціально-психологічного клімату в навчальному закладі (психологічна просвіта педагогічних працівників, батьків); застосування міжсекторальної взаємодії та мультидисциплінарного підходу до вирішення проблем, які виникають; залучення до надання психологічної допомоги висококваліфікованих фахівців: практичних психологів, соціальних педагогів, психотерапевтів, консультантів ПМПК.

2. Стимулювання розвитку через підтримку дитини: забезпечення індивідуальним психологічним супроводом дітей, вихованців, учнів, студентів зазначених категорій та надання їм необхідної корекційної, реабілітаційної і соціально-педагогічної допомоги; залучення постраждалих дітей до участі в діяльності позашкільних навчальних закладів з метою створення умов для їх самореалізації: проведення психологічної діагностики та корекційно-відновлювальної роботи з дітьми даної категорії; залучення вихованців, учнів, студентів зазначених категорій до активної виховної і розвивальної діяльності в позаурочний час.

3. Усунення перешкод для розвитку дитини: соціально-педагогічна допомога сім'ям вимушених переселенців у налагодженні соціальних зв'язків; надання соціально-педагогічної і психологічної допомоги студентам ВНЗ і ПТНЗ в адаптації до нових умов навчально-виховного процесу та налагодження побутових умов їх проживання і встановлення нових соціальних зв'язків у навчальному закладі та за його межами; недопущення своїми діями чи бездіяльністю вторинної травматизації учасників навчально-виховного процесу та, у разі потреби, перенаправлення дітей, батьків і педагогів до інших спеціалістів.

Соціально-психологічний супровід дітей даної категорії спрямований на забезпечення успішної адаптації дітей до навчання в закладі освіти.

Психологічний супровід учнів з посттравматичним стресовим розладом має включати в себе наступні напрями роботи:

1. Психодіагностика посттравматичного стресового розладу з використанням спостереження за реакцією дитини під час спілкування



з практичним психологом, тілесними сигналами несвідомих процесів, аналіз висловлювань дитини, проєктивних методик, які виявляють актуальні процеси емоційно-вольової сфери. Психологічна діагностика учнів здійснюється за згодою батьків чи осіб, які їх замінюють.

2. Психологічне консультування учнів з посттравматичним стресовим розладом передбачає індивідуальну та групову консультаційну допомогу. Для елімінації травматичного стресу використовують емпатійне слухання як засіб, що знімає частину внутрішньої емоційної напруги (використання даного прийому допомагає легалізувати травмуючі переживання у відповідь на емоційну підтримку і прийняття з боку практичного психолога.

3. Психолого-педагогічне консультування батьків учнів з посттравматичним стресовим розладом. В основному консультування спрямоване на розвиток можливостей сімейної психокорекції посттравматичного стресового розладу, підвищення адаптивних можливостей самих батьків та їх психологічної культури в цьому напрямі.

4. Психолого-педагогічне консультування і просвіта педагогічного колективу школи з питань супроводу дітей, які мають посттравматичні стресові розлади, з метою створення безпечного та дружнього середовища в закладі.

5. Психокорекція посттравматичного стресового розладу спрямована на допомогу дитині стати над ситуацією, навчити її пристосовуватися до дійсності та долати психотравмуючі впливи.

Школа для дітей ВПО є головним джерелом формування нових соціальних контактів шляхом інтеграції вимушеного мігранта в місцеве населення, тому рольова структура навчальних груп є важливою умовою успішної адаптації.

Основні критерії визначення успішності адаптації дитини до навчального закладу, які можуть бути застосовані з урахуванням певних особливостей і до адаптації дітей ВПО:

1. *Когнітивний компонент* адаптації до навчально-виховного процесу полягає в ознайомленні дітей (юнаків) та їх батьків з особливостями організації навчально-виховного процесу, специфікою та особливостями діяльності навчального закладу (режим, графік занять, критерії оцінювання тощо). Важливо, щоб класний керівник (або інший вчитель) ознайомив з навчальним закладом, провів екскурсію (самостійно або попросив це зробити нових однокласників (однорупників), розповів про вимоги, які висуваються перед новоприбулим, про свята та традиції, норми та правила саме цього навчального закладу.

2. *Поведінковий компонент* відображає, наскільки дитина (юнак) дотримується вимог, які висуває до нього навчальний заклад. Адаптація до навчально-виховного процесу в поведінковій сфері відображає соціальну поведінку (дотримання правил поведінки в навчальному закладі,

відповідність загальноприйнятим нормам тощо). Одним із важливих аспектів діяльності педагогічного працівника за цим напрямом є з'ясування причини невідповідності поведінки дитини (юнака) вимогам, що до неї висуваються, — він (вона) їх не засвоїв (-ла) чи якісь інші причини. Для з'ясування цього варто залучити працівників психологічної служби.

3. Емоційний компонент адаптації до навчального закладу полягає в загальному емоційному стані дитини під час перебування у цьому закладі.

4. *Соціально-психологічний* компонент полягає в характеристиці місця особистості в системі офіційних та неофіційних відносин, її «позиція». У неформальних міжособистісних відносинах позиція традиційно визначається за двома основними параметрами: соціометричним статусом та емоційною експансивністю.

*Соціометричний статус* фіксує величину престижу особи в спілкуванні з іншими. Він є числовою величиною, яка характеризує рольові здібності особистості як члена цієї структури спілкування. Однак ставлення до учня формується ще в молодших класах і дуже рідко змінюється з роками, що ускладнює інтеграцію новоприбулого до навчальної групи та призводить до його низького соціометричного статусу та створює ситуацію відторгнення.

Різні автори виокремлюють наступні види відторгнення:

- цькування — дитині не дають проходу, обзивають, б'ють;
- активне неприйняття виникає у відповідь на ініціативу відторгнутої дитини, їй дають зрозуміти що вона ніхто, що її думка нічого не значить;
- пасивне неприйняття виникає, коли потрібно зібрати команду або брати участь в іншій спільній діяльності;
- ігнорування — на дитину просто не звертають уваги, не спілкуються, не помічають, не мають нічого проти, але й не цікавляться.

Високий соціометричний статус забезпечується поєднанням трьох факторів: фактичний розвиток позитивних якостей особистості, що цінуються класом; співпадіння цінностей учня з цінностями класу; занижена самооцінка особливо цінних якостей особистості.

Ще одним важливим показником для визначення позиції особистості в неформальній структурі групи є емоційна експансивність — вибір даною особистістю інших членів групи. Емоційна експансивність — показник соціально-психологічних властивостей суб'єкта комунікацій у групі. Цей показник фіксує емоційно-психологічне ставлення особистості до групи, її роль у спілкуванні з іншими.

Змінити позицію новоприбулого в системі неформальних відносин класний керівник, учитель-предметник, а також інші педагогічні працівники можуть шляхом залучення вимушених мігрантів до групової

навчальної діяльності. Специфічним для групової діяльності є міжособистісні відносини, які утворюються в процесі діяльності на принципах рівності учасників. У ситуації вирівнювання на основі загального незнання, за наявності потреби самоствердження в навчальній діяльності виникає принципово нове, особливе психічне новоутворення, яке може бути названо одиницею колективу, його клітиною, генетично вихідною живою абстракцією, діалектичний розвиток якої вже містить у собі все величезне багатство її можливих конкретних проявів.

Ще одним наслідком виконання завдання в групі є формування групової ідентичності – усвідомлення членами групи своєї приналежності до цієї групи на відміну від інших у поєднанні зі схожістю або гомогенністю цінностей, норм та установок, які утворюють групову свідомість та визначають діяльність цієї групи.

Тимчасовість малої навчальної групи призводить до зміни звичайної міжособистісної системи навчальної групи. У процесі здійснення спільної діяльності існують не тільки офіційні відносини, а й зароджуються та розвиваються неофіційні емоційні зв'язки. Такі зв'язки не є тимчасовими: вони стають надбанням соціального досвіду однокласників. Таким чином, у ході групової навчальної діяльності відбувається перерозподіл позицій, статусів, ролей і поступова зміна всієї структури навчальної групи.

5. *Навчальний компонент* полягає в успішності дитини (учня/студента) у навчальній діяльності. Слабке володіння розмовною українською мовою створює процес навчання скрутним і таким, коли учень або слабо засвоює матеріал, або ця ситуація успіху дається йому неймовірними зусиллями. Підліток постійно знаходиться в стані напруги, що веде до нервових зривів. Звідси видно, що прояв дитячих і підліткових проблем у дітей із сімей мігрантів відбувається вельми своєрідно. З одного боку, вони продовжують відчувати потужний вплив сім'ї, з іншого боку, їм важко знайти своє місце в шкільному соціумі. Для покращення ставлення вимушеного мігранта до шкільного навчання необхідно створити для дитини ситуацію успіху.

В окремих психологічних працях виділяють характерні психологічні синдроми: психологічна інкапсуляція (повністю замикається в собі), сімейна та групові ізоляція (замикання в сім'ї або групі однолітків), соціальна дезорієнтація (намагається включитися в життя суспільства, але через неадекватне сприйняття соціальних норм не в змозі це зробити). У мігрантів, у тому числі й у підлітків-мігрантів, виявляються особливості, що сприяють участі в екстремістських акціях, зокрема: агресивність, делінквентність, девіантність, негативне ставлення до державного устрою, місцевого населення, почуття відчуженості, соціальної несправедливості.

Таким чином, діти стикаються із проблемою соціальної дезадаптації. Дезадаптаційний стан провокує неуспішність, погану поведінку, дитина

переходить до категорії важковиховуваних, «групи ризику». Ставлення оточення до дитини погіршується і, як наслідок, поведінка важкого учня стає ще менш керованою. Очевидно, що дезадаптація призводить до функціональних, а іноді й органічних порушень психічного та соматичного здоров'я учнів, тому проблеми таких учнів необхідно вирішувати комплексно, мультидисциплінарно.

З цією метою вимогою до навчальних закладів стає проведення для учнів, які прибули до закладу, та членів їх родин інтенсивних вступних програми знайомства з приймаючою країною та її системою освіти, надання постійної освітньої підтримки в мовному навчанні (факультативи, буклети, консультації). Важливим аспектом допомоги з питання інтеграції є залучення батьків до навчально-виховного процесу.

У навчальних закладах рекомендуємо проводити навчально-виховні заходи з вивчення історії та культури різних держав і національностей, а у випадку із вимушеними переселенцями – і регіонів однієї держави. На таких заходах можуть розглядатися питання культурної та релігійної різноманітності, традицій, символів та сфер життєдіяльності.

Педагогам, які працюють з такою категорією дітей та членами їх родин, необхідно надавати науково-методичну та психологічну допомогу. Це можуть бути питання задоволення навчальних потреб учнів-мігрантів, очікування вчителів щодо роботи з такою категорією учнів, педагогічні стратегії з розв'язання проблем дітей, які є переміщеними особами, мігрантами ті ін.

До роботи з дітьми-мігрантами особливо необхідно долучати вчителя-логопеда, який допоможе із постановкою вимови та навичкам спілкування. Додатковими фахівцями можуть виступити вчителі іноземної мови, культурологи та інші. До закладу також можна запрошувати фахівців із ПМПК, ЦСССДМ, ССД та ін.

Працівникам психологічної служби розуміти, що робота повинна проводитися з усіма учасниками навчально-виховного процесу і тривати не лише адаптаційний період, а й з метою профілактики негативних явищ в учнівському середовищі здійснюватися регулярно.

### 3.6. Особливості надання психологічної допомоги особам, які пережили втрату близької людини внаслідок масових зіткнень та бойових дій

Психогенний ефект впливу бойових дій може бути відстроченим у часі і проявитися після зникнення безпосередньої небезпеки для життя. В такій ситуації особи, що знаходяться на території, охопленій бойовими діями, вимушені переживати психотравмуючу ситуацію. Якщо спосіб життя і коло спілкування докорінно змінились, якщо людина внаслідок бойових дій втратила близького родича або друга, втратила домівку або можливість піклування про улюблену тварину (діти, що мають проблеми з налагодженням стосунків з однолітками, можуть в якості друга сприймати домашнього улюбленця), виникає необхідність у наданні комплексної допомоги з боку психолога, соціального педагога, а за необхідності – і психотерапевта. Адже допомогти правильно відреагувати ті складні негативні переживання, які вирують в душі людини, родичі зазвичай не в змозі через відсутність досвіду надання психологічної підтримки.

Розглянемо детальніше особливості психологічної допомоги тим особам, які горюють через неможливість повернутися до мирного життя та втратили близьких людей унаслідок бойових дій.

**Горе** – це реакція на втрату значимого об'єкта, частини ідентичності або очікуваного майбутнього. Об'єктивність утрати супроводжується суб'єктивною переробкою отриманої трагічної інформації. У вузькому розумінні **втрата** визначають як досвід особи, пов'язаний зі смертю близької людини, а **горе** розглядають як почуття, страждання, та їх прояви (наприклад, плач, втрата інтересу до життя). Реакцію втрати викликає не тільки смерть близької людини, а й втрата роботи, ситуація розлучення, видалення частини тіла (кінцівки, молочної залози, ока тощо), втрата домівки, кола друзів (неможливість спілкування з близькими людьми), мирного способу життя та необхідність виживати в умовах проведення бойових дій.

Фізіологічним механізмом горя є підвищення процесів збудження в корі головного мозку, викликаних певними негативними подразниками. У психічному плані горе виявляється під час негативних емоційних станів, супроводжується послабленням вольового та розумового контролю над свідомістю і поведінкою. Горе має специфічні зовнішні вияви в різних рухах, міміці, жестах, словах. Не слід приймати рішення в стані горя, коли особа має знижений вольовий та інтелектуальний контроль над собою і своїми діями.

Горе намагалися описати, як послідовність декількох стадій, причому кількість стадій у різних авторів коливалася від чотирьох до дванадцяти. Наприклад, у психологічній літературі виокремлюють чотири **стадії горювання**: шок, заціпеніння, заперечення, зневіру. Некрасова О.О. опи-

сує фази (стадії) шоку, гніву, скорботи. Психотерапевт мав би допомогти клієнтові рухатися від стадії до стадії. Однак варто зауважити, що стадії не мають чітких меж, а прожита раніше стадія за певних умов може дати рецидиви на більш пізніх стадіях. Тому деякі автори рекомендують орієнтуватися не на стадії та етапи, а на завдання, котрі мають бути розв'язані особою, що переживає втрату (за умови нормального перебігу горя).

Зупинимось детальніше на переживанні особою втрати близької людини. Емоційною реакцією на смерть близької особи є **горювання**. Прояви горювання залежать від особистісних якостей людини, її віку, статі, культурних традицій, тривалості процесу вмирання та ставлення до померлого. Коли помирає близька людина, то виникає враження, що «світ руйнується на очах». Індивід переживає сильний емоційний шок, відчувається самотнім та незахищеним перед фактом смерті. Дорослі люди зазвичай більше бояться втратити близьких, особливо дітей, аніж померти самим. У ситуації втрати дитини горе батьків справляє більш деструктивний вплив на особистість, аніж горе внаслідок втрати значимого дорослого. Прояви скорботи тривають майже все життя, а крім того, збільшується ризик розриву стосунків подружжя (наслідком стає розлучення).

На **стадії шоку** суб'єкт ще не усвідомлює повністю факту втрати, її наслідків, тому інстинктивно намагається захиститися, відгородившись від факту смерті близької людини. Це призводить до неадекватності поведінки, що зазвичай спостерігається в перші години та дні горювання. Сльози та плач на цій стадії притаманні не всім, а оточуючі, не знайомі з психологічними особливостями переживання факту смерті, можуть сприймати відсторонений вираз обличчя, загальмованість як прояви душевної черствості та байдужості. Хоча насправді це є симптоми шоку, і близьке оточення має надати адекватну підтримку: показати, що людина не самотня, її оточують любов та турбота рідних і друзів; довести до свідомості особи, яка горює, факт смерті; потурбуватись, щоб людина внаслідок сильних переживань нічого собі не заподіяла та не нашкодила здоров'ю інших. Транквілізатори, які виписують лікарі, дещо притупляють емоційні реакції, але затягують від реагування психотравмуючих переживань. У даному випадку на перший план виходить турбота про людину, яка горює, її підтримка. Стадія шоку зазвичай триває близько трьох днів.

Потім настає **фаза гніву**. Людина може гніватися на померлого («як ти міг мене покинути, на кого ти нас залишив?»), на медиків або на родичів («не врятували, не вберегли»), або взагалі на сторонніх людей («чому вони живі, а він помер?»). Факт смерті вже усвідомлено, але примиритися з ним ще неможливо. Під час переживання цієї фази досить часто спостерігаються руйнівні дії широкого діапазону, спрямовані як на соціальне оточення, так і на предметний світ. Близькі люди або психолог, психотерапевт чи священник мають допомогти відреагувати ті емоції, що вирують в душі та призводять до неконструктивних дій і реакцій.

Фаза гніву з часом переходить у **фазу скорботи**, коли треба вчитися жити без померлого, перебудувати взаємини з оточенням та світом у цілому, переосмислити життєвий досвід та прожиті роки, навчитися приймати рішення самостійно. Якщо відбувається застрягання на цій фазі, то клієнт постійно звертається до образу померлої людини: «він це не схвалив би», «вона б за мене порадила». З часом невідреаговані переживання призводять до поглиблення депресії та до саморуйнівної поведінки («запивання» горя алкоголем, «заїдання» їжею або ліками). Потім переживання ускладнюються усвідомленням того, що людина сама руйнує своє життя, але не може вибратися з кола важких переживань і почати жити заново. Родичі в цей період в міру сил мають надати підтримку та зорієнтувати на адекватну соціальну взаємодію: розв'язання нагальних проблем, піклування про тих, хто зараз поруч (поруч «тут і тепер» можуть бути і люди, і тварини, піклування про яких допоможе відволіктися від важких переживань).

**Фаза втоми** (як душевної, так і фізичної втоми) завжди настає наприкінці переживання психотравми. Кожна людина, залежно від її релігійних поглядів, ставлення до померлого, наявності або відсутності підтримки з боку соціального оточення, потребує комплексу заходів, спрямованих на відновлення душевних і фізичних сил. Декому достатньо гарно виспатися, декому потрібно повністю змінити коло спілкування та місце проживання, декому допомагає двотижневий відпочинок на морі чи в горах, щоб знайти в собі бажання та сили жити далі. Релігійні ритуали також допомагають пережити втрату і «відпустити» померлого, що по суті можна вважати певним психотерапевтичним впливом, який суспільство використовує століттями. Але такі ритуали та підтримка родичів спрацьовують не завжди, і клієнт може роками «не відпускати» померлого (спостерігаються випадки, коли померлу людину не тільки бачать уві сні, а ще й «розмовляють» з нею наяву). Такі клієнти часто тужать та тривожаться, мають знижений або підвищений апетит, поганий сон, вони дратівливі та швидко втомлюються, у них з'являються страхи (страх померти, страх за здоров'я близьких), сильні болі (зазвичай в області серця або того органу, від хвороби якого пішов з життя родич). Люди, які не до кінця пережили втрату, характеризуються такими ознаками:

- тривале носіння траурного одягу;
- часте відвідування кладовища;
- постійний перегляд фотокарток померлого, розмови з ним;
- заборона членам сім'ї зачіпати речі померлого, заходити до кімнати померлого;
- створюючи нову сім'ю, пацієнт вимагає від чоловіка (дружини) поводитися так, як поведився померлий чоловік (померла дружина);
- пацієнт називає новонароджену дитину ім'ям померлої дитини або постійно порівнює живих дітей та померлу дитину;

- спогади про втрату викликають сльози та інші сильні емоційні реакції;
- постійно присутні саморуйнівні дії та саморуйнівна поведінка (трудоголізм, алкоголізм, зловживання нікотиним, наркотиками, транквілізаторами, переїдання або голодування, часті травми).

Якщо такі ознаки спостерігаються протягом року, допомога психотерапевта є бажаною, якщо більше року після втрати – допомога спеціаліста є необхідною. Варто також урахувати, що ускладнення при переживанні психотравмуючої ситуації виникають тоді, коли людина цінувала померлого, але не мала змоги бути присутньою на похороні, не мала змоги попросити пробачення або проститися з померлим. Тому психотерапевти надають великого значення процедурі прощання з померлим, під час якої клієнт емоційно відділяється від померлого, усвідомлює: «він пішов», «вона там, а я тут», «я маю жити далі». Процедура прощання пройшла успішно, коли клієнт говорить про полегшення (інколи клієнти зазначають: «дихати легше стало»). Кожен випадок, по суті, є унікальним, і психотерапевт добирає методи та форми роботи в залежності від складності ситуації. Особливої уваги потребують випадки, коли втрата була дуже значимою для клієнта (наприклад, смерть єдиної дитини або смерть брата-близнюка, батька чи матері), коли клієнт переніс декілька втрат за короткий строк, а також випадки неочікуваних утрат, які «вибивають землю з-під ніг».

Вище ми навели опис стадій горювання та коротко розглянули особливості надання психологічної допомоги на кожній зі стадій. Але, на наш погляд, більш цікавими для психотерапевта та практичного психолога є напрацювання Дж. Вільяма Вордена, який запропонував варіант опису реакції горя через розв'язання чотирьох основних завдань: визнання факту втрати; переживання болю втрати; налагодження оточення, в якому відчувається відсутність померлого; напрацювання нового ставлення до померлого та продовження життя. Ці завдання є універсальними для всіх, хто горює, але форми та способи розв'язання їх кожна особа обирає індивідуально в залежності від особистісних та соціальних особливостей людини, яка має пережити ситуацію втрати. Ці чотири завдання розв'язуються суб'єктом послідовно. У процесі діагностування необхідно виявити, яке завдання клієнт уже розв'язав, а яке лише має розв'язати. Таке розуміння ситуації допомагає спеціалісту скеровувати психотерапевтичний процес в потрібне русло. Якщо завдання горя не будуть розв'язані, горе не буде розвиватися і ситуація не дійде до логічного завершення, є ризик виникнення ускладнень через деякий час (можливо, навіть через декілька років).

Першим завданням є **визнання факту втрати**. Людина має зрозуміти: «він помер, він більше до нас не повернеться», «вона пішла від нас наза-



вжди». Але не всі можуть одразу визнати факт втрати, тому починають заперечувати факт смерті близької людини.

Заперечення факту втрати може варіюватися від легкого розладу до важких психотичних форм (особа проводить декілька днів у квартирі з померлим, перш ніж помітити і визнати факт смерті). Досить частою формою заперечення втрати є так звана муміфікація (батьки зберігають в кімнаті дитини її речі в тому ж вигляді, як дитина їх розклала); таку форму заперечення можна вважати нормою, якщо вона триває недовго. Ще більш легкою формою заперечення є така, коли померлого «бачать» в іншій людині («онук — викапаний дідусь»). У нормі така ситуація завершується прийняттям реальності втрати.

Також досить часто спеціалісти зустрічаються з таким варіантом заперечення втрати, як *заперечення значимості втрати* (наприклад, близьке оточення швидко звільняє помешкання, де проживав померлий, від його речей; така поведінка є протилежною до муміфікації). Родич говорить слова на кшталт: «ми не були близькими, тому я не сумую за братом», тим самим заперечуючи значимість втрати брата. Люди, які демонструють такий варіант поведінки, входять до групи ризику розвитку патологічних реакцій горя.

Іншим проявом заперечення втрати є так зване «*вибіркове забування*» (щоб не страждати через смерть родича, людина ніби забуває його риси обличчя, його характер, його стиль жартувати). Такі випадки теж потребують втручання спеціаліста, адже клієнт не в змозі повною мірою відреагувати власне горе.

Третім способом уникання усвідомлення втрати є *заперечення незворотності втрати*. Ірраціональна надія на кшталт «пройде час, і ми знов будемо разом» є нормальною в перші тижні після похорону (поведінка клієнта спрямовується на налагодження перерваного зв'язку з померлим); але коли така надія стає стійкою, це виходить за межі норми.

Релігійні люди дещо по-іншому бачать ситуацію, вони більш критично ставляться до факту смерті, розуміючи, що ніколи не возз'єднаються з померлим на цьому світі. Але після смерті вони мають надію на зустріч, якщо проживуть земне життя як добропорядні віруючі. Таке очікування на можливість возз'єднання не можна руйнувати, адже це очікування входить до нормальної картини світу релігійних людей.

Друге завдання горя полягає в тому, щоб *пережити біль від втрати*. Цей біль людина відчуває не завжди; інколи втрату супроводжує апатія, відсутність емоцій та почуттів. Але ці реакції мають бути проаналізовані спеціалістом і пережиті, відреаговані клієнтом. Виконання цього завдання ускладнюється оточенням клієнта. Наприклад, коли родичі просять матір, яка втратила дитину: «Ти не повинна горювати, у тебе ще будуть діти», це означає, що вони бояться тієї сили і глибини переживань, які вирують в душі матері. Тому й обирають такий спосіб взаємодії, захища-

ючи не тільки емоційну сферу жінки, але й своє емоційне благополуччя. Приймаючи цю позицію, матір починає говорити у відповідь: «Я не повинна за ним тужити»; її чоловік зазначає: «Зараз не час тужити, я маю підтримати дружину, вона важко це перенесла», і тоді в подружжя відбувається блокування проявів горя, емоції не відреагуються, болісні переживання не приходять до ситуації логічного завершення.

Уникання виконання другого завдання досягається різними способами: заперечення наявності болю або інших сильних негативних переживань, а також думок, які призводять до появи руйнівних емоцій (людина не хоче себе «катувати», допускаючи в поле свідомості лише «позитивні» думки та переживання щодо померлого). Частина клієнтів починає активно вживати алкогольні напої та наркотичні речовини, аби «забути» про те, що сталося. Люди, що досить лояльно ставляться до відряджень та переїздив, обирають безперервні подорожі або занурюються в роботу, яка вимагає постійного напруження на межі фізичних та емоційних можливостей (це дозволяє не думати про втрату, переключаючися на постійне розв'язання інших проблем). Раніше чи пізніше всі, хто уникає почуттів, пов'язаних з переживанням горя, ламаються, частіше за все впадаючи в депресію. Одна з найважливіших цілей роботи з утратою — допомогти людині пережити ситуацію горювання, пережити біль, не руйнуючи власної особистості. Біль треба пережити, щоб не нести його через усе життя.

Наступне завдання — *налагодження оточення, у якому відчувається відсутність померлого*. Утрата близької людини призводить до утворення пустоти, яку треба заповнити, щоб організувати життя на новий лад. Особа, яка переживає ситуацію втрати близької людини, може усвідомлювати або не усвідомлювати ту роль, яку померлий відігравав у її житті. Важливо розібратися в тому, що саме клієнт втратив і як саме це можна відновити. Клієнт, у свою чергу, має набувати нових навичок, і сім'я може в цьому допомогти. У нормі клієнт опановує нові способи подолання труднощів, і тоді перед ним відкриваються нові можливості, що призводить до переформулювання факту втрати в дещо, що має позитивний смисл. Це досить частий варіант успішного розв'язання третього завдання.

Останнє, четверте завдання — *напрацювання нового ставлення до померлого та продовження життя*. Розв'язання даного завдання передбачає не забування або відсутність емоцій, а їх перебудову. Емоційне ставлення до померлого має змінитися таким чином, щоб з'явилася можливість жити далі, будувати нові емоційно насичені відносини. Не всі клієнти правильно розуміють шляхи розв'язання завдання, тому потребують психотерапевтичної допомоги. Адже людині може здаватися, що ослаблюючи емоційний зв'язок з померлим, вона ніби зраджує його, забуває про свій обов'язок пам'ятати померлого до кінця своїх днів. Виконанню четвертого завдання заважає заборона любити когось іншого, крім померлого (мається на увазі, що вдівець може переживати амбівалентні почуття

до жінки, яка його цікавить, якщо він ще не розв'язав четверте завдання горя і не перебудував ставлення до померлої дружини). Ще одним мотивом уникати близьких емоційних стосунків стає страх знов пережити втрату («усі, кого я люблю, йдуть з життя; краще вже жити самотньою, ніж постійно втрачати близьких»). Бар'єри, які заважають розв'язанню четвертого завдання, пов'язані з почуттям провини.

Ознакою того, що четверте завдання не розв'язується, горе не стає менш інтенсивним, період трауру не завершується, часто буває відчуття на кшталт «після його смерті я не живу», «життя завмерло», у клієнта починає зростати занепокоєння. Треба допомогти людині побачити перспективи перебудови взаємовідносин з оточенням, посприяти формулюванню подальших життєвих планів, цілей життя (як тактичних, так і стратегічних).

Логічним завершенням розв'язання четвертого завдання стає можливість будувати емоційно насичені стосунки з іншими людьми. Наприклад, жінка нарешті може зрозуміти, що після болісного розлучення можна кохати іншого й отримувати задоволення від нових стосунків. Дочка або син, які жили тривалий час пам'яттю про батька, приймають позицію, що можна жити повноцінним життям після смерті батька, цікавитися подорожами, модою, новинами, і при цьому любов до батька не стає меншою, вона просто включається в повсякденне життя, не викликаючи при цьому болісних переживань.

Момент, який символізує завершення трауру, не завжди є очевидним. Є різні точки зору з цього приводу: траур має тривати місяць, півроку, рік, два роки. Не варто визначати конкретний строк, траур завершується тоді, коли людина, що пережила втрату, розв'яже всі чотири завдання горя. Ознакою успішного відреагування переживання горя стає можливість спрямовувати більшу частину уваги, емоцій та почуттів не на адресу померлого, а на адресу оточуючих людей, здатність сприймати нові враження, включатися в нові події, говорити про померлого без сильного болю (сум стає «світлим»). Робота горя є завершеною, коли людина здатна вести нормальне життя, опановувати нові соціальні ролі, створювати нове оточення й функціонувати в ньому адекватно щодо свого соціального статусу та складу характеру.

Вважаємо за необхідне також звернути увагу на проблему взаємодії з двома категоріями клієнтів: є клієнти, що мають адаптивний варіант опанування трагічною ситуацією (у них проявляється неускладнене горе), та клієнти, що характеризуються наявністю дезадаптивного варіанту опанування трагічною ситуацією (вони переживають ускладнене горе). Знання спеціаліста про особливості перебігу неускладненого, адаптивного горя має допомогти розпізнати ускладнене горе або депресію, що виникають унаслідок смерті близької людини.

Неускладнене горе характеризується наявністю динаміки стану клієнта. Якщо переживання людини «застигають», це є сигналом про «за-

стрягання» в ситуації горювання. У нормі людина має час від часу відволікатися від болісних переживань і включатися в різні види діяльності, спілкуватися на різні теми. Ознакою неускладненого горя є поява позитивних емоцій та почуттів протягом перших півроку після похорону. Дуже важливим є перехід від гострого горя до інтегрованого горя: гостре горе виникає одразу після смерті близької людини і проявляється сильним сумом, плачем, незвичними дисфоричними емоціями, постійними спогадами про померлого, порушенням нейровегетативних функцій, неможливістю тривалий час утримувати увагу на виконанні будь-якої діяльності, відсутністю інтересу до інших людей, до повсякденних справ. Під час переходу від гострого горя до інтегрованого людина знаходить можливість повернутися до повноцінного життя. На відміну від гострого горя, інтегроване горе не заважає виконанню різноманітних видів діяльності, тому що думки та спогади про померлого не мають нав'язливого характеру. Однак варто пам'ятати, що гостре горе час від часу може актуалізуватися, що призводить до погіршення самопочуття та заважає виконанню професійних обов'язків та спілкуванню з соціальним оточенням. З часом людина, що пережила втрату, здатна не тільки визнати факт смерті, але й попроситися за померлим, а згодом спрямувати зусилля на пошук нових конструктивних способів взаємодії з соціумом. У той же час спогади про померлого не зникають, а стають частиною досвіду.

Ускладнене горе (травмуюче горе) являє собою синдром пролонгованого та інтенсивного горя, що негативно впливає на самопочуття, здоров'я, професійну діяльність, взаємодію з соціумом у цілому. Такий синдром виникає у випадку нездатності перейти від гострого горя до інтегрованого. Неускладнене горе зазвичай можна пережити, воно не потребує специфічного лікування. Ускладнене горе та пов'язані з ним різноманітні психічні порушення призводять до дезадаптації, інвалідизації, негативно впливають на якість життя клієнта, призводять до соматичних захворювань або навіть до суїциду. Переживання ускладненого горя потребує психотерапевтичного та психіатричного втручання.

Вважаємо за необхідне коротко зазначити деякі аспекти надання допомоги особам, які пережили втрату близької людини:

- психологічна підтримка, яку надає близьке оточення. Саме завдяки родичам та друзям стає можливого успішна соціальна реабілітація після отриманої психологічної та психотерапевтичної допомоги;
- психологічне консультування, що проводиться кваліфікованим психологом;
- психотерапевтична допомога та медикаментозне лікування. Такий вид допомоги надається психотерапевтами та психіатрами.

Схему психологічної допомоги варто розподілити на три етапи: етап кризової підтримки, етап стабілізації, реабілітаційний етап. Метою *emanu*

*кризової підтримки* є допомога в проживанні складного періоду горювання. Бондаренко О.Ф. зазначає, що в процесі консультативної допомоги можливим є використання наступних комунікативних технік: мовчання, емпатичне слухання, прояснення, рефлексивна вербалізація, інтерпретація, саморозкриття, конфронтація, підведення підсумків. Метою *етапу стабілізації стану* є нормалізація психічного стану клієнта, стабілізація та покращення його самопочуття на соматичному рівні. *Етап адаптації до життя* є етапом підтримуючої терапії. Людина привчається жити без померлого. Можна запропонувати клієнтові знайти нові смисли у своєму житті. Наприклад, особам, які пережили військовий конфлікт, які втратили домівку або близьких людей, обов'язково потрібно шукати нові смисли існування. Це не може відбутися моментально, потрібен час і підтримка спеціалістів (а також підтримка з боку сім'ї, колег), щоб після пережитого сильного стресу сформувалася нова картина світу й людина змогла генерувати нові смисли.

Ознакою ефективної психологічної допомоги вважається адаптація особи, що перенесла втрату, до нових умов існування, нормальне функціонування в нових реаліях. Допомога є ефективною, якщо клієнт має бажання жити й радіти життю. Націленість на постійне переживання скорботи, небажання «відпустити» померлого ускладнюють роботу спеціаліста та заважають відреагуванню переживань, пов'язаних з утратою.

### **3.7 Профілактика емоційного вигорання педагогічних працівників в умовах військового конфлікту**

*В одне вікно дивились двоє.  
Один побачив дощ і бруд.  
А інший – зелене листя,  
Блакитне небо і весну.  
В одне вікно дивились двоє ..*

*М.І. Козлов*

Життя в умовах військового конфлікту та інформаційної війни перенасичене стресогенами. Людина рано чи пізно ризикує зіткнутися з проблемою тоді, коли довго терпить стреси. Вигорання трапляється при перебуванні в травматичній ситуації – коли питання бути чи не бути та загроза смерті стоять дуже гостро, коли потрібно осмислити свою смертність у контексті цілісності життя. Особливо часто страдають від синдрому вигорання ті, хто вважали, що вони всесильні та всезнаючі, можуть одним помахом змінити усе. В науковій літературі розрізняють професійне та емоційне вигорання, хоча обидва ці прояви взаємопов'язані. Ми більш

детально зупинимося на емоційному вигоранні з огляду на ситуацію, яка склалася протягом останнього року в Україні.

Психологічні дослідження показують, що наші переживання та страждання, наша поведінка в умовах «життя і смерті» залежать від того, як ми розуміємо те, що з нами відбувається, яке значення і смисл ми надаємо всьому, що відбувається довкола.

Однією з форм психологічного захисту людини допомагаючої професії, зокрема працівника психологічної служби, учителя, волонтера, медичного працівника та ін., від надмірного напруження є синдром емоційного «вигорання», що припускає повне або часткове виключення емоцій у відповідь на обрані впливи, які травмують психіку. Емоційне вигорання – термін, яким дослідники професійної сфери життєдіяльності людини позначають ситуацію, коли працівники комунікаційних, допоміжних професій, де особиста відповідальність перевищує зовнішній контроль, після кількох місяців чи років сумлінного виконання своїх обов'язків «вигоряють», виявляючи ознаки знервованості, напруженості, апатії тощо [35].

У разі емоційного вигорання наявні три фази стресу:

1. Нервово (тривожне) напруження, що створюється внаслідок хронічної психоемоційної атмосфери, нестабільних, загострених обставин, підвищеної відповідальності й ускладнень у взаємодії з оточенням.

2. Резистенція, тобто опір. Виявляється в тому, що людина намагається певною мірою відгородити себе від неприємних вражень, зовнішніх впливів.

3. Виснаження – утрата всіх психічних ресурсів, зниження емоційного тону, які настають унаслідок того, що виявлений опір був неефективним [30].

Прояви емоційного вигорання дуже різноманітні. Його характерні ознаки (симптоми) можна умовно поділити на три групи: психофізичні, соціально-психологічні та поведінкові.

#### **Психофізичні симптоми:**

- постійна втома не тільки ввечері, але й зранку, відразу ж після сну;
- відчуття емоційного та фізичного виснаження;
- зниження сприйнятливості та реактивності на зміни зовнішнього середовища (відсутність реакції цікавості та страху);
- загальна астенизація (слабкість, зниження активності і енергії);
- часті безпричинні головні болі, постійні розлади шлунково-кишкового тракту;
- різка втрата чи різке збільшення ваги;
- повне чи часткове безсоння (швидке засинання і відсутність сну рано вранці, починаючи з 4 год., або ж навпаки, нездатність заснути до 2–3 год. ночі і «важке» пробудження вранці, коли потрібно вставати на роботу);

- постійний загальмований, сонливий стан і бажання спати протягом усього дня;
- задишка або порушення дихання під час фізичного чи емоційного навантаження;
- помітне зниження зовнішньої і внутрішньої сенсорної чутливості: погіршення зору, слуху, нюху і дотику, втрата внутрішніх, тілесних відчуттів.

#### **Соціально-психологічні симптоми:**

- байдужість, нудьга, пасивність і депресія (знижений емоційний тонус, почуття пригніченості);
- підвищена дратівливість на незначні, дрібні події – часті нервові «зриви» (вибухи невмотивованого гніву чи відмова від спілкування, «відхід у себе»);
- постійне переживання негативних емоцій, для яких у зовнішній ситуації причин немає (почуття провини, невпевненості, образи, підозри, сорому);
- почуття неусвідомленого занепокоєння і підвищеної тривожності (відчуття, що «щось не так, як треба»);
- почуття гіпервідповідальності та постійний страх, що щось «не вийде» чи з чимось не вдасться впоратися;
- загальна негативна установка на життєві і професійні перспективи (типу «Як не намагайтеся, все одно нічого не вийде»).

#### **Поведінкові симптоми:**

- відчуття, що робота стає все важчою й важчою, а виконувати її – усе складніше і складніше;
- співробітник помітно змінює свій робочий режим дня (рано приходить на роботу й пізно йде або, навпаки, пізно приходить на роботу і рано йде);
- незалежно від об'єктивної необхідності працівник постійно бере роботу додому, але вдома її не робить;
- керівник відмовляється від прийняття рішень, формулюючи різні причини для пояснень собі й іншим;
- відчуття, що все марно, зневіра, зниження ентузіазму стосовно роботи, байдужість до результатів;
- невиконання важливих, пріоритетних завдань і «застрягання» на дрібних деталях, витрата більшої частини робочого часу на погано усвідомлюване чи неусвідомлюване виконання автоматичних і елементарних дій;
- дистанціювання від учнів, колег, батьків, підвищення неадекватної критичності;
- зловживання алкоголем, різке зростання викурених за день цигарок, уживання наркотиків [4].

Якщо педагогічний працівник помітив у себе хоча б кілька симптомів емоційного вигорання, варто звернутися за допомогою до фахового

психолога. Проте самотужки можна багато зробити для попередження виникнення симптому емоційного вигорання, дотримуючись простих правил.

Найпростіший спосіб відрізнити емоційне вигорання від втоми в режимі самодіагностики – добре відпочити. Якщо стан покращується після відпочинку, імовірно, йдеться про перевтому. Якщо ж все залишається, як було, можна припустити, що це синдром емоційного вигорання.

Та для того, щоб допомогти комусь, треба вміти звернутися самому за допомогою.

Оскільки виникненню синдрому емоційного вигорання передують перебування у стресі, у практичній діяльності шкільного психолога варто вирішувати питання профілактики стресових розладів, ознайомлювати педагогічних працівників із засобами профілактики стресових розладів, стратегіями та методами саморегуляції, самопомоги. Необхідно проводити консультативну, профілактичну, та, за необхідності, корекційну роботу з питань управління емоціями, надавати можливості для самостійного оволодіння навичками роботи із своїм емоційним станом. Важливими для профілактики виникнення синдрому вигорання є навички володіння собою, уміння працювати з власними негативними емоціями, здатність до вільного, природного вияву почуттів та емоцій.

Профілактика синдрому емоційного вигорання розпочинається з аналізу ситуації, яка склалася. Вона полягає в оцінці ситуації (виявлення стрес-факторів, аналіз власної стресової реактивності чи толерантності тощо) та зниженні впливу стресорів. Це передбачає застосування системи спеціальних прийомів, які є бар'єрами на шляху до стресу.

До таких прийомів належить:

- розпізнавання стресу. З цією метою слід навчитися ідентифікувати деякі сигнали, які попереджають про стрес;
- здійснення глибшої оцінки ситуації, а саме з'ясування основних стрес-факторів у професійній ситуації людини та здійснення спроб «усунути» їх;
- ведення «Щоденника стресових подій», де збирається інформація за 7 компонентами щоденно (стреси цього дня, реакції на кожен стресор, що з'явився, способи адаптації до стресора, кращі способи адаптації, прийоми релаксації, які використовувалися Вами в цей день, ефективність цих прийомів релаксації, відчуття, які були в цей день);
- аналіз того, чи мають місце в конкретній ситуації глобальні професійні (життєві) зміни (наприклад, реорганізація на робочому місці; зміна місця перебування тощо);
- визначення основних стрес-факторів, які викликають емоційне вигорання, та укладення контракту із самим собою щодо використання певних прийомів подолання стресу протягом певного



часу та визначення певної системи винагород або покарань для самого себе;

- визначення основних мотивів здійснення людиною професійної діяльності. Для цього необхідно скласти перелік усіх причин (реальних та абстрактних), які спонукають працівника виконувати дану роботу;
- прийняття рішення про те, чи продовжувати працівнику допомагаючої професії виконувати роботу;
- тимчасове зниження навантаження та опанування навичок раціонального управління своїм часом;
- за допомогою спеціальних прийомів та засобів здійснення спроби змінити свій імідж «трудоголіка»;
- складання списку під назвою «Я дійсно хочу цим займатися»;
- демонстрація асертивної (впевненої) поведінки, адже впевненість у собі – це здатність виражати себе та задовольняти свої власні потреби;
- визначення свого розуміння успіху в житті (що для людини означає успіх?);
- створення групи соціальної підтримки, проведення процес-груп, інтервізійних груп та супервізій. Соціальна підтримка – це почуття причетності, почуття того, що тебе приймають та люблять таким, яким ти є, а не тому, що ти можеш що-небудь зробити для когось. Для проведення груп можуть бути використані наступні методи: групова дискусія, рольові ігри, обговорення конкретних ситуацій, ділові ігри, вправи для відпрацювання умінь та навичок, моделювання проблем;
- турбота про правильне харчування; визначення для себе збалансованої дієти [29].

Профілактика емоційного вигорання є важливим фактором успішної професійної діяльності педагогічних працівників.

### Література до розділу

1. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості / О.Ф. Бондаренко. – Харків: Фоліо, 1996. – 237 с.
2. Великий психологічний словник. Під ред. Мещерякова Б.Г., Зінченко В.П. – М.: Прайм-Євразнак, 2003. – 672с.
3. Венгер А.Л. Групповая работа со старшеклассниками, направленная на их адаптацию к новым социальным условиям / А.Л. Венгер, Ю. М. Десятникова // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 25–33.
4. Водопьянова Н. Е. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек–человек» / Водопьянова Н. Е. // Практикум по психологии ме-

недждмента и профессиональной деятельности [под ред. Г.С. Никифорова и др.]. – СПб.: Пресса, 2001. – 282 с.

5. Волков И. П. Социометрические методы в социально–психологических исследованиях / Игорь Павлович Волков. – Л. : Ленинградский ун-т, 1970. – 88 с.

6. Гейндрих Л.А. Социально-психологические особенности общения детей из семей мигрантов и немигрантов с учителями, одноклассниками, родителями. Автореферат на соиск. учен. степени канд. психол. наук : спец.19.00.05 «Социальная психология» / Л.А. Гейндрих. – Ростов-на-Дону, 2009. – 19 с.

7. Гіппенрейтер Ю.Б. Спілкуватися з дитиною. Як? / Ю.Б. Гіппенрейтер – М. : АСТ: Астрель, 2009 – 238 с

8. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах: методичні рекомендації / уклад.: Волошин П.В., Марута Н.О., Шестопалова Л.Ф. та ін. – Харків, 2014. – 80 с.

9. Дусавицкий А. К. О соотношении понятий индивидуального и коллективного субъекта деятельности / А. К. Дусавицкий // Психологическая наука и образование. – 2002. – № 2. – С. 5–14.

10. Клінічна психологія: словник-довідник / Авт.-укладач С.В.Діденко. – К.: Академвидав, 2012. – 320 с.

11. Коломинский Я. Л. Психология детского коллектива: система личностных взаимоотношений / Яков Львович Коломинский. – [2-е изд., доп. и перераб.]. – Мн. : Нар. асвета, 1984. – 239 с.

12. Костинская А. Г. Феномен идентичности как структурирующий фактор / А. Г. Костинская // Мир психологии. – 2003. – № 1 (33). – С. 186 – 198.

13. Кравцова М. М. Дети-изгои: психологическая работа с проблемой / М. М. Кравцова. – М. : Генезис, 2005. – 112 с.

14. Лютова Є.К., Моніна Г.Б. Шпаргалка для дорослих: Психокорекційна робота з гіперактивними, агресивними, тривожними і аутичними дітьми / Є.К. Лютова, Г.Б. Моніна – М: Генеза, 2000. – 192с

15. Матвієнко О. Культура здоров'я та синдром психоемоційного «вигорання»: стратегія і тактика подолання / Матвієнко О., Пересадин М., Андросов Є. – [Електронний ресурс] – <http://personal.in.ua/article.php?ida=43>

16. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги переміщеним особам та населенню, яке перебуває/перебувало у зоні збройного конфлікту: Методичні рекомендації. – Загальна редакція: Іванова О.Л.: м. Київ, 2014. – 51 с.

17. Никольская И.М. Психологическая защита у детей /И.М.Никольская, Р.М.Грановская. – СПб.: Речь, —2000.— 507 с.

18. Некрасова Е.А. Краткий справочник по психотерапии / Е.А.Некрасова. – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 192 с.

19. Нерета В.С. Агресивна дитина / В.С.Нерета /мал. Н.В.Криденко. — Х.:

Вид. група «Основа», 2013. — 188с.

20. Новиков А. М. Методология учебной деятельности / А. М. Новиков. — М. : Эгвес, 2005. — 176 с.

21. Первая психологическая помощь: руководство для работников на местах. Женева: ВОЗ, 2014.

22. Посттравматичні стресові розлади: діагностика, лікування, реабілітація: методичні рекомендації / уклад.: Волошин П.В., Шестопалова Л.Ф., Підкоритов В.С. та ін. — Харків, 2002. — 47 с.

23. Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности/ Под. ред. Г.У. Солдатовой. — М. :Смысл, 2002. — 479 с.

24. Психосоциальная помощь жертвам войны: беженкам и членам их семей / Либби Тата Арсел, Вера Фолнегович-Шмалц, Драгица Козарич-Ковачич, Анна Марушич. — К.: Изд-во «Сфера», 1998. — 163 с.

25. Психологічний словник / За редакцією члена-кореспондента АПН СРСР В.І.Войтка. — К.: «Вища школа», 1982. — 216 с.

26. Розлади адаптації: діагностика, лікування, реабілітація: методичні рекомендації / уклад.: Волошин П.В., Марута Н.О., Шестопалова Л.Ф. та ін. — Харків, 2009. — 32 с.

27. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: учебное пособие / Семенова Е.М. — М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. 262 с.

28. Сидорова В.Ю. Четыре задачи горя // Журнал практической психологии и психоанализа. — 2001. — № 1–2. — С. 18–22

29. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / [Максименко С.Д., Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В. та ін.]. — К.: Міленіум, 2004. — 264 с.

30. Сіцинська М. Поняття емоційного та професійного «вигорання» на державній службі / Майя Сіцинська. — [Електронний ресурс] — [http://www.dridu.dp.ua/vidavnictvo/2009/2009-01\(1\)/Sicinska.pdf](http://www.dridu.dp.ua/vidavnictvo/2009/2009-01(1)/Sicinska.pdf)

31. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. — СПб: Питер, 2001. — 272 с.

32. Технологии психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях: Учебно-методический комплекс. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. — 249 с.

33. Товстоляк Д.А. Психологическое сопровождение развития личности детей-мигрантов в условиях общеобразовательной школы / Д.А. Товстоляк// Психология и школа. — 2004. — № 2. — С. 96–102.

34. Трофимова Є.В. Психологічна гра для всієї родини // Журнал практичного психолога. — 1996. №6.

35. Улько Н. Що таке «вигорання» в професії? / Наталя Улько. – [Електронний ресурс] –<http://nmpu.org.ua/2014/05/scho-take-vyhorannya-v-profesiji/#14313228936894>

36. Фурманов І.А. Дитяча агресивність: психодіагностика і корекція / І.А. Фурманов – Мінськ: Ільїн В.П., 1996. – 192 с.

37. Шестопалова Л.Ф. Посттравматичні стресові розлади у осіб, що пережили екстремальні події: соціально-психологічні фактори формування та профілактика / Л.Ф. Шестопалова // Постчорнобильський соціум: 20 років по аварії. Чорнобиль і соціум. –

38. Save the Children Навчальний посібник для спеціалістів, які працюють з дітьми, щодо надання першої психологічної допомоги. – Головні редактори: Анна-Софі Дайбдал та Мі Мелін Автори: Перніл Терлонг на основі напрацювань Ульріка Йоргенсена.: Rosenørns Allé 12 1634 Copenhagen V, Denmark, 2013. – 132 с.

39. Worden J. Grief Counseling and Grief Therapy // A Handbook for the Mental Health Practitioner, Fourth Edition Publisher: Springer Publishing Company, Incorporated, 2008. – 248 p.

---

## РОЗДІЛ 4

---

### СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ У ПЕРІОД КОНФЛІКТУ

#### 4.1. Зміст соціально-педагогічної роботи загальноосвітніх навчальних закладів в умовах військового конфлікту

Сучасні виклики, що стали наслідком військового конфлікту, та міжнародний і національний досвід реагування на них з метою подолання чи мінімізації негативних впливів дозволяють визначити актуальний зміст соціально-педагогічної роботи загальноосвітніх навчальних закладів.

**Формування знань в учнів, батьків і педагогічних працівників про соціально-політичні події та заходи, які вживаються для врегулювання ситуації.**

З метою попередження або мінімізації негативних наслідків конфліктних подій важливо формувати знання у дітей, батьків і педагогічних працівників про ситуацію, що склалася. Особливо це стосується необхідності відстеження нових законів та нормативно-правових актів, які активно зараз приймаються з метою сприяти захисту та надати допомогу особам, які зазнали наслідків конфлікту. Своєчасне донесення такої інформації до дітей, батьків та педагогічних працівників сприятиме зверненню за допомогою осіб, які її потребують, водночас запобігаючи більш складним наслідкам перенесених подій.

На часі також надання інформації щодо діяльності органів державної влади, особливо соціальних та психологічних служб, громадських організацій, волонтерів, територіальних громад у наданні допомоги особам, які зазнали наслідків конфлікту.

У спілкуванні з батьками варто наголосити на необхідності обговорення ними з дітьми тих фактів та подій, про які вони запитували. Інформація має бути подана дозовано, відповідати віку та рівню сприйняття дитини. Для зовсім маленьких вона може бути представлена у формі казки чи іншої цікавої історії. Розмова має бути спокійною і виваженою. Доцільно підкреслити, що така взаємодія з дитиною сприятиме формуванню та зміцненню довірливих стосунків, знизить рівень тривожності та агресивності в дітей.

Важливо зазначити, що ключову роль у процесі миробудування в умовах навчального закладу відіграє позиція педагога. Вона має збігатися з позицією уряду, оскільки педагогічний працівник є працівником, який працює на виконання замовлення держави і за її кошти, а точніше, за кошти платників податків. Позиція педагога не має підтримувати чи, тим

більше, поглиблювати існуючі конфлікти серед учасників навчально-виховного процесу.

«Ви чекаєте на мир? Чи ви будете мир?»

Будівництво миру починається на рівні міжособистісних стосунків, перш за все. Щодня вчитель може зробити крок на шляху до миробудування в країні. Учитель має стати моделлю миротворця у своїй громаді».

*Денніс Сандоле,  
Університет Джорджа Мейсона штат Вірджинія, США,  
Інститут з розв'язання та аналізу конфліктів,  
доктор філософії,  
професор з міжнародних відносин та розв'язання конфліктів*

### **Рекомендації**

- Інформуйте дітей, батьків, колег, територіальну громаду про нововведення в законодавстві, що стосуються захисту прав дітей та надання допомоги особам, які її потребують.
- Інформуйте про роботу органів державної влади, громадських організацій, територіальних громад, органів місцевого самоуправління щодо надання допомоги особам, які зазнали наслідків конфлікту, захисту їхніх прав.
- Порадьте батькам говорити з дітьми про події, які відбуваються в країні. Поясніть, як краще це зробити.
- Порекомендуйте дітям, батькам, колегам, членам територіальної громади звернутись на Національну дитячу «гарячу лінію» для отримання безкоштовних інформаційних, психологічних, правових консультацій

**0 800 500 225**

**772**

**(з мобільного Київстар, Білайн)**

### **Протидія інформаційній війні**

Сучасні протистояння та війни — це, перш за все, інформаційні війни, які чинять тиск на розум та психіку людей.

Інформаційні війни є інформаційними технологіями, що впливають на інформаційні системи, маючи на меті введення в оману масової чи індивідуальної свідомості, виведення з ладу або десинхронізацію процесів управління суспільством та його складовими, передусім військовими<sup>20</sup>. Різні види системного впливу здійснюються на індивідуальну та масову

свідомість. Таких впливів достатньо багато: стаття в газеті, телепередача, тоталітарна секта, порада авторитетної людини чи експерта тощо. Усе це випадки того, як інформація впливає на прийняття нами рішень.

Сучасний розвиток інноваційних технологій дозволяє швидко і масово поширювати інформацію, яку при цьому можна змінити до невпізнання. Все це робиться для маніпуляцій думками, емоціями, ставленнями і врешті-решт поведінкою.

Процес інформування – це процес відбору фактів. І факти, які ми вкладаємо собі в голову, прямо пов'язані з нашим світоглядом. Навіть один і той самий факт, може бути по-різному сприйнятий двома різними людьми незалежно від того, правдивий він чи ні. І часто людина не може сприйняти факт (навіть багаторазово підтверджений) виключно через те, що має зовсім іншу картину уявлень у себе в голові.

Проблема ще в тому, що телебачення склало іншу систему сприйняття інформації – емоційність замість аналітичного мислення. Емоційне збудження змушує нас шукати все більше інформації, проводити ночі за монітором у пошуках новин. За рахунок цього нам намагаються підкинути все більше інформації, часто неправдивої. Навіть якщо ми їй не віримо, чи її пізніше спростують, свою справу вона зробила, посіявши зерно недовіри.

Як протидіяти інформаційним війнам? Необхідно відфільтрувати інформацію, а також знизити емоційне сприйняття. Варто говорити, що в кожній стороні є свої інтереси, й інформація подається відповідно до них. Шукати інші джерела, що можуть підтвердити чи спростувати факти. Виділити для себе декілька видань та журналістів чи громадських діячів, думці яких можете довіряти. Дуже важливо знаходити не тільки підтвердження своєї точки зору, але й шукати раціональні аргументи в інших<sup>21</sup>.

Важливим напрямом формування особистості в умовах навчального закладу має бути формування критичного мислення. Критичне мислення – (дав.-гр. κριτική τέχνη – «мистецтво аналізувати, судження) – це наукове мислення, суть якого полягає в ухваленні ретельно обміркованих та незалежних рішень. Головним чином йому притаманні такі властивості, як усвідомленість та самовдосконалення. До операційного блоку критичного мислення належать такі процедури:

- усвідомлювати проблему, встановлювати діалектичний зв'язок між суперечностями;
- доводити, добирати прийнятні, відповідні та несуперечливі докази;
- знаходити контраргументи;
- помічати факти, що суперечать власній думці;

---

<sup>20</sup> Почепцов Г.Г. Інформаційна політика. Електронний режим доступу: [http://pidruchniki.ws/18000102/politologiya/informatsiyni\\_viyini](http://pidruchniki.ws/18000102/politologiya/informatsiyni_viyini)

<sup>21</sup> Електронний режим доступу: <http://www.gurt.org.ua/news/recent/21591/>

- обґрунтовувати;
- оцінювати, співвідносити об'єкт з певною системою цінностей (існуюче з належним); вибирати одну з багатьох альтернатив; усвідомлювати обмеження, що накладаються на висновок (істинність висновку за певних умов); використовувати різні критерії та контексти;
- спростовувати;
- узагальнювати;
- висувати гіпотези;
- робити висновки<sup>22</sup>.

### ***Рекомендації***

- Проводьте з дітьми заняття, спрямовані на формування критичного мислення.
- Рекомендуйте колегам використовувати технології формування критичного мислення в процесі навчання дітей
- Порадьте дітям і батькам отримувати інформацію з різних джерел, аналізувати та співставляти її.
- Порадьте батькам і колегам знизити емоційне сприйняття отримуваної інформації.

### **Робота з вразливими групами населення**

У ситуації конфлікту та в період після його припинення певна частина населення може бути більш вразливою до ситуацій порушення їхніх прав, потрапляння в складні життєві обставини, перенесення насильства тощо.

У здійсненні соціально-педагогічної роботи з цими категоріями громадян важливо пам'ятати, що вони можуть мати специфічні потреби. Робота має бути побудована на виявленні цих потреб шляхом здійснення оцінки, а також подальше їх задоволення шляхом співпраці з різними суб'єктами соціальної, соціально-педагогічної та психологічної діяльності. Педагогічним працівникам необхідно знати про такі сім'ї, своєчасно надати необхідну соціально-педагогічну допомогу та перенаправити до інших суб'єктів з метою якнайширшого задоволення існуючих потреб постраждалих осіб. Важливим є інформування про наявні ресурси в громаді, в районі, області чи в країні, якими можуть скористатися постраждалі особи в разі необхідності. Необхідно також підвищувати обізнаність учасників навчально-виховного процесу про соціальний статус постраждалих осіб, складнощі їх соціальної адаптації.

<sup>22</sup> Електронний режим доступу: [http://uk.wikipedia.org/wiki/Критичне\\_мислення](http://uk.wikipedia.org/wiki/Критичне_мислення)



До цієї групи відносяться:

- діти,
- сім'ї, члени яких загинули,
- сім'ї, члени яких поранені,
- сім'ї, члени яких зникли безвісти,
- жінки,
- внутрішньо переміщені особи,
- сім'ї військових, які перебувають у зоні АТО,
- сім'ї військових, які повернулися із зони АТО,
- сім'ї, які проживають на окупованій території,
- сім'ї, які проживають в зоні АТО,
- сім'ї, у яких зруйновані родинні зв'язки,
- безробітні,
- особи та члени їх сімей, що зазнають насильства з боку громади за свої переконання.

### *Історія волонтера*

Нас нікто не учил быть волонтерами. Никто не учил вытаскивать чужих людей из жизненных коллизий. Это тот случай, когда желая помочь, мы причинили колоссальный вред.

Когда появились первые беженцы, мы облизывали и обхаживали их, мы не давали им возможности сделать хоть шаг самостоятельно. Мы сделали комфортным их существование и убили у них стимул жить.

Это наша вина. Моя. И многих других достойных и добрых людей.

Мы учились на ошибках. И они теперь за эти наши ошибки расплачиваются.

Люди добрые. Пожалуйста, не повторяйте наших ошибок. Мы их учили очень быстро и научились говорить “нет” и “стоп”. Не от жестокости, а от желания помочь. Нельзя прожить жизнь вместо человека. Не надо пытаться подменить собой Господа Бога. Можешь – подставь плечо, но умей его вовремя убрать.

Практика надання допомоги показує, що одним з основних принципів такої роботи має бути допомога для самопомоги. Саме такий підхід дозволить уникнути формування споживацького ставлення до допомоги, натомість мобілізує ресурси самих постраждалих та формує більш відповідальне ставлення до свого життя. Більш детально ця тема розкрита в параграфі 4.2.

### Сприяння в налагодженні сімейних зв'язків

Розірвання сімейних зв'язків на ґрунті оцінок подій, які відбувалися, а також політичних вподобань стало досить поширеним явищем. Батьки та діти, рідні сестри та брати, бабусі, дідусі та онуки стали ворогами. У деяких ситуаціях це стало приводом розриву, оскільки причини такої поведінки містяться десь глибше й давніше. Тому важливим у таких випадках є допомога в переживаннях таких подій та інформація про шляхи відновлення родинних зв'язків, медіації, формування толерантного ставлення до інших, навіть протилежних, точок зору з дитинства, знаходження способів взаємодії в ситуації дотримання різних поглядів.

Особливу увагу слід приділити громадянам, котрі живуть у громаді, думка й позиція якої відрізняється від їх власної позиції. Часто такі люди зазнають дискримінації, утисків, тиску, різних форм насильства. Це ж саме може відбуватися стосовно їхніх дітей у навчальних закладах.

З метою налагодження стосунків та вирішення конфліктних ситуацій доцільним є впровадження в навчальному закладі програм медіації. Детальніше про це йдеться в параграфі 4.4.

### Протидія різним проявам насильства та жорстокого поводження

Підвищений рівень агресії в суспільстві та в навчальному середовищі сприяє поширеності такого явища, як булінг.

**БУЛІНГ** (від англ. bully – хуліган, задирака, насильник) – визначається як утиск, дискримінація, цькування. Учені визначають шкільний булінг як тривалий процес свідомого жорстокого ставлення з боку однієї або групи дітей до іншої або групи інших дітей.

На сьогодні булінг перетворився на масове явище, за яким стоїть ціла сукупність соціальних, психологічних і педагогічних проблем. Це особлива форма взаємовідносин, яка ґрунтується на дискримінації, насильстві та агресії. Булінг – явище більш характерне для загальноосвітніх шкіл, де учні об'єднані формально (за віковим принципом), і менш характерна для музичних, художніх шкіл тощо, де діти об'єднані спільним інтересом. Об'єктом булінгу можуть бути діти-переселенці.

Досвід країн, які перебували в конфліктних ситуаціях, показує, що значне зростання насильства в протистояннях призводить до збільшення випадків гендерного насильства, зокрема домашнього насильства, насильства стосовно жінок і дітей як в період розгортання самого конфлікту, так і по його завершенні.

Складна економічна ситуація в Україні, наслідки збройного конфлікту можуть призвести до посилення пошуків виїзду за кордон з різною ме-

тою, зокрема з метою працевлаштування. Це також стосується й випадків нелегального працевлаштування, що підвищує ймовірність ризиків потрапляння в тенета торгівлі людьми. За даними обласних управлінь МВС у Харківській і Дніпропетровській областях, збільшилась кількість справ з торгівлі людьми, у тому числі є випадки, де постраждалими виступають внутрішньо-переміщені особи.

Дослідження Представництва МОМ в Україні показало, що кількість трудових мігрантів з нерегульованим статусом збільшилася з 28% у 2011 р. до майже 41% у 2015 р. Відмічається також зростання кількості людей, які прийняли б ризиковані пропозиції працевлаштування за кордоном

Аналіз ситуації з торгівлею людьми в останні воєнні роки свідчить, що з'являються нові шляхи вербування – пропозиції оформлення статусу біженця за кордоном. Очевидно, це пов'язано з попитом на оформлення таких намірів громадян України. Національна «гаряча лінія» з попередження торгівлі людьми, домашнього насильства та гендерної дискримінації фіксує збільшення кількості запитів щодо еміграції з України порівняно з минулими роками.

Дослідження вразливості потрапляння в тенета торгівлі людьми з числа внутрішньо переміщених осіб, яке здійснив Центр «Ла Страда-Україна», показало, що незважаючи на високий рівень обізнаності про торгівлю людьми серед переселенців, 30% із них не знають про неї, і це робить групу вразливою до потрапляння в ситуації торгівлі людьми. Різний рівень обізнаності мають ВПО, які проживають на території України, та котрі повернулись додому. Ті, які проживають на інших територіях України, мають більш диверсифіковані джерела інформації, тоді як ВПО, які повернулись додому, мають обмежений доступ до засобів інформації. Важливість гарячої лінії як джерела інформації відмітили майже 13% респондентів. Міграційні тенденції серед ВПО обох категорій зросли. Найбільший відсоток осіб, готових мігрувати для пошуку роботи, складають жінки-голови домогосподарств.

Зміст соціально-педагогічної роботи в контексті протидії різним проявам насильства та жорстокого поводження полягає в поширенні об'єктивної інформації про булінг, гендерне насильство, домашнє насильство та торгівлю людьми; види, чинники та масштаби поширення цих явищ в Україні і світі; шляхи протидії.

Важливим є підвищення обізнаності учнів, батьків та педагогічних працівників щодо: законодавства України у сфері протидії булінгу, гендерному насильству, домашньому насильству та торгівлі людьми; законодавства про працю та ринку праці в Україні; правил візового в'їзду українських громадян в інші країни та документів, якими має супроводжуватися легальний перетин кордону; порядку працевлаштування за кордоном; правил укладання трудових договорів; особливостей використання праці дітей; ризиків та наслідків нелегального працевлаштування; засобів і методів, що використовуються для втягнення людей у тенета

торгівлі людьми; правил безпечної поведінки; шляхів виходу із ситуацій булінгу, гендерного насильства, домашнього насильства та торгівлі людьми; відповідальності кривдників; наслідків від ситуацій насильства для подальшого розвитку людини тощо.

До змісту соціально-педагогічної роботи загальноосвітніх навчальних закладів в умовах військового конфлікту слід віднести посилення діяльності з формування ставлення учнів, батьків і педагогічних працівників до необхідності дотримання прав людини, поваги до її честі та гідності; відповідальності за порушення прав і законних інтересів дитини, заподіяння їй шкоди; недопустимості дискримінації за ознакою статі; нетерпимості до насильства над особою; толерантного ставлення до осіб, які постраждали від наслідків конфлікту; правової культури, самоповаги та відповідальності за своє життя.

Для територій, які знаходяться поблизу військових дій або були раніше під окупацією, надзвичайно актуальною є робота з попередження вибухів небезпечних об'єктів.

#### **4.2. «Допомога для самопомоги» та «кризове втручання» як основні концепції надання допомоги сім'ями з дітьми в загальноосвітньому навчальному закладі в період військових конфліктів**

Ураховуючи те, що в період військового конфлікту школа стає центром мікрорайону, громади з надання допомоги сім'ям з дітьми, обміну досвідом, тобто стає суб'єктом соціальної роботи, до неї можна застосовувати концепції надання підтримки і допомоги – «кризове втручання» і «допомога для самопомоги», які розглядають особистість, сім'ю як об'єкт та суб'єкт роботи в залежності від їх стану та обставин життя. Підставою для застосування цих концепцій у ЗНЗ є нормативна база України про соціальну роботу, про допомогу сім'ям з дітьми, про освіту, захист прав дітей тощо. Розкриємо основні положення «допомоги для самопомоги»:

1. Ставлення соціальних, педагогічних працівників до сімей як до цілісних суб'єктів роботи, як до клієнтів, котрі мають свої права, цілі, інтереси, досвід, наміри, ресурси і відповідальні перед собою за вибір рішення у своїй життєдіяльності. Це означає пропозицію варіантів послуг і взаємодію в розв'язанні проблем сім'ї, опору на особисті, сімейні, загальнолюдські цінності, на права дитини в суспільстві і в сім'ї. Передбачає обов'язки щодо членів сім'ї і суспільства, спрямованість на формування життєвих умінь і навичок.

2. Взаємодія соціального педагога та сім'ї може здійснюватися лише в інтересах сім'ї для збереження її цілісності як співпраця і як парт-

нерство, що відбиває різну ступінь готовності сімей до розв'язання проблем, подолання труднощів, здатності до незалежного життя і мотивацію до взаємодії. Співпраця передбачає формування позитивної мотивації до взаємодії із фахівцями, до самостійного розв'язання проблем; передбачає прийняття запропонованих послуг, організацію усвідомлення сім'єю неможливості самостійно розв'язати проблеми чи усунути їх причини, самооцінку своїх ресурсів і можливостей допомоги, розуміння перспективи взаємодії в контексті «допомоги для самопомоги». Співпраця передбачає рішення про прийняття послуг, що приймається сім'єю самостійно, а пошук шляхів розв'язання проблем здійснюється спільно із фахівцем на основі діагностики (у тому числі інспектування) і самооцінки, які є основою спільного плану «розв'язання проблем». При цьому узгоджуються цілі, вимоги, терміни, умови, форми і методи роботи, взаємні права та обов'язки, очікувані результати в разі, якщо з'ясовано, що соціальна ситуація загрожує життю або здоров'ю дитини та інших членів родини. На основі законодавства та професійної етики приймається рішення про втручання в ситуацію і здійснення роботи.

3. Надання послуг як підтримки у виконанні функцій і реалізації прав, які сім'я не може здійснювати самостійно в даних умовах у даний час; надання послуг, що забезпечують зміну ситуації і розвиток особистості, сім'ї або соціальні зміни: сім'я одержує спочатку підтримку, а після успішної інтеріоризації прав переходить до самопомоги. Підтримка — це соціальні послуги, що дозволяють сім'ї протягом певного часу виконувати свої обов'язки, функції, реалізовувати свої права в мікросередовищі та в суспільстві; передбачає надання тимчасового притулку, речей, грошової допомоги, в оздоровленні дітей, соціальну опіку над дітьми, інформування членів сім'ї про наслідки проблеми, а також опіку та консультування як пораду. Підтримка може здійснюватися як кураторство, нагляд та інспектування умов життя і стосунків членів сім'ї, як дорадництво, фасилітація, взаємодопомога в групі, як залучення до діяльності в інших умовах і за кращими зразками. Підтримка передбачає споживання сім'єю обраних нею соціальних послуг, мінімальну самостійність сім'ї в розв'язанні проблем власними зусиллями. Але підтримка показує, що ці послуги можна знайти, якщо їх шукати, виводить на шляхи і варіанти розв'язання проблем, стимулює до співпраці в розв'язанні проблем, сприяє пом'якшенню найскладніших з них; обмеженість підтримки в часі та розмірі призводить до переходу допомоги до участі в розв'язанні проблем. Допомога — це комплекс соціальних послуг, що сприяє розв'язанню проблем сім'ї спільно з нею, ураховуючи її особливості, ресурси суб'єктів соціально-педагогічної роботи, план роботи з сім'єю, має своїми наслідками відновлювання чи підвищення соціального статусу сім'ї, її розвиток на основі оволодіння життєвими вміннями й навичками. Допомога здійснюється у формі оздоровлення дітей, через сприяння в орга-

нізації дозвілля, як соціальна опіка, соціальне навчання, консультування щодо розв'язання проблем, як інформування про ресурси, послуги, можливі проблеми, труднощі, шляхи, засоби запобігання, через участь у групах взаємодопомоги, фасилітаторство, робота в громаді тощо. Допомога може поєднуватись із підтримкою. Самодопомога – це партнерство, самостійна робота сім'ї і груп сімей у розв'язанні власних або чужих, подібних до своїх, проблем. Вона здійснюється за планом, спільно виробленим зі спеціалістом або погодженим з ним, шляхом використання власних або залучених ресурсів, під наглядом або контролем фахівця (у випадку надання ресурсів з його боку), шляхом самоконтролю з боку сімей. Партнерство забезпечує доступ, участь, вироблення рішень і делегування повноважень. Партнерство передбачає, що соціальні послуги можуть надаватися безпосередньо клієнтами/користувачами через групи самодопомоги і групи за інтересами, НДО тощо. Партнерство може здійснюватися за напрямками: аналіз проблем груп сімей; ініціювання досліджень і проектів; вивчення потреб сімей; участь у розробленні рішень, які стосуються групи користувачів; звернення і лобіювання спільних інтересів; обмін інформацією, ресурсами для розв'язання проблеми; розв'язання спільної проблеми на основі розподілу відповідальності, координації і кооперації ресурсів, послуг; навчання лідерів; експертна оцінка та контроль проектів, рішень, дій, супервізія окремих напрямів роботи; систематизація досвіду розв'язання проблем; самоосвіта, самовиховання; розробка спільних планів та проектів; волонтерство. Самодопомога передбачає самостійність сімей у розв'язанні проблем, але відбиває їхні потреби та фахову некомпетентність, що і зумовлює партнерство з установами соціальної сфери. Наслідком самодопомоги є здатність сім'ї до незалежного життя, здібність самостійно розв'язувати проблеми на основі оволодіння своїми правами і розвитком життєвих умінь через партнерство з фахівцем, участь у групах самодопомоги за направленням або за власною ініціативою, через самоосвіту, через самостійну практичну діяльність, інші шляхи.

4. Технології реалізації «допомоги для самодопомоги» є суб'єкт-суб'єктивними, зорієнтовані на усвідомлення і дії сімей як суб'єктів життєдіяльності та соціальної роботи, відбивають зміст підтримки, допомоги та самодопомоги. Вибір технологій здійснюється фахівцем у залежності від проблем, побажань сімей щодо вибору шляхів розв'язання проблем, підготовленості спеціаліста.

5. Стратегія «допомоги для самодопомоги» може бути реалізованою за умов: використання менеджменту соціальних послуг, орієнтованих на надання послуг конкретній сім'ї; наявності мобільної мультидисциплінарної команди фахівців, що спеціалізуються за певною проблемою і діють як консиліум, створений тимчасово для надання послуг у залежності від проблем сім'ї; готовності фахівців працювати

на основі суб'єктних стосунків з сім'єю, володіння відповідними технологіями та етикою роботи з нею; обмеження підтримки та допомоги в часі і розмірі, повідомлення про це сім'ї; визначення показників ефективності надання допомоги; адресної соціальної реклами; стимулювання сім'ї до прийняття підтримки, допомоги і переходу до подальшої самодопомоги; наявності альтернативних варіантів розв'язання проблем сім'ї, форм і методів, які вона обирає; відмови від критики сім'ї, опори на досвід родини та позитивне в ній, наявності зусиль у розв'язанні проблем; толерантності та рівності в ставленні до сім'ї, наявності у фахівця статусу, прав, обов'язків, необхідних для соціальної опіки, інспектування сім'ї тощо; координації, інтеграції та обміну ресурсами суб'єктів захисту сімей; створення мережі соціальних послуг; якісної всебічної діагностики проблем і стану; контролю, взаємо- і самоконтролю за процесом надання соціальних послуг і своєчасної корекції.

6. «Допомога для самодопомоги» може застосовуватися в різних видах соціальної роботи: соціальному обслуговуванні, профілактиці та супроводі як самостійна, а в реабілітації – після кризового втручання. Сфери реалізації стратегії – громадська, економічна, освітня, виховна, культурна, оздоровча.

Розкриємо основи «кризового втручання». Кризове втручання в соціальній і соціально-педагогічній роботі – це комплекс надання оперативних соціальних послуг людині, сім'ї, яка знаходиться в кризовій, критичній чи екзистенційній ситуації, спрямований на усунення загрози життю і здоров'ю людини чи її оточенню, на відновлення чи компенсацію втрачених функцій організму, обмежень життєдіяльності і на підтримку оптимального інтелектуального, психічного, соціального рівнів та якості життя людини для досягнення нею соціальної та матеріальної незалежності, соціально-професійної адаптації та інтеграції в суспільство, на збереження цілісності сім'ї. У разі кризового втручання людина, сім'я є об'єктом соціальної і соціально-педагогічної роботи до усунення загрози її життю і здоров'ю – відновлення фізичного і психічного стану та соціального статусу. Предметом кризового втручання є ті проблеми, що призвели людину, сім'ю до кризи. У разі кризового втручання відповідальність за життя і здоров'я дитини бере на себе соціальний педагог, соціальний працівник.

Кризове втручання спрямоване на: виведення сім'ї зі стану кризи та відновлення її соціального статусу, фізичного та психічного стану шляхом створення умов для переходу до «допомоги для самодопомоги»; підтримку сім'ї з метою стабілізації її стану і профілактики погіршення ситуації; зниження емоційної напруги; прийняття втрати (людини, стосунків, значущої діяльності тощо) або прийняття невизнання людьми, що є важливими для особистості; усвідомлення цінності свого життя і своєї особистості; об'єктивне сприйняття сімейної ситуації і себе особисто; сти-

мулювання сім'ї до пошуку та перегляду життєвих орієнтирів, до виходу із кризи, до планування майбутнього життя.

З урахуванням того, що ознаками кризи є неможливість самореалізації в сім'ї, у суспільстві, порушення прав, загроза життю і здоров'ю, ситуаціями кризи, які вимагають втручання соціального працівника, є: військовий конфлікт, бездоглядність, безпритульність, жебракування дитини; насильство в різних видах у сім'ї; криміногенний та аморальний спосіб життя членів сім'ї, аддиктивна поведінка батьків; суїцидальні наміри члена сім'ї; експлуатація людини; дитяча праця, яка шкодить розвитку та здоров'ю дитини; торгівля людьми; вагітність у неповнолітніх дівчат, які не перебувають у шлюбі; утеча дитини з дому.

Кризове втручання здійснюється поетапно: 1) діагностика кризової ситуації; 2) розробка оперативних і стратегічних засобів її ліквідації; 3) реалізація заходів; 4) оцінка реалізації заходів і діагностика ситуації. Кризове втручання передбачає роботу зі стадіями кризи, мобілізацію ресурсів середовища та можливостей людини, сім'ї у цілому для подолання кризи. У кризовому втручанні в сім'ю з огляду на професійні функції соціальний педагог може виконувати роль експерта, опікуна, учителя, помічника, захисника тощо. Кризове втручання може здійснюватися через роботу мультидисциплінарних команд, волонтерів, кризових менеджерів місцевого рівня (ними можуть бути інспектори з охорони прав дитинства та соціальні працівники, педагоги центрів соціальних служб для сім'ї, дітей і молоді, кризових центрів соціально-психологічної допомоги, які почали створюватися в Україні). Основна форма надання соціальних послуг у кризовому втручанні – індивідуальна (як з однією людиною, так і з однією сім'єю); менш доцільною є групова форма роботи (соціальна опіка, створення дружнього середовища, групи взаємодопомоги). Методи, що використовуються в кризовому втручанні, виключають критику клієнта та значущих для нього людей, стосунків, сфер діяльності, а також покарання чи осуд клієнта. Технології роботи, які доцільно застосовувати в кризовому втручанні, повинні бути спрямовані на підтримку клієнта, формування в нього об'єктивної оцінки ситуації і самооцінки, життєвих умінь. Втручання передбачає надання комплексу соціально-економічних, юридичних, психологічних, соціально-педагогічних, інформаційних, соціально-медичних послуг, послуг з працевлаштування. Ці послуги надаються адресно, у залежності від проблем сім'ї, її члена. Послуги реалізуються як соціальна опіка жертв насильства; як сприяння організації оздоровлення і дозвілля дітей; як надання речової та грошової допомоги; як представництво сім'ї, її членів; як створення дружнього до людини середовища, залучення її до груп взаємодопомоги; як організація соціального навчання тих, хто здійснює агресію, у разі їхнього бажання; через інформування та консультування як потерпілих від насильства, військових конфліктів, так і членів їхніх сімей (за їх бажанням); як відновлення



соціальних і сімейних зв'язків людини (або налагодження нових соціальних зв'язків). Таким чином, різні напрямки роботи, яка здійснюється через надання комплексу соціальних і соціально-педагогічних послуг сім'ї, дозволяють вивести її, окремих членів родини із стану кризи, поступово підвищуючи їхню самооцінку, активність, самостійність, заохочуючи до спілкування спочатку з фахівцями, потім — із такими ж потерпілими та з мікросередовищем, розширюючи соціальні зв'язки родини, члена сім'ї, наповнюючи їхнє спілкування предметною діяльністю, а життя — сенсом, позитивними емоціями, усвідомленням його цінності, поведінку — нормами, новим досвідом. Отже, кризове втручання — це така робота з сім'єю, з дитиною як членом сім'ї, що перебувають у стані кризи, з метою пом'якшення наслідків кризи; відновлення соціального статусу, психологічного та морального стану, запобігання аддиктивній і делінквентній поведінці особистості. Слід відзначити, що кризове втручання вимагає інтеграції зусиль і ресурсів та міжвідомчого і міждисциплінарного підходу в роботі з сім'єю з дітьми.

### **4.3. Організація роботи соціального педагога щодо захисту прав дітей вимушених переселенців**

Для зменшення негативних зовнішніх впливів на дитину та подолання негативних психологічних наслідків подій, що відбуваються в країні, необхідна тісна співпраця адміністрації навчального закладу, педагогічних працівників із фахівцями психологічної служби. Лише в тандемі можна досягти позитивних результатів.

На цей час у побуті дуже часто використовують неправильно визначені статуси для людей, які були вимушені мігрувати (переселитися) із території свого постійного проживання у зв'язку із зовнішніми обставинами. Така плутанина ускладнює організацію процесу для задоволення соціальних потреб людей.

Для ефективної організації соціально-педагогічної роботи спеціалісту необхідно чітко орієнтуватися в статусі людини, якій надається допомога.

*Внутрішньо переміщеною особою* є громадянин України, який постійно проживає на території України, якого змусили або який самостійно покинув своє місце проживання, у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, масових порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру (ст.1 Закону України від 22.11.2014 №4490а-1 «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо перемішених осіб»).

Із метою оперативного налагодження соціально-педагогічної роботи та своєчасного надання необхідної допомоги дитині соціальному педа-

гогу необхідно відстежувати момент її появи в начальному закладі, а це можливе лише при налагодженій співпраці з адміністрацією.

Із появою в навчальному закладі дитини, сім'я якої опинилася в складних життєвих обставинах, соціальний педагог повинен першочергово вивчити базові потреби дитини, зокрема, чи забезпечена вона одягом відповідно до сезону, чи регулярно вона харчується, чи перебуває вона в безпеці. В обов'язковому порядку комісією навчального закладу проводиться обстеження умов проживання дитини. У ході обстеження складається акт обстеження матеріально-побутових умов проживання дитини.

Рекомендуємо обстеження проводити комісією, до складу якої входять представники закладу, у якому навчається та виховується дитина. Зазвичай до складу даної комісії обов'язково включають заступника директора з навчально-виховної роботи, соціального педагога, класного керівника дитини, громадського інспектора з охорони дитинства. Крім того, за бажанням адміністрації навчального закладу або за відсутності перерахованих вище фахівців до складу комісії можуть входити голова та члени батьківського комітету школи, заступник директора з науково-методичної роботи.

Під час обстеження матеріально-побутових умов проживання дитини, комісія повинна враховувати фактори, які впливають на успішний розвиток і виховання дитини:

- соціально-культурний фактор, який включає в себе мікроклімат, у якому формується особистість дитини; родинні цінності; особисту й педагогічну культуру членів родини; ставлення батьків до виховання дитини;
- соціально-економічний фактор передбачає економічні можливості, матеріальні ресурси родини, які можуть бути використані для розвитку й виховання дитини; зайнятість членів сім'ї на роботі;
- технічно-гігієнічний фактор ураховує місце проживання дитини (місто / село); санітарно-гігієнічні умови приміщення, у якому мешкає дитина. Слід звернути увагу на наявність у неї місця для відпочинку (ліжка), для навчання (робочий стіл), а також відповідність одягу дитини, у який вона вдягається, порі року та нормам гігієни. Особливості способу життя сім'ї;
- демографічний фактор. Структура та склад сім'ї (повна, неповна, багатодітна тощо).

Складаючи акт обстеження, спеціалісти лише фіксують стан, у якому знаходиться помешкання, одяг дитини, а не описують його в художньому стилі.

При описанні помешкання слід уникати таких фраз як: «кімната потребує ремонту», «у кімнаті дуже брудно», «у домі панував цілковитий

безлад», «у кімнаті дуже холодно», «кімнаті бракує свіжого повітря». Подібні фрази лише відображають суб'єктивний погляд спеціаліста.

В акті слід вказати фактичні деталі. Наприклад, фразу «кімната потребує ремонту» доречно буде замінити на фрази «у кімнаті обшарпані стіни; обірвані шпалери; на вікнах облущена фарба; розбиті вікна тощо»; фразу «у кімнаті дуже брудно» на – «в кімнаті не підметено; на підлозі розкидано сміття; підлога брудна; на меблях лежить шар пилу; вікна не миті тощо»; фразу «у домі панував цілковитий безлад» на – «у вітальні купами лежать речі й розкидані коробки, на столі – залишки їжі, а в кутку – гора брудного одягу»; фразу «бракує свіжого повітря» на – «у кімнаті наявний неприємних запах цвілі»; фразу «дуже холодно» краще не використовувати, слід зазначити температуру повітря в кімнаті.

Обов'язково при обстеженні матеріально-побутових умов проживання необхідно звернути увагу на те, чи є в помешканні світло, опалення, газ.

Результати обстеження умов проживання та вивчення родини обговорюються на нараді при директорові, психолого-медико-педагогічному консилиумі, де вирішується питання про організацію роботи щодо кожного окремого випадку, фактично на даному етапі створюється міждисциплінарна робоча група.

На основі акта та висновків, зроблених під час обстеження, планується подальша соціально-психолого-педагогічна допомога дитині та її родині із залученням до робочої групи всіх необхідних спеціалістів.

Окрім працівників системи освіти, до групи, за потребою, можуть входити представники державних установ (органів виконавчої влади, охорони здоров'я, районних(міських) центрів соціальних служб для сім'ї, дітей і молоді) та громадських організацій, благодійних фондів, що мають спеціальну підготовку з питань захисту прав дитини в мікрорайоні та області. Найчастіше до міждисциплінарної групи від державних установ залучають таких фахівців:

- працівників психологічної служби системи освіти (соціальні педагоги, практичні психологи);
- педагогічних працівників (заступники директора з виховної роботи, класні керівники, громадський інспектор з охорони дитинства);
- працівників відділів освіти (органи опіки та піклування);
- працівників служби у справах дітей;
- працівників кримінальної міліції у справах дітей;
- медичних працівників.

Назва організації	Допомога, яку можна отримати
<b>Організації, які займаються проблемами дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування</b>	
Управління освіти і науки облдержадміністрації	<ul style="list-style-type: none"> <li>• направлення на навчання до закладу інтернатного типу</li> <li>• влаштування під опіку школи-інтернату</li> </ul>
Відділи освіти райдержадміністрацій, управління освіти міських рад	<ul style="list-style-type: none"> <li>• надання одноразової грошової допомоги по досягненню дитиною-сиротою, позбавленою батьківського піклування, 18 років</li> <li>• сприяння в отриманні середньої, спеціальної та вищої освіти дитиною-сиротою, позбавленою батьківського піклування</li> <li>• оформлення безкоштовного гарячого харчування в навчальному закладі</li> <li>• оформлення Єдиного квитка</li> </ul>
Опікунська рада при органі опіки та піклуванні міської ради (райдержадміністрації) Комісія з питань захисту прав дітей	<ul style="list-style-type: none"> <li>• нагляд за виконанням опікунами своїх обов'язків;</li> <li>• встановлення опіки та піклування;</li> <li>• порушення в установленому порядку питання: про позбавлення батьківських прав, відібрання неповнолітньої дитини від батьків, повернення батькам дітей;</li> <li>• питання пов'язані з житловими та майновими проблемами дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківських прав, із числа малолітніх і неповнолітніх осіб;</li> <li>• обстеження матеріально-побутових умов проживання дітей даної категорії.</li> </ul>
Служба у справах дітей	<ul style="list-style-type: none"> <li>• запобігання насильству над дітьми</li> <li>• обстеження матеріально-побутових умов проживання дітей даної категорії</li> <li>• допомога при влаштуванні до школи-інтернату</li> <li>• сприяє влаштуванню дітей, які втратили батьків або залишилися без їх піклування</li> <li>• питання про накладення дисциплінарних стягнень на посадових осіб у разі невиконання ними законодавства стосовно дітей</li> <li>• представлення в межах своєї компетенції права дитини в суді</li> <li>• уживання заходів щодо захисту особистих, майнових та житлових прав дітей</li> <li>• виставлення дітей на первинний огляд із усиновлення</li> </ul>

Назва організації	Допомога, яку можна отримати
Кримінальна міліція у справах дітей	<ul style="list-style-type: none"> <li>• вилучення в невідкладних випадках неповнолітніх із сімей, перебування в яких загрожує життю й здоров'ю дітей, та влаштування їх до притулків для неповнолітніх до винесення рішення суду</li> <li>• профілактика з дітьми в навчальних закладах, за місцем проживання з метою запобігання вчиненню ними адміністративних та кримінальних правопорушень</li> </ul>
Служба зайнятості	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сприяння в отриманні першого робочого місця дитиною-сиротою, позбавленою батьківського піклування</li> </ul>
Пенсійний фонд України (місцеві відділення)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• призначення та виплата пенсії у зв'язку з втратою годувальника</li> </ul>
Органи праці та соціального захисту населення (місцеві відділення)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• установлення та виплата допомоги на дітей, над якими встановлено опіку чи піклування</li> </ul>
Управління охорони здоров'я України	<ul style="list-style-type: none"> <li>• медична допомога</li> <li>• сприяння в оздоровленні</li> </ul>
Центр соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді (районні та міські представництва)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• соціальний супровід дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, із числа учнів старших класів та випускників інтернатних закладів</li> <li>• виявлення, оцінка потреб дитини, обстеження матеріально-побутових умов за згодою сім'ї</li> </ul>
Комітет Товариства Червоного Хреста України (обласне представництво)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• надання гуманітарної допомоги (одяг, харчування)</li> <li>• медична допомога</li> </ul>
Дитячий Фонд України	<ul style="list-style-type: none"> <li>• допомога в придбанні одягу та взуття, фінансове сприяння</li> <li>• безкоштовні юридичні та консультативні послуги, у т.ч. з питань захисту житлових прав та повернення житла</li> <li>• утримання студентів-сиріт у навчальних закладах</li> <li>• працевлаштування</li> <li>• оздоровлення</li> </ul>
<b>Організації, які займаються проблемами дітей із багатодітних та малозабезпечених родин</b>	
Управління освіти і науки облдержадміністрації	<ul style="list-style-type: none"> <li>• направлення на навчання до закладу інтернатного типу</li> </ul>

Назва організації	Допомога, яку можна отримати
Відділи освіти райдержадміністрацій, управління освіти міських рад	<ul style="list-style-type: none"> <li>оформлення 50% або безкоштовного гарячого харчування в навчальному закладі</li> </ul>
Служба у справах дітей	<ul style="list-style-type: none"> <li>запобігання насильства над дітьми</li> <li>обстеження матеріально-побутових умов проживання дітей даної категорії</li> <li>питання про накладення дисциплінарних стягнень на посадових осіб у разі невиконання ними законодавства стосовно дітей.</li> </ul>
Кримінальна міліція у справах дітей	<ul style="list-style-type: none"> <li>вилучення в невідкладних випадках неповнолітніх із сімей, перебування в яких загрожує життю й здоров'ю дітей та влаштування їх до притулків для неповнолітніх до винесення рішення суду</li> </ul>
Органи праці та соціального захисту населення (місцеві відділення)	<ul style="list-style-type: none"> <li>встановлення та виплата допомоги багатодітним сім'ям, малозабезпеченим родинам</li> <li>призначення субсидії (відділ по призначенню допомоги та субсидій)</li> </ul>
Управління охорони здоров'я України	<ul style="list-style-type: none"> <li>медична допомога</li> <li>сприяння в оздоровленні</li> </ul>
Департамент у справах сім'ї, молоді та спорту	<ul style="list-style-type: none"> <li>захист від насильства в родині</li> <li>надання соціальних послуг</li> </ul>
Комітет Товариства Червоного Хреста України (обласне представництво)	<ul style="list-style-type: none"> <li>надання гуманітарної допомоги (одяг, харчування)</li> <li>медична допомога</li> </ul>
Центр соціальних служб для сім'ї, дітей і молоді (районні та міські представництва)	<ul style="list-style-type: none"> <li>виявлення, оцінка потреб дитини, сім'ї та молоді особи, обстеження матеріально-побутових умов за згодою сім'ї</li> <li>надання соціальних послуг та здійснення соціального супроводу сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах</li> <li>соціальний супровід родин</li> <li>надання одноразових юридичних консультацій</li> <li>надання психологічної допомоги дітям та членам родини, яка опинилася в складних життєвих обставинах</li> <li>проведення у сім'ях, серед дітей та молоді за місцем проживання інформаційно-просвітницької роботи, спрямованої на формування стандартів позитивної поведінки, здорового способу життя</li> </ul>

Інформація про виявлення дітей, сім'ї яких опинилися у складних життєвих обставинах, у навчальному закладі обов'язково подається до районного (міського) центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, служби у справах дітей. У випадку виявлення насильства над дитиною інформація передається до відділів (управлінь) у справах сім'ї та молоді.

Соціальний педагог в обов'язковому порядку повинен здійснювати соціально-педагогічний патронаж дітей-переселенців.

Коли дитину взято під соціально-педагогічний супровід, на неї оформляється облікова картка. Зразок облікової картки подано в наказах Міністерства освіти і науки України від 28.12.2006 № 864 «Про планування діяльності та ведення документації соціальних педагогів, соціальних педагогів по роботі з дітьми-інвалідами системи Міністерства освіти і науки України».

Усі записи, які містяться в даному файлі, носять конфіденційний характер і не підлягають розголошенню, що зазначається в Законі України «Про соціальні послуги», Етичному кодексі спеціалістів із соціальної роботи України, Етичному кодексі практичного психолога системи освіти України.

Доступ до інформації та зібраних документів на дитину мають батьки та спеціалісти, що здійснюють супровід дитини, сім'я якої опинилися у складних життєвих обставинах.

Соціальний педагог має право використовувати отриману інформацію про дитину для задоволення її потреб, захисту прав та представництва інтересів дитини в державних органах влади, громадських організаціях.

На базі навчального закладу соціально-педагогічний патронаж включає в себе:

- Виявлення дітей, які потребують соціально-педагогічної та/або психологічної допомоги та вивчення потреб дітей та їх родин. За основу можна взяти «Модель оцінки потреб дитини і її родини» розроблену Департаментом охорони здоров'я Об'єднаного Королівства Великобританії та Ірландії.
- Розробка індивідуального плану соціально-педагогічного супроводу дитини. Індивідуальний план соціально-педагогічного супроводу повинен відображати реальні дії щодо стратегії втручання (педагогічні, психологічні технології, соціальні, медичні послуги, необхідні для підтримки дитини, сім'я якої опинилася у складних життєвих обставинах).
- Сприяння в адаптації дітей-переселенців до нових умов навчання та проживання через проведення тренінгів на підвищення рівня адаптивності дітей, розвиток комунікативних навичок, самопрезентації; ознайомлення дітей із місцевими звичаями та традиціями.
- Представлення законних прав та інтересів дітей даної категорії у виконавчих органах та судових органах влади.

- Відновлення та підтримка сімейних зв'язків дитини.
- Залучення постраждалих дітей до участі в діяльності позашкільних навчальних закладів із метою створення умов для їхньої самореалізації, розвитку творчих здібностей, зняття емоційної напруги.
- Проведення діагностичної й соціально-відновлювальної роботи з дітьми, виходячи з індивідуальних характеристик дитини.
- Співпраця із соціальними службами з метою надання гуманітарної, матеріальної, соціальної допомоги.
- Створення бази контактів, куди можна звернутися за допомогою: для відновлення документів; отримання всіх видів державної соціальної підтримки (пенсії, допомоги); отримання медичного обслуговування; для працевлаштування; влаштування дітей на навчання та виховання в дошкільні, шкільні, позашкільні навчальні заклади, гуртки, секції; отримання психологічної допомоги; отримання гуманітарної допомоги.

У вирішенні даного питання соціальному педагогу стане в нагоді Дорожня карта для людей, внутрішньо переміщених у межах країни, для вирішення питань соціального захисту та забезпечення першочергових потреб, яка розроблена Міністерством соціальної політики України (<http://www.mlsp.gov.ua>).

Важливими напрямками в роботі соціального педагога з дітьми, які відносяться до категорії внутрішньо переміщених осіб залишаються:

- формування здорового способу життя й свідомого ставлення до власного здоров'я через реалізацію профілактичних і превентивних програм;
- профілактика девіантної поведінки, насилля та конфліктів у навчальному закладі;
- проведення корекційно-розвивальної роботи з дітьми, схильними до девіантної поведінки;
- профілактична робота з учасниками навчально-виховного процесу щодо попередження суїцидальних тенденцій та дій серед учнівської молоді;
- забезпечення та психологічний супровід підготовки учнів до профільного і професійного самовизначення та життєвої самореалізації. Слід приділити увагу різноманітності світу професій та донести до дітей інформацію про те, які професії користуються попитом на сучасному ринку праці;
- здійснення соціально-правового захисту дітей.

У навчальних закладах серед учнів, педагогічних працівників та батьківської громадськості необхідно систематично проводити інформаційні заходи з метою формування толерантного ставлення суспільства до дітей, сім'ї яких опинилися у складних життєвих обставинах (наприклад, «Учимося бути толерантними», «Ми всі однакові», «Твори добро», «Чужих дітей не буває»).



У рамках психологічної просвіти педагогічних працівників під час виступів практичних психологів, соціальних педагогів на нарадах при директорові, педагогічних радах, методичних об'єднаннях, психолого-педагогічних семінарах, психологічних, соціально-педагогічних тренінгах, психолого-педагогічних практикумах, у школі педагогічної майстерності бажано надавати інформацію про особливості соціальної адаптації та активності дітей, які мають статус внутрішньо переміщеної особи. Доречним буде спрямовувати увагу вчителів на вибудову цими дітьми соціальних зв'язків з однолітками, однокласниками, їхній рівень самооцінки, навички самовираження (конструктивні та деструктивні), усвідомлення цінності свого здоров'я, життя та відповідальності за власні вчинки.

Важливим у роботі соціального педагога є донесення та роз'яснення нових законодавчих ініціатив уряду щодо захисту прав дитини. Особливо це стосується необхідності відстеження нових законів та інших нормативно-правових актів, які зараз активно приймаються з метою захисту та надання допомоги особам у складних життєвих обставинах.

Саме тому соціальному педагогу слід поширювати інформацію про наявність та спектр діяльності державних установ і громадських організацій, де можна отримати допомогу серед педагогічних працівників та батьківської громадськості.

Подібна інформація може бути розміщена в куточку соціального педагога, практичного психолога, на стенді для інформування батьків та дітей. Головна умова розміщення подібної інформації - це загальний доступ до неї дітей, представників батьківської громадськості, педагогів.

Джерелами офіційної та методичної інформації для спеціаліста можуть стати:

- веб-сайти структурних підрозділів обласної державної адміністрації;
- сайт Міністерства соціальної політики України;
- обласний та районні центри соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді;
- обласний координаційний центр допомоги громадянам України, які перемістилися з районів проведення антитерористичної операції та тимчасово окупованої території;
- обласний центр практичної психології і соціальної роботи.

Для налагодження ефективної консультативної роботи з дітьми та сім'ями вимушених внутрішніх мігрантів працівники психологічної служби можуть створити консультативний пункт на базі навчального закладу або на рівні району, куди за потреби зможуть звертатися діти зі шкіл, які не забезпечені працівниками психологічної служби.

Працівники психологічної служби у своїй роботі мають суворо дотримуватися вимог Етичного кодексу психолога, Закону України «Про соціальні послуги», Етичного кодексу спеціалістів із соціальної роботи України.

#### 4.4. Стратегія роботи з булінгом у шкільному середовищі під час ескалації агресії в суспільстві

Сьогоднішня ситуація в школі ускладнюється тим, що події в суспільстві сприяють ескалації булінгу та проявам агресії в дитячих колективах через те, що діти буквально стали об'єктами (жертвами) зовнішньої агресії, були свідками агресії в бік значущих осіб, знайомих, друзів, мешканців міста, у якому проживали.

Цей травматичний досвід, не перероблений та не інтегрований приносить в школи та дитячі садки. Ситуація ускладнюється тим, що психічні ресурси настільки виснажені, що діти втрачають можливість психологічно переробити (метаболізувати) отриманий досвід, символізувати його через слово, продукти творчої активності, гру. Тобто порушується здатність до менталізації та символізації, які є основою механізмів соціальної адаптації. У цих реаліях підвищується ймовірність поведінкового від реагування, яке й так особливо притаманне підлітковому віку, і розірвання травматичний сценаріїв у дитячому соціумі.

Соціальна структура булінгу виглядає так: переслідувач (переслідувачі), свідки, жертва.

Найчастіше булінг відбувається в місцях, де контроль з боку дорослих менший або відсутній узагалі. Це можуть бути їдальні, сходи, коридори, убіральні, роздягальні, спортивні майданчики.

Знущання найбільш поширені в початковій або середній школі, рідше – у старшій. Однак необхідно відмітити, що в старшій школі булінг набуває більш прихованого характеру. Кривдники-хлопці частіше застосовують фізичне насильство, дівчата – дражняться, поширюють чутки, ігнорують та бойкотують жертву. Фізичне насильство найбільш помітне, найскладніше помітити психологічне насильство. Сьогодні набирає обертів кібер-булінг – приниження за допомогою мобільних телефонів, Інтернету. Діти реєструються в соціальних мережах, створюють сайти, де можуть вільно спілкуватися, ображаючи інших, поширювати плітки, особисті фотографії або зроблені в роздягальнях чи вбиральнях.

Жертви булінгу зазнають чимало страждань. Шкільне цькування спричиняє небезпечні довготермінові психологічні наслідки – низька самооцінка, самотність, відсутність почуття безпеки, депресія і навіть суїцидальні настрої.

Жертвою булінгу найчастіше стають діти з незвичайною зовнішністю (помітні шрами, косоокість тощо або ж зовнішністю, незвичною для даної громади є інший колір шкіри, розріз очей тощо); замкнуті й сором'язливі діти, з низькою самооцінкою, неуспішні в спілкуванні; діти, у яких немає друзів серед однолітків (більш успішні в спілкуванні з дорослими; часто діти зі специфічними інтересами, що призводить до сприйняття їх як «диваків», талановиті та обдаровані); фізично слабші за однолітків хлопчики; у молодших класах – неуспішні в навчанні, неохайно вдягнені діти.

**Фізичний булінг** – штовхання, підніжки, зачіпання, бійки, стусани, ляпаси, «сканування» тіла, нанесення тілесних ушкоджень тощо.

Економічний булінг – крадіжки, пошкодження і знищення одягу та інших особистих речей жертви, вимагання грошей тощо.

**Психологічний булінг** – принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, міміка обличчя, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, жарти, маніпуляції, шантаж тощо.

**Сексуальний булінг** – принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, прізвиська та образи сексуального характеру, зйомки в перевдягальнях, поширення образливих чуток, сексуальні погрози, жарти тощо.

*Хто такий переслідувач? Це невпевнена в собі дитина під цією маскою приховує свою слабкість і неспроможність. Із переслідувачами підтримують дружні відносини, тільки щоб самим не стати жертвою і таким способом намагаються себе захистити від насмішок та будь-якого прояву знущання.*

Для переслідувача часто характерні такі риси<sup>23</sup>: вони відчувають сильну потребу панувати й підпорядковувати собі інших учнів, переслідуючи власні цілі; вони імпульсивні й легко шаленіють; часто зухвалі та агресивні в ставленні до дорослих (передусім батьків і вчителів); не виявляють співчуття до своїх жертв; якщо це хлопчики, то зазвичай фізично сильніші за інших.

Є діти, які можуть з однаковою ймовірністю стати як переслідувачем, так і жертвою. Це агресивні діти і скаржники. З одного боку, усі ці якості можуть стати причиною неприязні однолітків, з іншого – саме ці якості іноді дозволяють дитині отримати владу над іншими і утримувати її.

Варто пам'ятати, що дитина-переслідувач так само потребує уваги і допомоги педагога та шкільного психолога, як і дитина-жертва. Часто переслідувачі походять із кризових сімей, де батьки постійно сваряться, не приділяють дитині належної уваги, зловживають алкоголем, або й взагалі така дитина може бути свідком чи жертвою домашнього насильства.

Жертвою булінгу може стати дитина, погляди якої відрізняються від загальноприйнятих, нові учні в класі, родина якої переміщена на нове місце проживання у даному колективі, діти можуть не розказувати про ці випадки нікому з дорослих. Особливо це стосується хлопчиків, від яких батьки через поширеність гендерних стереотипів вимагають, щоб ті були мужніми та протистояли цькуванню.

<sup>23</sup> Кон И. С. Что такое буллинг и как с ним бороться? // Семья и школа. – 2006. – № 11.

Варто пам'ятати, що важливим аспектом для дитини, яка страждає від цькування в школі, є достатня любов, підтримка, здорові відносини в сім'ї, а також наявність активного соціального життя поза школою — участь у гуртках, наявність друзів із схожими інтересами тощо. Якщо центральне місце у житті дитини займає школа, а вдома вона не почуває себе затишно і в безпеці, то булінг у класі переживається дуже болісно. Є випадки, коли доведені до краю діти вчиняють самогубство або ж брутально розправляються з однокласниками (випадки масових розстрілів у школах).

#### Рекомендації

- Слідкуйте за груповою динамікою класу, щоб вчасно виявляти та реагувати на випадки булінгу.
- Якщо Ви вважаєте, що дитина стала жертвою булінгу, перш за все переконайтеся, що це дійсно цькування, а не локальний конфлікт.
- Заохочуйте дітей розповідати про свої проблеми Вам або своїм батькам.
- Заохочуйте батьків виявляти проблеми спілкування та взаємодії дитини в колективі, звертатися до практичного психолога.
- Для вирішення ситуації варто працювати не лише з дитиною, яка стала жертвою булінгу, чи з переслідувачем, але й з усім класом.

До цих сценаріїв можна віднести такі *поведінкові патерни*:

1. Ідентифікація себе з жертвою і зайняття віктимної позиції. У поведінці це може проявлятися через численні неусвідомлені провокування агресії на свою адресу з боку інших.
2. Ідентифікація з агресором. Цей патерн проявляється, коли провідним поведінковим патерном є екстерналізація агресії на обрану жертву. Ідентифікація дитини з агресором і агресивним середовищем, від якого вона постраждала є природнім (позасвідомим) захистним механізмом. Травмована дитина починає сама проявляти агресію стосовно світу, іноді навіть відчуваючи за це провину і сором. У травмованих дітей фрустровані базові потреби в безпеці, захищеності та самоповазі. Пригнічення цих потреб викликає гнів у відповідь і підвищує рівень агресії. Як правило, не усвідомлюючи джерела, що живить та провокує агресію, діти починають підбирати найбільш зручну "мішень" (іншу людину чи тварину) для реалізації своїх агресивних почуттів.
3. Зайняття позиції спостерігача, при мовчазній згоді і підтримці якого відбуваються акти насилля.

Усі три сценарії являють собою максимально сприятливе підґрунтя для початку агресії, переслідування або булінгу в дитячих колективах.

Перш ніж розглянути можливі стратегії його подолання, слід зазначити такі специфічні риси булінга:

1. Ситуація булінгу актуалізується при обов'язковій наявності трьох позицій: агресор, жертва, свідок.
2. У ситуацію булінгу включені не тільки діти, але й дорослі. Учитель інколи несвідомо займає одну із зазначених ролей. Так само і батьки.
3. Згідно з новітніми даними, переслідувач (агресор) може бути достатньо емоційно стабільною, не страждаючою від низької самооцінки чи внутрішніх конфліктів людиною. Тобто цю роль може виконувати звичайний пересічний школяр.
4. Сама собою ситуація боулінгу не припиняється, оскільки в ній відбувається задоволення багатьох психологічних потреб усіх учасників.

Булінг – явище вкрай небезпечне, воно не тільки заважає нормальному перебігу навчально-виховного процесу, розвитку продуктивних комунікативних стратегій, але й призводить до психічного та фізичного травмування дітей, навіть до суїцидальних спроб.

На сьогодні запропонована ціла низка стратегій подолання булінгу в дитячому середовищі:

### **1. Структурування і регламентації процесів взаємодії.**

Специфічними рисами цієї стратегії виступають: наявність чітких рамок і правил взаємодії в школі, підтримуюча та пояснююча реакція на явні прояви дитячої агресії з боку дорослих, надання дітям зрілих поведінкових моделей через демонстрацію поведінки дорослими. Ця стратегія є дієвим способом протидії фізичній або вербальній агресії. Але вона є мало ефективною проти емоційного булінгу та непрямой агресії, яка виражається через невербальні прояви, однак є найвражаючою для чутливих та/або травмованих дітей. Складність впровадження цієї стратегії при ситуації булінгу дітей вимушених переселенців пов'язана з широко розповсюдженим попередженим ставленням до теми “донецьких”, адже слово і все, що з ним пов'язане, має негативну конотацію в нашому середовищі, у тому числі і серед дорослих учасників навчально-виховного процесу.

### **2. Просвітницька або пояснююча стратегія.**

Основним її принципом є спрямованість на розвиток усвідомлення як дітьми, так і дорослими власних почуттів, рефлексії власних дій. Тобто через розвиток менталізації та процесів символізації відбувається розуміння себе й інших, що у свою чергу веде до розширення поведінкових стратегій і покращення адаптації. Прикладами такого підходу виступає безліч західних покрокових програм. Розроблені посібники, які дозво-

ляють дитині диференціювати свої дії стосовно однолітків та розпізнати деякі з них, зокрема булінг. Для тих, хто потерпає від булінгу, також розроблені схеми дій, які дозволяють частково подолати насилля та транслюють дитини, що вона не самотня і хтось її розуміє, а тому ситуація не є безнадійною. Але ця стратегія не працює дітьми, які знаходяться в позиції спостерігачів. Це відбувається тому, що через відсутність буквальних дій, не запускаються механізми саморефлексії. У ситуації з дітьми вимушених переселенців ця стратегія недостатньо ефективна через ряд специфічних моментів, а саме :

- вона розрахована на довготривалий процес, який потребує матеріальних (посібники) ресурсів.
- за цією методикою треба працювати певний час з постійною групою, що складно зробити в умовах нестабільності та постійних змін місця проживання і навчання дітей.
- оскільки діти є травмованими, когнітивні процеси знижені, рівень символізації та вербалізації порушений, така методика може не тільки не бути корисною, але й сприйматися як агресивний напад сам по собі.

### **3. Модель припинення булінгу через якісні зміни середовища.**

У цій моделі основний акцент робиться на роботі дорослого не з агресорами або жертвами, а із спостерігачами, які з пасивної позиції переводяться в активну. Інтервенції відбуваються одразу після поведінкового прояву і спрямовані на прояснення кожним з учасників того, що зараз відбувається, та усвідомлення потреби людини, яка спровокувала ситуацію, або аналіз чинників, що призвели до конфлікту. Таким шляхом розряджається емоційне напруження, розвиваються навички символізації та менталізації у дітей, провокатор отримує підтримку та задоволення психологічних потреб неагресивним чином. Його здатності до усвідомлення власного стану й того, як його сприймають оточуючі, поступово зростає. Підсилюється інтерес дітей один до одного та розвивається здатність розуміти і підтримувати, тобто розпочинається позитивна групова динаміка. Основними складовими стратегії є наступні:

1. Створення позитивного інформуючого середовища. Головна мета блоку – розвивати мовлення та мислення всіх учасників в взаємодії. Вербальні засоби дозволяють ідентифікувати та вирішувати проблеми переслідування, інколи навіть без участі дорослого. Методи: дискусії, пости, магніти тощо, на яких може бути зазначено шляхи подолання булінгу, ознаки гніву і як з ним можна впоратися та інш.

2. Управління (менеджмент) у класі. Головна мета – сфокусувати увагу на вирішенні суті проблеми замість покарання винних. Деструктивна поведінка дитини розглядається як спроба соціалізації, потреба зайняти певну соціальну нішу. Метод: вчитель зупиняє викладання ма-

теріалу прямо в момент поміченої спроби булінгу і починає обговорення того, що відбуваються зараз, яку потребу має кожен учасник конфлікту, які розігруються сценарії, тощо. До цього обговорення залучаються всі учні класу, у першу чергу, спостерігачі. Таким чином підвищується рівень спостережливості, емпатії, рефлексії та саморефлексії, соціальної компетентності спостерігачів. Агресор і жертва отримують зворотній зв'язок і підтримку у вигляді розуміння їх потреб. Це надає їм змогу перейти до розширення своїх поведінкових стратегій.

3. Наставництво дорослих чи однолітків. Головна мета – залучити в шкільну систему тих, хто здатен розпізнавати насильницьку поведінку та знайти шляхи вирішення колегіально, без звинувачень. Це може бути чоловік – учитель, охоронець, старшокласник, тощо. Бажано, щоб цей чоловік був спокійний і врівноважений, з добрим почуттям гумору та розумінням особливостей дитячої взаємодії. Метод: присутність толерантного третього дозволяє учасникам конфлікту подивитися на ситуацію з різних боків, що дає можливість її обговорювати.

4. М'які програми фізичного розвитку. Головна мета – дати можливість дитині відчувати себе спроможним дати відсіч та захистити себе. Якщо дитина не відчуває в собі сили протидіяти агресії та насильству то скоріш за все, вона займе позицію жертви. Методи: фізичне виховання, здоровий спосіб життя.

Слід зазначити, що стратегія якісних змін середовища буде ефективною за наступних умов:

- поміркована та доброзичлива позиція дорослого, що здійснює інтервенцію;
- розуміння дорослим динаміки групових процесів;
- адекватний рівень розвитку власної менталізації в дорослого;
- здатність дорослого уникати полярних оцінок. Кожна дитина має знайти своє місце в системі відносин.

І якщо, на перший погляд, ця стратегія націлена на подолання булінгу в школі, то головною її метою можна вважати розвиток у дитини навичок саморефлексії та здатності до самокритики без зниження самооцінки.

Зважаючи на вказане, можна зробити висновок, що робота з темою булінгу та агресії потребує значних емоційних ресурсів і не тільки не втрачає своєї актуальності, але й виходить на перший план пріоритетних завдань роботи.

#### 4.5. Попередження та шляхи вирішення дитячих конфліктів у навчальному закладі в умовах військового конфлікту

Попередження конфліктів набуває особливого значення в умовах сучасної ситуації в Україні. Більшість фахівців погоджуються, що неможливо розглядати конфлікти між групами, народами, державами без звернення до міжособистісних конфліктів. З одного боку, міжгрупові конфлікти відображаються на стосунках між окремими індивідами, з іншого, кожна група, народ складаються з цих індивідів з їх особистим сприйняттям ситуації, їх інтересами. Тому міжгрупові та міжособистісні конфлікти взаємопов'язані.

Дитячі колективи є відображенням ситуації в суспільстві. Українським школярам щодня доводиться стикатися з іншим досвідом, іншими думками стосовно подій, які відбуваються. Серед однокласників можуть бути діти-переселенці, діти, чий рідні та близькі постраждали, загинули в АТО або зараз там знаходься. В одному класі можуть навчатися діти, чий сім'ї знаходяться по різні боки «барикад». Тому педагогічним працівникам, шкільним психологам важливо зосередити увагу на природі та способах розв'язання конфліктів.

«Мій дядько зараз на війні. Кожного дня я думаю про нього. Я боюся, що він помре. Я хочу, щоб він жив, як і інші солдати, які захищають нашу землю».

«Вчора до нас телефонував мамин брат з Омську. Він сказав мамі, щоб вона збирала речі, забирала мене і ми їхали жити в Омськ, бо в Україні нас принижують. Але мама сказала, що у нас все добре і ми залишимося в Україні. Я дуже радий, що ми залишаємося, бо в мене дуже багато друзів у школі».

*Із дзвінків дітей на Національну дитячу «гарячу лінію»*

Саме в загальноосвітній школі закладаються основи поведінки людини в майбутньому в передконфліктних і конфліктних ситуаціях. Аби займатися профілактикою конфліктів, необхідно мати уявлення про те, як вони виникають, розвиваються і завершуються в шкільних колективах, які їх особливості та причини. Як і для будь-якого соціального інституту, для загальноосвітньої школи характерні різні конфлікти. Педагогічна діяльність спрямована на формування особи, її мета – передача школярам певного соціального досвіду, якнайповніше освоєння ними цього досвіду. Тому саме в школі необхідно створити сприятливі соціально-психологічні умови, що забезпечують душевний комфорт педагогові,



учневі і батькам. Найбільш поширені серед учнів конфлікти лідерства, у яких відбивається боротьба двох – трьох лідерів і їх угруповань за першість у класі. У середніх класах часто конфліктує група хлопчиків і група дівчаток. Може позначитися конфлікт трьох – чотирьох підлітків з цілим класом або протистояння одного школяра і класу. За спостереженнями психологів, дорога до лідерства, особливо в підлітковому середовищі, пов'язана з демонстрацією переваги, цинізму, жорстокості, безжалісності. Дитяча жорстокість – явище загальновідоме. Один з парадоксів світової педагогіки полягає в тому, що дитина більшою мірою, ніж дорослі, схильна до відчуття стадності, невмотивованої жорстокості та цькування собі подібних.

Генезис агресивної поведінки школярів пов'язаний з дефектами соціалізації особи. Так, виявлений позитивний зв'язок між кількістю агресивних дій у дошкільнят і частотою їх покарання, уживаного батьками. Крім того, підтверджено, що конфліктні хлопчики виховувалися, як правило, батьками, які застосовували стосовно них фізичне насильство. Тому ряд дослідників розглядають покарання моделлю конфліктної поведінки особи.

На ранніх етапах соціалізації агресивність може виникати й випадково, але при успішному досягненні мети агресивним способом може з'явитися прагнення знов використовувати агресію для виходу з різних важких ситуацій. Агресія – як спосіб досягнення, агресія – як самоціль, вона стає самостійним мотивом поведінки, зумовлюючи ворожість стосовно інших на нижчому рівні самоконтролю. Крім того, конфлікти підлітка в стосунках з однокласниками обумовлені особливістю віку – формуванням морально-етичних критеріїв оцінки однолітка і пов'язаних з цим вимог до його поведінки.

12-річна дівчинка, переселенка із Донецької області, звернулася на Національну дитячу «гарячу лінію» через конфлікт у класі. Навчається в одній із київських шкіл. Дівчинка ніколи не відрізнялася лідерськими якостями, тиха. У новому класі їй було складно адаптуватись. Коли діти дізналися, що вона збирається відвідати бабусю в Росії, стали знущатися з неї, обзивати «москалькою». Дівчинка не хотіла розповідати батькам, аби їх не засмучувати, проте не могла вже справитися із ситуацією самотужки.

*Із дзвінків дітей на Національну дитячу «гарячу лінію»*

У педагогічній конфліктології фахівцями виявлені основні чинники, що визначають особливості конфліктів між учнями:

*По-перше*, специфіка конфліктів між школярами визначається віковою психологією. Вік учня робить значний вплив як на причини ви-

никнення конфліктів, так і на особливості їх розвитку та способи завершення. Ми знаємо, що на час навчання в школі припадає етап найбільш інтенсивного розвитку людини. Школа охоплює значну частину дитинства. І тут основним чинником, що визначає особливості конфліктів між учнями, є процес соціалізації учнів. Соціалізація є процесом і результатом засвоєння активного відтворення індивідом соціального досвіду, що проявляється в спілкуванні та діяльності. Соціалізація школярів відбувається природним чином у звичайному житті й діяльності, а також цілеспрямовано – у результаті педагогічної дії на учнів у школі. Одним із способів і проявів соціалізації в школярів виступає міжособистісний конфлікт. У ході конфліктів з тими, хто оточують дитину, вона усвідомлює, як можна і як не можна чинити стосовно однолітків, учителів, батьків.

*По-друге*, особливості конфліктів між школярами визначаються характером їх діяльності в школі, основним вмістом якої є навчання.

*По-третє*, специфіка конфліктів між учнями в сучасних умовах визначається нинішнім устроєм життя, змінами в соціально-економічній обстановці нерівністю в матеріальному забезпеченні сім'ї. Полярність політичних поглядів, військовий конфлікт, напруженість в українському суспільстві, які спостерігаються зараз, безумовно впливають на специфіку конфліктів у школах. В одній школі можуть навчатися діти-переселенці і діти, чії родичі або близькі є учасниками АТО або ж постраждали чи загинули в зоні військового конфлікту. Різниця поглядів, досвіду тощо призводить до конфліктів між учнями, впливає на становище підлітків у класах. Для підлітків важливо не лише спілкуватися з однолітками в школі, а зайняти становище серед однокласників, що задовольняє їх. Це становище, здатне задовольнити прагнення підлітка до самоповаги, є різним для кожного школяра. Одні прагнуть зайняти в групі положення лідера, інші – отримати визнання й пошану від товаришів, треті – стати незаперечним авторитетом у якій-небудь справі тощо. У будь-якому разі, потреба в певному положенні серед однолітків стає домінуючим мотивом у поведінці й навчанні, який позначається на результативності та ефективності процесу навчання. Зайняти лідерське положення в класі підліткові допомагають його психологічні особливості: висока потреба в освоєнні довколишньої дійсності, прагнення до розумової напруги та фізичної праці, усіляких форм діяльності. Лідери оцінюють себе як активніших, товариських, сміливих і рішучих, вище відзиваються про свої організаторські здібності й уміння ладнати з людьми, вважають себе впливовими, з високим рівнем розвитку сили волі та відчуттям гумору. Самооцінка підлітків-нелідерів не настільки висока. Вони не так упевнені в своїх силах і практично не мотивовані на суперництво. Проте відсутність напористості й активності у взаєминах з однокласниками абсолютно не означає, що хтось з підлітків-нелідерів не хоче зайняти вище положення в класі. Невміння або неможливість підлітка добитися через

певні обставини, положення приводить до різних порушень у навчальній діяльності, зниження успішності, прояву недисциплінованості, аж до здійснення правопорушень. Такий вплив соціометричного статусу підлітка в класі на його шкільне життя визначається, перш за все, особливостями особистого розвитку в цей віковий період, який супроводиться підвищеною конформністю дитини стосовно однолітків. Дослідження основних труднощів спілкування в школярів середніх класів виявляють, що найчастіше порушення в міжособистісних стосунках серед однокласників викликані відсутністю в них комунікативних умінь. Підлітки використовують неадекватні способи переконання (тиск, протест, зіставлення і тому подібне), прагнуть до безпосереднього «натурального» спілкування, недооцінюючи його технічний аспект, пов'язаний з умінням слухати, орієнтуватися в ситуаціях, використовувати різні вербальні й невербальні способи спілкування.

Конфлікти між учнями в школі виникають й через провини, порушення загальноприйнятих норм у поведінці школярів. Норми поведінки, що вчать в школі, вироблені на користь усіх школярів і вчителів. При їх дотриманні відбувається зниження до мінімуму протиріч у шкільних колективах. Порушення цих норм, як правило, призводить до утиску чийось інтересів. Зіткнення ж інтересів є основою для конфлікту. Школярі, на їх власну думку, найчастіше допускають такі порушення норм поведінки в школі: куріння – 50%; уживання спиртних напоїв – 44%; грубість, хамство в спілкуванні – 31%; уживання в мові нецензурних виразів – 26,5%; брехня – 15%; неповага учнів один до одного – 13%; розбешеність у статевому житті – 10%; дрібні крадіжки – 10%; бійки – 10%; хуліганство – 10%; наркоманія – 6%; знущання з молодших, слабших – 6%; азартні ігри (на гроші) – 3%.

Таким чином, особливості конфліктів між учнями школи визначаються, перш за все, специфікою вікової психології дітей, підлітків. На виникнення, розвиток і завершення конфліктів помітно впливає надає характер навчально-виховного процесу, його організація в конкретній загальноосвітній установі. Крім того, що впливає на конфлікти у взаєминах учнів, є життєвий устрій та існуюча соціально-економічна ситуація.

Профілактика конфліктів – це їх запобігання. Мета профілактики конфліктів – створення таких умов діяльності та взаємодії, які не приводять до деструктивного розвитку виникаючих протиріч. Попередити конфлікт набагато легше, ніж конструктивно вирішити його. Профілактика конфліктів, поза сумнівом, важлива, вона вимагає менших витрат сил, засобів і часу та попереджає навіть ті мінімальні деструктивні наслідки, які має будь-який конструктивно дозволений конфлікт.

Діяльність з попередження конфліктів можуть здійснювати самі учні й учителі, керівники шкіл та органи управління ними, шкільні психологи. Робота може проводитися за чотирма основними напрямками:

- створення об'єктивних умов, що перешкоджають виникненню і деструктивному розвитку передконфліктних ситуацій (добро-зичливе, тепле, дбайливе, уважне ставлення до своїх підопічних з боку вчителів, шефська підтримка старшокласників, особистий приклад педагогів і батьків). Дана модель працюватиме, якщо робота буде проводитись як з педагогами, так і з батьками, наприклад – тренінг «Толерантності» – його можна проводити і з вчителями, і з батьками, і з учнями;
- оптимізація організаційно-управлінських умов роботи школи. Справедливий і прозорий розподіл матеріальних і духовних благ серед учителів і учнів. Не скупитися на похвалу, схвалення, винагороду, заохочення у вигляді грамот і премій. Створення «ситуації успіху»;
- усунення соціально-психологічних причин виникнення конфліктів. На даному етапі можна розробити правила, процедури вирішення яких-небудь спірних питань, створити орган, що діє при школі, куди за підтримкою та порадою можуть звертатися діти, їх батьки і вчителі;
- блокування особових причин виникнення конфліктів. Зразкова тематика тренінгів, циклів класних годин, методичних об'єднань учителів: «Тренінг спілкування», «Усі кольори, окрім чорного», «Я очима інших», «Я і ми», «Чужий серед своїх» та інше.

Профілактика більшості видів конфліктів у загальноосвітній школі повинна вестися одночасно в усіх напрямках.

Декілька правил, які можна використовувати в роботі як з дітьми, так і з дорослими:

- Приділяйте увагу немовним свідомствам того, що слова часто розходяться з думками і відчуттями. Виносьте це протиріччя на відкрите обговорення.
- Стежте за тим, аби у вас або у іншої людини не було прихованих помилкових припущень або установок. Обговорюйте їх відкрито, так, щоб помилки можна було виправити.
- Прагніть робити спілкування відкритим. Дипломатично говоріть про те, що думаєте або відчуваєте.
- Запитайте самого себе, відповідає сказане вашим дійсним бажанням, потребам або відчуттям? Якщо не відповідає, то ваші інтереси можуть залишитися незадоволеними.
- Не залишайте неясностей. Витлумачуйте те, що ви маєте на увазі. Якщо ви не впевнені, що ваше повідомлення зрозуміле, попросіть конфліктуючу сторону повторити те, що ви сказали, аби переконатися в точності сприйняття. Якщо ж ви не можете щось зрозуміти з першого разу, не заперечуйте цього. Визнаючи, що ви чогось не зрозуміли, ви зберігаєте гідність і доводите самому

собі свою чесність та бажання все робити правильно із самого початку.

- Навчіться слухати іншого. Для цього дотримуйтеся наступного: слухати із співчуттям; зосередитися на предметі розмови; ставитися до того, хто говорить, шанобливо; слухати уважно, не роблячи оцінок; висловлювати думку про почуте, аби показати людині, що її дійсно слухають, відзначте те, що ви не зрозуміли або в чому не впевнені; використовуйте для підтримки розмови немовні засоби (посміхайтесь, кивайте головою, дивіться в очі).

Таким чином, попередження конфліктів є одним з найважливіших завдань педагогічного колективу школи, попередити конфлікт набагато легше, ніж конструктивно вирішити його.

Підбиваючи підсумки, можна зробити наступні висновки:

- Специфіка конфліктів між школярами визначається віковою психологією, тому необхідно проводити діагностичні обстеження підлітків для виявлення тих або інших особових особливостей і будувати психопрофілактичну роботу, спираючись на результати діагностики.
- Міжособистісні та міжгрупові конфлікти негативно позначаються на всіх процесах життєдіяльності школи — труднощі в навчанні, замкнутість, втрата мотивації, фрустрація тощо.
- Профілактика більшості видів конфліктів у загальноосвітній школі повинна вестися одночасно в всіх напрямках.
- Створення таких умов діяльності і взаємодії, які не приводять до деструктивного розвитку протиріч.

Для того щоб допомогти здолати труднощі у взаєминах, робота повинна бути спрямована на:

- розширення уявлення підлітків про власне «Я»;
- формування адекватної позитивної самооцінки й самоповаги;
- розвиток гнучкості в міжособистісних стосунках;
- формування адекватних поведінкових стратегій.

Можуть використовуватися наступні методи: рольові ігри, психогімнастичні вправи, міні-лекції, групові дискусії, арт-терапевтичні вправи (груповий малюнок, малюнок відчуттів), ігри-випробування, релаксаційні вправи, прийоми казкотерапії.

Існують п'ять основних стилів поведінки при конфлікті, розроблені К. Томасом і Р. Кілменом: пристосування, компроміс, співробітництво, ігнорування, суперництво чи конкуренція. Стиль поведінки в конкретному конфлікті визначається потребою людини задовольнити власні інтереси, діючи при цьому пасивно чи активно, й інтереси іншої сторони, діючи спільно чи індивідуально.

## Рекомендації педагогам щодо вибору стратегії розв'язання конфліктів у дитячому колективі:

*Стиль конкуренції, суперництва* може використовувати педагог, який має сильну волю, достатній авторитет, владу, не дуже зацікавлений у співробітництві з учнем і прагне в першу чергу задовольнити власні інтереси. Його можна використовувати, якщо: результат конфлікту дуже важливий для вас, і ви впевнені в тому, що знаєте найкраще рішення проблеми; користуетесь достатнім авторитетом; відчуваєте, що у вас не існує іншого вибору; мусите прийняти непопулярне рішення й у вас достатньо повноважень для здійснення цього кроку.

*Стиль співробітництва* можна використовувати, якщо, відстоюючи власні інтереси, одна сторона змушена брати до уваги потреби та бажання іншої сторони. Цей стиль найбільш важкий, тому що він вимагає більш тривалої роботи. Мета його застосування – пошук довгострокового взаємовигідного рішення. Цей стиль можна використовувати в таких ситуаціях: необхідно знайти спільне рішення, якщо кожний із підходів до проблеми важливий і не допускає компромісних рішень; у вас тривалі, міцні та взаємозалежні відносини з іншою стороною; основною метою є набуття спільного досвіду роботи; сторони здатні вислухати один одного та викласти сутність своїх інтересів.

*Стиль компромісу.* Сутність його полягає в тому, що сторони прагнуть урегулювати розбіжності при взаємних поступках. У цьому плані він трохи нагадує стиль співробітництва, однак здійснюється на більш поверховому рівні, тому що сторони в чомусь поступаються один одному. Цей стиль найбільш ефективний, якщо обидві сторони хочуть того самого, але знають, що одночасно це не можна здійснити. При використанні цього стилю акцент робиться не на рішенні, що задовольняє інтереси обох сторін, а на варіанті, з яким обидві сторони могли б погодитися. Такий підхід до розв'язання конфлікту можна використовувати в таких ситуаціях: обидві сторони мають однаково переконливі аргументи; задоволення вашого бажання має для вас не занадто велике значення; вас може влаштувати тимчасове рішення, тому що немає часу для вироблення іншого або ж інші підходи до рішення проблеми виявились неефективними.

*Стиль відхилення* реалізується зазвичай, коли проблема не настільки важлива і не вимагає відстоювання своїх прав. Стиль відхилення можна рекомендувати до застосування в таких ситуаціях: джерело розбіжностей несуттєве для вас у порівнянні з іншими, більш важливими завданнями, а тому ви вважаєте, що не варто витрачати на нього сили; знаєте, що не можете або навіть не хочете вирішити питання на свою користь; у вас мало влади для рішення проблеми в бажаний для вас спосіб; хочете виграти час, щоб вивчити ситуацію й одержати додаткову інформацію, перш ніж прийняти яке-небудь рішення; намагатися вирішити проблему негайно небезпечно, тому що розкриття та відкрите обговорення конфлікту можуть тільки погіршити ситуацію.

Такий підхід може бути цілком виправданою реакцією на конфліктну ситуацію, тому що за цей час вона може розв'язатися сама собою або ви зможете зайнятися нею пізніше, коли будете мати достатню інформацію та бажання розв'язати її.

*Стиль пристосування* означає, що одна сторона діє разом з іншою стороною, але при цьому не намагається відстоювати власні інтереси з метою згладжування ситуації та відновлення нормальної робочої атмосфери. Цей стиль найбільш ефективний, коли результат справи надзвичайно важливий для іншої сторони та не дуже істотний для вас або коли ви жертвуєте власними інтересами на користь іншої сторони. Стиль пристосування може бути застосований у таких найбільш характерних ситуаціях: найважливіше завдання — відновлення спокою та стабільності, а не розв'язання конфлікту; предмет розбіжності не важливий для вас або вас не особливо хвилює те, що сталося; уважаєте, що краще зберегти добрі стосунки з іншими людьми, ніж відстоювати власну точку зору; усвідомлюєте, що правда на вашому боці; відчуваєте, що у вас недостатньо влади чи шансів перемогти.

Треба пам'ятати, що жоден із розглянутих стилів розв'язання конфлікту не може бути найкращим. Важливо навчитись ефективно використовувати кожний із них і свідомо робити той чи інший вибір з огляду на конкретні обставини.

#### **4.6. Шкільна медіація як технологія розв'язання та попередження конфліктів**

*Через сто років для мене не матиме жодного значення те, в якому автомобілі я їздив, в якому будинку я жив, скільки грошей було у мене на рахунку в банку чи як виглядав мій одяг. Але, можливо, світ стане хоч трішечки кращим, тому що я був важливим у житті однієї дитини.*

*Невідомий автор*

У зв'язку з проведенням військових дій на сході нашої країни перед українським суспільством постали нові виклики. Ці виклики пронизують наскрізно всі сфери життєдіяльності людей і пов'язані з проблемою внутрішньо переміщених людей, дітей, спілкуючись з якими розумієш, наскільки викривленим є бачення більшістю населення основних потреб людей, що були вимушені переїхати з Донецької, Луганської областей до інших регіонів України. Звичайно, задоволення потреб у житлі, одязі,

харчах — це першочергові завдання, але поряд з тим постають проблеми й потреби виключно соціально-психологічного характеру, наприклад адаптація дітей і дорослих до нових умов проживання, навчання, інтеграція в нові виробничі, учнівські, студентські колективи, налагодження нових дружніх відносин. Під час консультаційних зустрічей переміщені люди вказують на відчуття ізольованості, відірваності, а нерідко й ворожості зі сторони інших жителів міста, села, членів колективу. Вони говорять про певну стигматизацію за територіальною приналежністю або статусом, а саме: «переселенці», «донецькі», «луганські», «біженці», «сепаратисти» тощо. Діти більш лабільні до зміни зовнішньої ситуації, тому швидше адаптуються до нових умов. Разом з тим навіть в елітних навчальних закладах під час виникнення суперечок підозри падають перш за все на переміщених зі сходу учнів, студентів. Крім того, політичні вподобання дорослих так чи інакше відкладаються у свідомості й пам'яті дитини, тому не дивно, що в місцях компактного проживання внутрішньо переміщених осіб під час занять у школі можна почути фрази, які відображають іншу сторону протистояння (наприклад, «Скоро мій тато повбиває всіх бандерівців і ми повернемося додому»). Такі явища не поодинокі, а тому викликають тривогу щодо виникнення конфліктних ситуацій між дітьми, а інколи між дітьми й педагогами. У свою чергу це призводить до зростання кількості правопорушень, злочинів, які скоєні на підґрунті ненависті, ксенофобії. Профілактика конфліктів, правопорушень, злочинів є пріоритетними для діяльності всього педагогічного колективу, оскільки це основа розбудови безпечного і комфортного освітнього середовища.

У вітчизняній педагогіці розроблено низку моделей профілактики, однак найбільш вдалою на наш погляд, є трирівнева модель, яка була описана в рамках виконання проекту: «Стратегії міліції щодо профілактики підліткової злочинності в Україні», що виконувався консорціумом організацій: БО «Український Центр Порозуміння», ГО «Інститут проблем наркоманії та наркозлочинності» та Київським національним університетом внутрішніх справ.

Указана трирівнева модель профілактики підліткової злочинності забезпечує зниження рівня злочинності серед неповнолітніх і захист інтересів громади в такий спосіб:

- запобігає правопорушенням, усуваючи причини та обставини, що можуть спонукати підлітків чинити протиправні дії (проактивний підхід);
- передбачає активну участь громади в процесі реабілітації дітей та молоді, що перебувають у конфлікті із законом або виявляють девіантну поведінку, зокрема надання підтримки та допомоги в її ресоціалізації та реінтеграції (включення в громаду);
- створює умови для того, щоб правопорушники взяли на себе належну відповідальність за свої вчинки: усвідомили наслідки



скоеного й спрямували свої дії на їх виправлення та відновлення стосунків і миру в громаді (відновний підхід) [1; 6–12].

Запропоновані три рівні профілактики відповідають рівням щодо суспільної небезпеки скоеного правопорушення: 1) правопорушення в навчальному закладі чи громаді без правових наслідків; 2) адміністративне правопорушення (з фіксуванням у кримінальній міліції у справах дітей); 3) правопорушення або злочин, який має юридичні наслідки й відповідне покарання.

У розрізі вказаної проблематики у фокусі діяльності спеціалістів психологічної служби конкретного навчального закладу перебувають діти, які систематично порушують правила кодексу поведінки (шкільні правила) чи створюють проблеми в сім'ї. Первинна профілактика полягає переважно в тому, щоб сприяти налагодженню конструктивної соціальної взаємодії підлітків (соціально-прийнятної, законслухняної поведінки). Основними суб'єктами профілактичної діяльності на цьому рівні є система освіти та шкільна служба розв'язання конфліктів. Остання створюється під керівництвом психолога, соціального педагога чи класного керівника, які пройшли відповідне навчання і мають повноваження щодо навчання дітей відновним практикам. На базі такої служби впроваджуються програми примирення: медіація серед однолітків і кола (цінностей/примирення). Результати досліджень указують на те, що чим більше проводилося навчань, медіацій у межах навчального закладу, тим менше виникало конфліктів, правопорушень. Яскравим прикладом є навчальні заклади міст Жмеринка Вінницької області, Пирятин Полтавської області, на базі яких діють шкільні служби (центри) порозуміння. Системне навчання медіаторів з числа учнів 7–9 класів призвело до різкого зниження кількості конфліктів, оскільки діти можуть розпізнати ознаки конфліктів, співставити позиції й інтереси сторін, примирити їх і відновити справедливість. Керівники навчальних закладів, розуміючи високу ефективність вказаної роботи, усіяко сприяють системному впровадженню програм примирення – медіації серед однолітків. Для цього щорічно організовуються навчання з підготовки медіаторів, навчання керівників Шкільних служб (центрів) порозуміння, проводяться міські, обласні конкурси, фестивалі, зльоти медіаторів. Звичайно така робота потребує матеріальних ресурсів, тому важливим аспектом є виділення приміщення під центр примирення. Один з директорів школи сказав: «Краще я буду сидіти в коридорі, але в моїй школі буде діяти служба порозуміння» – позиція, яка вказує на далекоглядність керівника в плані профілактики негативних явищ у дитячому колективі. Однак непоодинокі випадки, коли психолог, соціальний педагог чи класний керівник, які пройшли навчання з упровадження програм примирення і не знайшли підтримки зі сторони керівництва навчального закладу, відкладають такий ефективний інструмент в шафу. Саме в цьому ми вбачаємо головну

проблему того, що впровадження програм примирення не набуло системного характеру в закладах освіти і застосовується мозаїчно.

До ефективних технологій профілактики правопорушень відносять так звані «кола» для розв'язання певної проблеми, ухвалення рішення, підтримання одного з учасників тощо, **програми розвитку життєвих навичок**, які сприяють соціальній реабілітації девіантних підлітків, **сімейні групові наради** для розв'язання певних проблем чи усунення кризи в родині [2,3].

Практичний психолог, соціальний педагог чи класний керівник отримують унікальну технологію ефективної профілактичної роботи – медіацію серед ровесників [3]. Медіація відноситься до програм примирення і являє собою структуровану зустріч між сторонами конфлікту, яку проводить спеціально навчена людина – медіатор (посередник). Медіація відрізняється від звичайної зустрічі сторін тим, що акцент робиться не на тому, що сталося, а на тому, як це вплинуло на життя сторін конфлікту і як можна виправити нанесену шкоду. Зустрічі сторін конфлікту передують зустрічі, під час яких медіатор проговорює правила, можливі запитання, пояснює мету зустрічі. У разі успішної медіації сторони підписують угоду про примирення, у якій вказується предмет конфлікту, домовленості щодо вирішення, компенсації нанесеної шкоди і терміни виконання домовленостей. Головною перевагою медіації є те, що в ході зустрічі «жертва» і «правопорушник» озвучують свої мотиви, почуття і переживання, оскільки в традиційному підході позиція «жертви» ніколи не враховується. За даними досліджень, правопорушники також мають специфічні потреби, пов'язані переважно з відновленням позитивної самооцінки та зруйнованих стосунків. Так, багато з них висловлюють потребу в тому, щоб запевнити жертву, що лише вона несе відповідальність за те, що трапилось: «Не потрібно залишати телефон без нагляду!». Більшість правопорушників відчують гостру потребу бути прощеними, вони прагнуть, щоб потерпілі та оточення сприймали їх «як людей».

Конфлікти в учнівських колективах – проблема не нова, але в умовах збройного конфлікту набула нових барв, ознак, особливостей. Ставлення дітей одне до одного – складний, заплутаний, закритий для дорослих світ, куди дозволяють увійти найбільш чуйним і добрим дорослим, які не лише знають психологію підлітка, а і вміють перетворити руйнівний конфлікт на конструктивний. Недарма поведінку дитини порівнюють з вершиною айсберга, яка лише на 9–11% видніється над поверхнею води. Помилка дорослих у тому, що вони своїми специфічними методами намагаються вплинути на поведінку з метою її виправлення. Насправді необхідно дивитися набагато глибше, «під воду»: що є цінним для цієї дитини, які в неї погляди і переконання, урешті – світогляд. І якщо ми хочемо відкорегувати поведінку дитини, ми повинні змінити (сформува-ти) в неї систему цінностей. Варто зауважити, що більшість конфліктів

у школах, де є шкільна служба порозуміння, розв'язують без втручання дорослих або застосування дисциплінарних заходів реагування. Але найбільша перевага цього способу реагування полягає в тому, що завдяки участі в процедурах розв'язання конфліктів учні приймають для себе інший спосіб побудови стосунків з однолітками. Звичайно ефективність у такій роботі підвищується, тому що процес взаємодії і спілкуванні відбувається за принципом «рівний рівному». Тому ми рекомендуємо впроваджувати саме медіацію серед ровесників, а не медіацію, яку проводять дорослі в умовах навчального закладу. Звичайно є певні вимоги до людини, яка організовує зустріч сторін. Діяльність посередника в конфліктній ситуації полягає в тому, щоб зблизити учасників, розвинути та зміцнити конструктивні елементи в їхньому спілкуванні та взаємодії, полегшити залагодження конфлікту. Дотримуючись позиції посередництва, медіатор залишається нейтральним щодо об'єкта конфлікту. Це ні в якому разі не означає байдужість до сторін і до даної ситуації, а перш за все – однакове бажання допомогти кожній стороні. Необхідним є усвідомлення того, що конфлікт – це зіткнення протилежних, але рівних за своєю значимістю потреб, інтересів, цінностей, життєвих планів людей, яке, як правило, супроводжується негативними емоційними реакціями. Завдання медіатора в тому, щоб допомогти обом сторонам у кращому розумінні та прийнятті окремих інтересів і потреб один одного. Величезна цінність процедури медіації в тому, що учасники конфліктної ситуації мають можливість самостійно розібратися в ситуації, знайти в собі сили обговорити ті протиріччя, що виникли, і якщо не розв'язати ситуацію, то хоча б визначити наступні кроки.

Вивчивши досвід діяльності Шкільних служб/центрів порозуміння (Шкільних служб примирення/Шкільних служб розв'язання конфліктів), Міністерство освіти і науки України ініціює і активно підтримує впровадження медіації серед однолітків у межах конкретного навчального закладу, уважає дану програму ефективним інструментом для зниження ризиків учинення правопорушень, насильства, агресивних дій, конфліктів. З метою належного рівня організації профілактичної роботи в навчальних закладах відповідними наказами: від 03.08.2012 № 888 «Про затвердження Плану заходів МОН Молодьспорту щодо профілактики правопорушень серед дітей та молоді на період до 2015 року» та від 30.12.2010 №1312 «Про затвердження плану заходів щодо реалізації Національної кампанії “Стоп насильству!” на період до 2015 року» рекомендовано створення і підтримка діяльності Шкільних служб порозуміння на базі навчальних закладів. Обговорюючи подальші кроки розбудови мережі шкільних служб порозуміння і навчання дітей медіації серед однолітків, працівниками МОН указано на необхідність розробки Типового положення про діяльність Шкільної служби/центру порозуміння, «дорожньої карти» діяльності такої служби в умовах навчального закладу.

Класні керівники можуть використати кращий досвід щодо організації навчання медіаторів з числа учнів школи під час літніх/зимових канікул. Так у Вінницькій, Сумській, Київській областях на базі пришкільних таборів було зорганізовано навчання учнів, які виявили бажання стати медіатором (посередником) у своєму навчальному закладі. Таким чином було вдало поєднано літній відпочинок і навчання, за результатами якого у Білій Церкві (Київська область) понад 150 дітей отримали сертифікат медіатора і забезпечили проведення медіацій у кожній школі міста. Однак, як показує практика, існує великий ризик перерви в організації навчання – діти виростають і полишають навчальний заклад, тому таке навчання повинно стати системним.

Психологічні потреби і проблеми дітей з внутрішньо перемішених сімей вимагають підвищеної уваги практичного психолога, соціального педагога, класного керівника. Програми примирення, а саме медіація, кола є ефективним інструментом їх інтеграції в учнівські колективи, попередження конфліктів, правопорушень у навчальному закладі. Це не тільки надійний, ефективний спосіб організації освітнього простору, а й захоплююча, цікава, інноваційна практика як для учнів, так і для дітей. Більш детально про відновні практики та програми примирення можна дізнатися за посиланням: [http://www.commonground.org.ua/lib\\_print.shtml](http://www.commonground.org.ua/lib_print.shtml). Алгоритм створення шкільної служби/центру порозуміння/примирення детально відпрацьовано на базі пілотних навчальних закладів і описано в літературних джерелах [3,4].

### Література до розділу

1. Агеев В.С. Междугрупповое взаимодействие. Социально-психологические проблемы / В.С. Агеев. – М. :Наука, 1990. – 236 с.
2. Андреева Г.Н. Социальная психология / Г.Н.Андреева. – М. : Просвещение, 1999. – 325 с.
3. Анцупов А.Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе / А.Я.Анцупов. – М. : МГУ, 2003. – 214 с.
4. Байард Д. Ваш беспокойный подросток / Д. Байард, Р. Байард. – М. :Мир, 1991. – 428 с.
5. Беженар Г. Булінг: підліткове насильство в школі/ Г. Беженар // Школа. – 2012. – № 2.
6. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – М., 1968.
7. Гришина Н.В. Психология социального конфликта / Н.В.Гришина. – СПб. : СПбГУ, 2000. – 286 с.
8. Дольто Ф. На стороне подростка / Ф. Дольто ; пер. с фр. А.К.Борисовой. – Екатеринбург : У-Фактория. – 2006. – 368 с.
9. Донцов А.И. Психология коллектива / А.И. Донцов. – М. : Изд-во Моск. Ун-та, 1984.

10. Збірник нормативно-правових документів психологічної служби та ПМПК системи освіти України / [Упоряд. В.Г.Панок, І.І.Цушко, А.Г.Обухівська] – К.: Ніка-Центр, 2005. – 436 с.

11. Збірник нормативно-правових документів психологічної служби та ПМПК системи освіти України / [Упоряд. В.Г.Панок, І.І.Цушко, А.Г.Обухівська] – К.: Шк. світ, 2008. – 256 с.

12. Зберегти сім'ю. Соціальна робота із сім'ями, які опинилися у складних життєвих обставинах [із досвіду роботи ПБО «Надія і житло» в Україні]. / Мороз О.М., Постолюк Г.І., Семигіна Т.В., Шипиленко О.С.]. – К.: ЕКМО, 2008. – 160 с.

13. Зверева І.Д. Соціальна робота в Україні: [навч. посібник] / Зверева І.Д., Безпалько О.В., Марченко С.Я. – К.: Наук. світ, 2003. – 233 с.

14. Зміна об'єктиву: новий погляд на злочин та правосуддя / Пер. з англ. М.Яковлева. – К.: Унів.вид-во "Пульсари", 2004. – 224 с.

15. Інтегровані соціальні служби: теорія, практика, інновації: навчально-методичний комплекс [авт.-упоряд. О. В. Безпалько [та ін.]; ред. І. Д. Зверева, Ж. В. Петрочко]; Програма Європейського Союзу для України, Представництво благодійної організації «Кожній дитині» в Україні. – К.: Фенікс, 2007. – 528 с.

16. Кон И. С. Что такое буллинг и как с ним бороться? / И.С. Кон // Семья и школа. – 2006. – № 11.

17. Кравцова М.М. Дети-изгои / М. М. Кравцова. – М.: Генезис, 2005. – 111 с.

18. Ольшанська Н., "Техника педагогического общения" / Освіта. ua. – Режим доступу: <http://ru.osvita.ua/school/method/psychology/675/>

19. Ольвеус Д. Буллинг в школе: что мы знаем и что мы можем сделать? / Д. Ольвеус, 1993.

20. Оцінка потреб дитини та її сім'ї: від теорії до практики : в 2 ч. Ч.2. [Практичні форми для реєстрації звернень клієнтів, документування процесу оцінки, форми індивідуального плану, додаткові інструменти для оцінки характеристик сім'ї] : навчальний посібник для вузів / І.Д. Зверева, З.П. Кияниця, В.О.Кузьмінський, Ж.В.Петрочко. – Київ: Задруга, 2011. – 223 с.

21. Оцінка ризиків потрапляння в ситуацію торгівлі людьми внутрішньо перемішених осіб в Україні. Режим доступу: [http://la-strada.org.ua/ucp\\_mod\\_library\\_view\\_307.html](http://la-strada.org.ua/ucp_mod_library_view_307.html)

22. Почепцов Г.Г. Інформаційна політика. Електронний режим доступу: [http://pidruchniki.ws/18000102/politologiya/informatsiyni\\_viyini](http://pidruchniki.ws/18000102/politologiya/informatsiyni_viyini)

23. Правила безпеки та можливості отримання допомоги у період конфлікту в Україні: метод. рек. – К.: Агенство «Україна». – 2014. – 48 с.

24. Про стан та особливості діяльності працівників психологічної служби системи освіти у 2014–2015 навчальному році [інструктивно-методичний лист]: Стан та особливості діяльності психологічної служби системи освіти у 2014–2015 навчальному році від 25.07.2014 № 1/9-374: лист Міністерства освіти і науки України.

25. Про біженців та осіб, які потребують додаткового або тимчасового захисту від 08.07.2011 № 3671-VI: Закон України: редакція від 30.05.2014 // Відомості Верховної Ради України. – 2012. – № 16. – С. 146.
26. Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб від 22.11.2014 № 4490а-1 // Голос України. – 2014. – 21 листопада.
27. Протидія булінгу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.bullying.org/>
28. Протидія булінгу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.stopbullying.gov/>
29. Реан А.А. Социально-педагогическая психология / А.А. Реан, Я.Л. Коломинский. – Серия «Мастера психологии». – СПб: Питер, 2000. – 212 с.
30. Регіональна модель профілактики підліткової злочинності: досвід упровадження – К: УЦП, 2008. – С. 6–12
31. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: метод. рек./ Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В. Залеська та ін. – К.: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. – 84 с.
32. Третиннікова Л.А. «Організаційні засади побудови педагогічної діяльності з дітьми, сім'ї яких опинилися у складних життєвих обставинах» // Педагогічні обрії. – 2011. - №3. – С.48 –51.
33. Трубавіна І. М. Соціально-педагогічна робота з сім'єю в Україні: теорія і методика : [монографія] / Ірина Миколаївна Трубавіна. – Х. : Нове слово, 2007. – 395 с.
34. . Трубавіна І. М. Новий Сімейний кодекс України: соціальна робота з сім'єю / І. М. Трубавіна // Соціальна робота в Україні: теорія і практика. – 2003. – № 1. – С. 29–33.
35. Трубавіна І. М. Концепція допомоги для самопомоги в соціальній роботі в Україні / І. М. Трубавіна // Соціальна робота в Україні: теорія і практика. – 2003. – № 2. – С. 44–51.
36. Трубавіна І. М. Поняття кризового втручання в соціальній роботі / І. М. Трубавіна // Соціальна робота в Україні: теорія і практика. – 2003. – № 4. – С.76–87.
37. Шкільна служба розв'язання конфліктів: досвід впровадження – К., 2007 – 88 с.
38. Шкільна служба розв'язання конфліктів: досвід впровадження – Жмеринка, 2008 – 95 с.
39. Щодо взаємодії педагогічних працівників у навчальних закладах та взаємодії з іншими органами і службами щодо захисту прав дітей від 28.10.14 № 1/9-557 [методичні рекомендації]: лист Міністерства освіти і науки України.

---

## РОЗДІЛ 5

---

### МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ НА ДОПОМОГУ ПЕДАГОГІЧНИМ ПРАЦІВНИКАМ

#### 5.1. Особливості організації психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб<sup>24</sup>

Для практичних психологів України останній рік став роком викликів. Нові категорії клієнтів: воїни, які беруть участь в АТО, члени їх сімей, сім'ї, де є загиблі, внутрішньо переміщені люди вимагають застосування специфічних форм і методів роботи в організації психологічної роботи з указаними категоріями. Страх, депресія, замкнутість, зневіра у власні сили і добро, відсутність перспектив для розвитку та життя, конфлікти – ось лише деякі проблеми, з якими приходять на консультацію люди, що були вимушені переїхати з місць постійного проживання в інші регіони України. Значна їх кількість були безпосередньо в місцях воєнних зіткнень, а тому за всіма ознаками є людьми, які переживають травму. Крім того, у 20% постраждалих протягом певного часу спостерігаються ознаки посттравматичного стресового розладу: флешбеки (повторне переживання думок, подій або окремих елементів травмуючої події), уникання (громадських місць, окремих людей, звичних речей), підвищена збудливість/тривожність, інвазивні думки (світ небезпечний, я в небезпеці).

Під час першої зустрічі важливо дізнатися, який саме час людина перебуває в даному місті (селі), чи створені умови для нормальної життєдіяльності, чи вистачає їжі, одягу, предметів гігієни тощо, як відбувається адаптація до нових умов проживання, чи є нові знайомі (волонтери, сусіди, колеги), чи працевлаштована людина та ін. Лише після задоволення базових потреб людини можемо говорити про доцільність психологічної інтервенції з метою стабілізації і покращення психологічного стану, пропрацювання травми і покращення психологічного здоров'я. Період стабілізації може тривати від кількох тижнів до півроку, його тривалість залежить від ступеню психологічного ураження людини, глибини травми.

У ході роботи з внутрішньо переміщеними особами (ВПО) я зіткнувся з цікавою проблемою: запит, з яким приходять люди, найчастіше пов'язаний саме із соціальними питаннями, питаннями працевлашту-

---

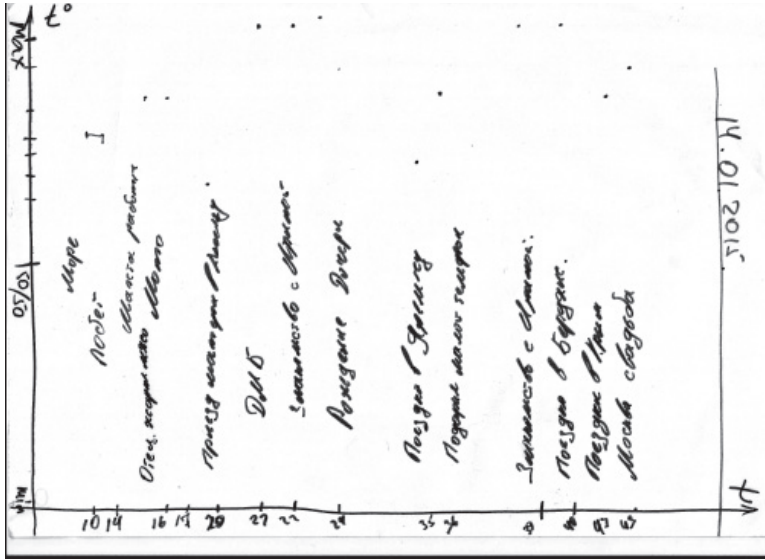
<sup>24</sup> При підготовці статті використані матеріали навчального Українсько-Ізраїльського проекту з підготовки травма терапевтів (жовтень-листопад 2014 року)

вання і нормальної комунікації. Зокрема, Ю. (46 років) та І. (51 рік) звернулися з приводу вакууму, у якому вони опинилися після переселення. У таких випадках вони сприйняли психолога не як фахівця, а як мешканця міста, який був готовий і відкритий для комунікації та взаємодії. Люди, які відчувають себе «чужими» серед «чужих», болісно переживають зміну місця постійного проживання і через обмеження соціальної активності потрапляють у замкнене коло — з нами ніхто не спілкується, тому ми сидимо вдома — ми сидимо вдома, бо з нами ніхто не спілкується. Таким чином, робота психолога спрямована на відновлення тих соціальних ресурсів, які були в людини до переїзду. У ході консультативної бесіди було встановлено, що бажаним є знайомство з іншими переміщеними людьми, які проживають в місті, відвідування басейну, поїздки до Києва, участь у різних акціях. При цьому активність щодо створення такої групи з ВПО через інтернет-ресурс проявити ніхто не хотів. Тобто, мова йде ще про перекладання відповідальності на інших, формування пасивної, споживацької позиції: ми постраждали — ви нам повинні. Актуалізація та легітимізація наявних ресурсів — ось перше завдання психолога в такому випадку. Гарний ефект мало застосування вправи «Життєвий шлях» у модифікації. Під час консультації клієнту було запропоновано відобразити на умовних вісях (час і рівень емоційного прояву) ключові події в житті, які мали «позитивний заряд» (викликали радість, здивування, щастя, задоволення). Під час нанесення певної позначки на графік ми уточнюємо, що це за подія, коли вона сталася, як позначилася на житті, які наслідки має на цей час. У ході роботи важливо звертати увагу на фізичні прояви в тілі, міміці (вирівнюється спина, з'являється посмішка на обличчі, розширюються очі тощо). Важливо не тільки помітити такі факти і прояви, а й обов'язково озвучити їх, щоб клієнт привласнив собі позитивні емоції та зміни, перевів їх з рівня неусвідомленого у свідомість.

Другим етапом роботи в рамках виконання такої вправи є емоційний аналіз кожного випадку. Для цього слід використати набір асоціативних карт «Креатив 2». Події, які були відображені на аркуші, можна перенести на більшу площу (наприклад, стіл), позначивши конкретну подію кольоровими камінцями, паперовими геометричними фігурами (бажано різної форми і кольору). Потім клієнта просять роздивитися картки з даного набору і розкласти біля кожної події у картку, що найбільш відповідає емоціям, які дана подія викликала (викликає). Ідентифікація і легітимізація емоцій, станів, почуттів дозволяє перевести їх з неусвідомлюваного рівня на рівень свідомості, тим самим привласнити їх. Важливо не тільки назвати емоції, а й запитати, яке місце вони займають у житті, яке значення відіграють (Що для Вас радість? Які ще випадки Ви можете пригадати, коли відчували радість? Що спільного в обох випадках? тощо). Проживання емоції означає не стільки її визнання, скільки дозвіл на її «присутність», наявність і пояснення, чому саме цю емоцію я зараз переживаю.



Приклад 1



Приклад 2



Третім етапом може стати актуалізація ресурсів, які несе в собі кожна позначена ситуація. Запитань може бути кілька, наприклад: «Що допомогло Вам добитися успіху в даній ситуації?», «Хто з оточення був поруч і допоміг Вам?», «Які внутрішні і зовнішні чинники вплинули в тій ситуації і сприяли щодо її найкращого вирішення» тощо. Необхідним компонентом такої вправи є «ревізія» ресурсів на предмет їх застосування в нових умовах. Найчастіше людина буде чинити психологічний опір і говорити про неможливість їх застосування. Психологу-консультанту важливо підвести до висновку про те, що дійсно окремі ресурси не можуть бути використані, але значна кількість придатна до застосування.

У роботі з травмою ізраїльські спеціалісти використовують цікаву метафору «з'єднання» або «поновлення». У перекладі «травма» означає як «розлом», тому психологу важливо показати, що між минулим життям, теперішнім і майбутнім є продовження, зв'язок, що це окремі події на життєвому шляху людини. Для такого завдання рекомендовано застосування лікувальних карт «СОРЕ» і асоціативних карт «Креатив 3: Життєві ситуації та кризи». Клієнту пропонують обрати 3 карти за завданням «Розгляньте картки і оберіть три з них, які асоціюються у вас (відгукуються, відповідають вашому світосприйняттю) з подією, яка з вами сталася — сьогодні і — у майбутньому. Важливо акцентувати увагу людини на тому, що всі прояви психіки і поведінки на вказаних етапах є нормальними і мають право на існування. Дана вправа виконує найбільше терапевтичне завдання — поєднує життя людини до травми і сьогодні, а також визначає майбутнє. Можна поставити клієнту запитання: «Що допомогло тобі справитися/пережити ситуацію? Що з цих ресурсів є сьогодні». У випадку заперечення наявності ресурсів терапевт може запропонувати пофантазувати, наприклад: «Дійсно, визначити ресурси в такій ситуації буває вкрай важко, але ми можемо попрацювати у фантастичному просторі. Давайте пофантазуємо разом, які ресурси взагалі може використати людина в такій ситуації. Це всього лише політ нашої фантазії». Виконуючи такі і подібні завдання, людина озвучує ті ресурси, якими насправді користується в житті.

Психологам і терапевтам, які здійснюють психологічний супровід ВПО, слід пам'ятати, що на різних етапах переживання горя або травми ми здійснюємо різні типи інтервенцій. Так, на етапі гострої реакції на стрес головним завданням є стабілізація людини, повернення її до звичного способу життя і діяльності, виконання нею необхідних функцій: самообслуговування, догляд за дітьми, робота, соціальні завдання тощо. За таких умов психолог діє в межах стратегії «*acing and leading*» — «приєднання і супровід», яка фактично зводиться до відновлення повноцінного функціонування. При цьому клієнт знає, що у випадку загострення симптомів у нього є можливість отримати психологічну допомогу. Забезпечення функції психоедукації (психологічної просвіти, навчання) є та-

кож важливим компонентом на даному етапі: клієнт повинен знати, що з ним відбувається, які саме реакції і прояви можуть бути за таких умов, як справлятися з ними і куди звернутися за допомогою. Найчастіше такий період триває до 4 тижнів, після чого симптоми, які розвинулися внаслідок переживання травматичної події, зникають.

### Приклад 3



У випадку загострення симптомів та прояву окреслених вище ознак можемо говорити про прояв посттравматичного стресового розладу. У 80% людей, що пережили травму, ознаки ПТСР зникають через півроку, однак 20% потребує тривалої психологічної терапії. Робота з ПТСР тривала, складається з кількох компонентів: робота з емоціями, з думками, поведінкою, станами, тілом тощо. Після застосування батареї опитувальників на визначення актуального стану людини терапевт обирає найбільш вдалу модель опрацювання травматичного досвіду. Для переходу до роботи власне з травмою необхідно створити певний ресурс. За для цього застосовують вправу «Безпечне місце». Хід її виконання може бути різним: 1) клієнту пропонують з наявних у кабінеті ресурсів створити модель безпечного місця (у мініатюрі (на аркуші А4) або в інший спосіб). Терапевт просить детально розповісти про це місце, його деталі, розмір та інші елементи; 2) клієнта просять обрати одну з лікувальних карт, яка б асоціювалася з безпечним місцем подією; 3) клієнта просять походити по кабінету і вибрати те місце, яке для нього є безпечним і комфортним. В останньому випадку терапевт повідомляє про право клієнта на будь-якому етапі роботи перерватися і за необхідності побути якийсь час у безпечному місці. Під час виконання вправи важливо звертати увагу на поведінку, тілесні прояви, зміну міміки обличчя людини і акцентувати на цьому увагу з метою привласнення клієнтом позитивних змін. Наприклад: «Ви посміхнулися, указавши на... Чому це викликало у вас посмішку?» або «Ви вирівняли плечі і стали говорити голосніше! Що відбулося?».

Кризові психологи (терапевти) відмічають звуження світосприйняття людини, яка пережила травматичну подію. Метафорично це звучить так: «Є Я і травма», більше нічого не сприймається, не відбувається або знецінюється. Для подолання такого симптому застосовують вправу «Розширення безпечного місця». Після того як клієнт обрав карту, яка асоціюється в нього з безпечним, комфортним місцем, терапевт просить розмістити її певним чином на аркуші А4. Формат розміщення може мати також певний діагностичний компонент. Далі клієнта просять, використовуючи олівці, фарби, кольорову крейду, домалювати те, що на його думку знаходиться за межами обраної картки. Дана вправа має надзвичайно потужний терапевтичний компонент, оскільки виводить людину за рамки встановлених травмою кордонів (див. приклад). У подальшому застосовують різні способи десенситизації (десенсибілізації) травматичного впливу, тобто зниження його інтенсивності, рівня прояву і впливу на людину.

#### Приклад 4.



Більшість людей, які були вимушені переїхати із зони АТО, скаржаться на відчуття ізоляції, упередженості зі сторони інших мешканців. Тому надзвичайно важливо вжити практичних заходів щодо їх інтеграції до громади, у якій вони проживають. Однак велике значення набувають і групи підтримки, що можуть створюватися виключно з ВПО. Спеціалісти з Ізраїлю радили українським колегам під час формування таких груп дотримуватися принципу гомогенності – однорідності групи. У групу не можуть входити, наприклад, ті хто втратив рідних і близьких під час воєнних подій, і ті, хто просто був вимушений переїхати із зони АТО. У такому випадку потреби людей-учасників групи будуть різними щодо фокусування терапевтичного впливу. У кількох терапевтичних школах використовують шерінг (від share – ділитися) для висловлення думок, почуттів, прояву емоцій учасників групи щодо ситуації клієнта. Інколи шерінг має більше терапевтичне значення для клієнта, ніж власне робота психолога. Під час проведення шерінгу терапевт озвучує певні правила: говорити від

свого імені, говорити, як ситуація, що обговорюється, пов'язана з власним життям, ділитися почуттями, які виникли внаслідок обговорення ситуації, не критикувати, не висловлювати ставлення до ситуації, не інтерпретувати її. Терапевтичний ефект зумовлений тим, що клієнт розвіює міф про «унікальність» або «одиночність» ситуації. Метафорично це звучить так: «Тільки мені так погано», «Тільки зі мною таке могло статися». Коли клієнт чує, що в подібних ситуаціях були й інші учасники, що вони переживали подібні емоції, почуття, виникає потужний терапевтичний ефект.

Організація психологічного супроводу людей, які були вимушені переселитися з місць постійного проживання до інших областей України, – складний процес. Успіхи та досягнення терапевтичної роботи часто будуть знецінюватися самим клієнтом, етапи стабільності чергуватимуться з «провалами», розчаруванням, апатією, депресивними станами. І тут психолог, психотерапевт повинен чітко усвідомлювати, що це етапи, складові і показники нормального процесу видужування після перенесеної травми. «Покращення вимірюються міліметрами» – ось девіз спеціаліста при роботі з людьми, які пережили травматичні події. І на останок порада від Метрів кризової терапії з Ізраїлю: «не будьте цікавими – будьте такими, що цікавляться», і тоді робота щодо припрацювання травми буде точно ефективною і кваліфікованою. Успіхів всім у практичній роботі.

## **5.2. Психологічні рекомендації сім'ям, які опинилися в ситуації вимушеного переселення**

Сім'ї переселенців – це люди, які втратили свій дім, а значить, втратили стабільність, безпеку і попереднє життя. Це дуже сильна травматична подія, яку ніхто не планував, не очікував, вона надійшла, як стихійне лихо. У психології такі обставини називаються «Травмою вторгнення».

**Травма вторгнення** – це травма, яка порушує основні потреби людини: потребу в приналежності, у безпеці і блокує здатність піклуватися про інших і здатність любити. Люди, що потрапили в травматичну ситуацію, можуть переживати сильні почуття, такі як безпорадність, беззахисність, відчувати певну розгубленість у житті. Одним у цій ситуації потрібно вивговоритися, і вони приймають допомогу, а інші закриваються від соціальної підтримки.

Найбільш незахищеними виявляються діти. Їх психіка в силу свого віку ще не зріла, ще не сформовані механізми психологічної стабілізації внутрішнього життя. Вони втратили те, що становило їх буденний світ: свій будинок, свій двір, своє дитяче ліжко, своїх друзів. Але найголовніше і позитивне – це те, що вони залишилися поруч зі своїми батьками. Батьки – це емоційний будинок для дитини, і вони його не втратили.

Але батьки, самі переживаючи найважчу травматичну ситуацію, часто відчують велику розгубленість і втрачають ті навички та компетенції, якими володіли до цієї кризової ситуації. Дорослому важливо згадати, хто він і що вміє робити. Будь-яка діяльність, на яку здатна людина, може бути опорою для неї. Якщо соціальну активність привнести в зовнішнє життя, то це може допомогти людині впоратися зі стресом.

Для сім'ї з дітьми, вимушеної покинути звичне місце проживання, стрес обтяжується тим, що батьки відповідальні не тільки за себе, ще й за своїх дітей. В обставинах, коли здається земля тікає з-під ніг, дуже важливо батькам не втратити і свідомо підтримувати **емоційний, душевний зв'язок з дитиною**.

Спираючись на досвід роботи з сім'ями переселенців, спробуємо сформулювати основні базові **рекомендації для батьків щодо адаптації дітей до вимушеного переселення**.

Розглянемо шість пунктів, на які варто звертати увагу:

### **1. Місце або кордони.**

- Батькам важливо позначити нове місце і його межі. Потрапивши в нове місце зі своїми дітьми, необхідно, щоб батьки розповіли дитині, де вони знаходяться, позначили межі: «Ми зараз не вдома, ми живемо у родичів (або в поселенні). Тут є свої правила проживання, свої ритуали, своє внутрішнє життя. Нам потрібен час, щоб багато до чого звикнути».
- Обговорити з дитиною, чим вона буде займатися, де гратиме, де може усамітнюватися. Батьки повинні розповісти дитині, як буде проходити їх день, куди дитина може виходити, а куди – ні. Розповісти їй про правила дотримання безпеки. Якщо це поселення, то необхідно позначити пункти, де вона може отримувати їжу, де знаходиться туалет.
- Важливо сказати дитині, що вона може чогось не знати і запитувати про нове. Потрібно розповісти дитині, де вона може отримувати необхідну інформацію.

### **2. Альтернативний дорослий або турботливий дорослий.**

- Розповісти, до кого дитина може звернутися з різними питаннями. На батьків упала величезна кількість турбот, які займають багато часу і сил. Вони можуть іноді просто не мати фізичних можливостей відповісти на якісь питання дитини, обійняти дитину, посміхнутися їй, поговорити про її справи. Тому треба розповісти, до яких інших дорослих вона може звернутися. Якщо сім'я живе в поселенні, то такими альтернативними дорослими можуть бути сусіди, координатор, ресепшен. А якщо в сім'ї в родичів, то це можуть бути самі родичі, а також сусіди.
- Сказати дитині, що нормально задавати питання дорослому, який може відповісти. Можна сказати дитині: «Якщо у тебе є питання, якщо ти чогось потребуєш або про щось переживаєш, то

ти можеш поговорити про це зі мною, а якщо мене немає поруч, то завжди є дорослі, які також можуть тобі допомогти». Дитина повинна отримати доступ до різних стабільних об'єктів, якими є інші дорослі люди. Часто це можуть бути фахівці, наприклад психологи, арт-терапевти, соціальні працівники, волонтери.

### **3. Ритуали.**

- Домашня рутинна — це кращий антистрес. Дуже важливо зберегти в новому місці ті повсякденні ритуали, які були в минулому житті. Потрібно максимально прагнути того, щоб створити звичайну домашню рутину, бо вона — найбільший антистрес.
- Знайомі домашні ритуали створюють безпеку. Коли в житті є знайомі стабільні речі — це для дитини створює відчуття безпеки. Якщо в сім'ї було прийнято щось робити кожен день, то необхідно продовжувати це робити.
- Добре робити те, що любили робити завжди. Якщо читали книгу на ніч, то обов'язково читати й зараз, якщо дивилися вранці якусь передачу або мультяк, то продовжувати дивитися, якщо нагадували, що потрібно чистити зуби або робити уроки, то також нагадувати. Знайома діяльність поверне почуття компетентності і батькам, і дитині.

### **4. Перехідний об'єкт.**

- Дитині складно переживати розставання з батьками. Батьки, наприклад, мама, не завжди може бути поруч з дитиною. А для дитини дуже складно в цей період переживати розставання. Вона не хоче відпускати маму, вередує, плаче. Це нормальна регресивна поведінка. В кризовій ситуації діти стають більш прилипливі (реакція чіпляння за стабільний об'єкт). Не треба дратуватися на часті питання і на капризи дитини. Так дитина намагається впоратися зі стресом і пережити важкі емоції.
- Можна дати дитині речі, які вона любить і які нагадують про батьків. Необхідно, щоб у дитини були її улюблені іграшки, книги, гаджети, ігри, її улюблені речі саме з попереднього життя, з її будинку, а не нові. Залишаючись із цими предметами, дитині легше зберігати емоційний зв'язок з батьками. Можна також залишати якісь особисті речі дитині, якщо вона просить. Це особливо важливо для дітей дошкільного віку.
- Пояснити дитині, як вона може зв'язатися з мамою: це може бути дзвінок по телефону або смс. Дитині важливо зберігати зв'язок, коли мами немає поруч.

### **5. Тілесний і візуальний контакт.**

Батьки, обтяжені несподіваними турботами, часто не дивляться на своїх дітей, вони дивляться крізь них або мимо. Такий погляд не підтримує емоційний зв'язок з дитиною.

- Погляд батьків повинен бути зацікавленим. Дитині важливий прямий зацікавлений погляд. Необхідно знаходити час і сили, щоб дивитися в очі дитині, ніби заглядаючи в її душу, і отримувати відповідь на свій погляд. Такий контакт через погляд ніби каже: «Як ти? Як твої справи? Я поруч, я тебе розумію, тобі зараз важко і я готовий тобі допомогти».
- Готовність до тілесного контакту. Важливо також підтримувати тілесний контакт з дитиною: потримати її за плечі, погладити по голові, посадити на коліна.
- Відкритість і доступність. Батьківські обійми завжди повинні бути відкритими, щоб у будь-який момент дитина могла прийти, притулитися, обійняти.
- Близькість. Потрібно сказати дитині, що нормально хотіти бути ближчими один одному.

## **6. Турбота про фізичні потреби.**

Дуже важливо, щоб дитина могла вільно задовольнити свої перші фізичні потреби: щоб вона завжди могла попити води, поїсти, коли захоче, при цьому отримати продукти, які легко засвоюються. Не треба боятися балувати дитину, навіть потурати якимось її слабкостям. Якщо вона любить млинці, то нехай їсть млинці, які можуть її порадувати.

Отже, і батьки, і діти, і всі люди, що оточують вимушених переселенців, повинні завжди пам'ятати, що біженці виявилися в ненормальній ситуації. У цей період життя вони проживають сильні руйнівні емоції: злість, страх, відчай. І тому їх реакція може виглядати як ненормальна. Батьки можуть зриватися, кричати, замикатися в собі або дратуватися на дитину. Крик і переживання – це нормальна реакція на ненормальну ситуацію. Щоб дитина не лякалася цього, треба, щоб мама говорила дитині, що вона переживає. Якщо мама буде говорити про свої складні почуття, то й у дитини буде можливість висловлювати свої різні емоційні стани: сльози, крик, сильний страх. У період життєвих потрясінь не потрібно боятися розмовляти з дитиною про різне, разом переживати різні почуття.

Той складний час, який випав на долю сімей-переселенців, можна використати для того, щоб стати ближче своїй дитині, допомогти їй пережити важкі обставини і мінімізувати травмуючі чинники.



## ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДІТЯМ ТА СІМ'ЯМ, ЯКІ ОПИНИЛИСЯ В СИТУАЦІЇ ВИМУШЕНОГО ПЕРЕСЕЛЕННЯ

### ***Місце і кордони.***

1. Батькам важливо позначити нове місце і його межі.  
«Ми зараз не вдома, ми живемо в родичів (або в поселенні). Тут є свої правила проживання, свої ритуали, своє внутрішнє життя. Нам потрібен час, щоб багато до чого звикнути».
2. Обговорити з дитиною, чим вона буде займатися, де гратиме, де може усамітнюватися.
3. Важливо сказати дитині, що вона може чогось не знати і питати про нове.

### ***Альтернативний дорослий або турботливий дорослий.***

1. Розповісти, до кого дитина може звернутися з різними питаннями.
2. Хто може відповісти: «Де ви? Що робите? Коли повернетесь?»
3. Альтернативні дорослі: сусіди, родичі, психологи, соціальні працівники, вчителі.
4. «Нормально задавати питання дорослому, який може відповісти»

### ***Ритуали***

1. Домашня рутинна – це кращий антистрес.
2. Знайомі домашні ритуали створюють безпеку.
3. Продовжуйте улюблені справи: читайте казки на ніч, влаштовуйте чаювання і т.д.
4. «Добре пам'ятати і робити те, що ми любили завжди»

### ***Перехідний об'єкт.***

1. Дитині складно пережити розставання з батьками.
2. Улюблена іграшка, книга, гаджет можуть заспокоїти і відволікти дитину.
3. Пояснити, як дитина може з Вами зв'язатися: подзвонити, написати смс.
4. «Дитині важливо зберігати емоційний зв'язок, коли вас немає поруч».

### ***Тілесний і візуальний контакт.***

1. Зустрічайтеся очима з дитиною. Зацікавлений погляд батьків: «Ти як? Як твої справи?»
2. Більше обіймайте, беріть за руку, за плече, гладьте по голові.
3. Дайте зрозуміти дитині, що ви відкриті і доступні для неї.
4. «Нормально хотіти бути ближче один до одного. Дивитися в очі і обіймати».

### ***Останнє:***

«Говоріть про різне з дитиною, не бійтеся разом пережити різні почуття в період змін у вашому житті».<sup>25</sup>

<sup>25</sup> Повний варіант відео-рекомендацій можна знайти на сайті: [www.padap.info](http://www.padap.info)

### 5.3. Як зберегти емоційний зв'язок з дитиною: рекомендації для батьків

Зараз суспільство пильно дивиться на проблеми дітей, на сирітство, на емоційні стани дитини, комунікативний простір, здоров'я дітей. Ці питання дійсно займають центральне місце.

Діти зараз розвиваються дуже бурхливо, використовуючи сучасну техніку та засоби зв'язку. У розумінні і знайомстві із сучасними технічними засобами дитина на багато кроків попереду своїх батьків. Тому батькам важко зрозуміти і проконтролювати, чим живе їхня дитина. І тому такий сильний напад з боку батьків на будь-які комп'ютерні системи. Якщо раніше виховання будувалося на підтримці зв'язків з корінням і традиціями, установками, пов'язаними більше з минулим, то зараз фокус змінюється. Зараз дитина пов'язана з тенденцією майбутнього. І цей баланс минулого і майбутнього дуже складно утримувати. Діти намагаються встановити зв'язок не з маленькою сімейною системою, а зі світовою, і вони знаходяться в такому доступі. Вони отримують більше інформації і зіштовхуються з великими небезпеками. У сім'ї дитина в більш захищеній ситуації, а у світі завжди передбачаються різні зіткнення, і дитяча психіка може бути до цього не готова. І тоді батьки намагаються захистити дитину від впливу світової мережі.

Це часто пов'язано із почуттям самотності батьків. Їм здається, що вони ніби починають втрачати дитину, її увагу, її залежність від своїх рад, від тих знань, якими володіють батьки. Дитина може багато отримувати в іншій системі. Тривога і самотність, які накопичуються в батьків, призводять до страху втратити зв'язок з дитиною, утратити інтерес дитини до себе. Це породжує в сім'ях дуже багато напруги і проблем. Передпідлітковий і підлітковий вік проявляє ці складнощі, коли батьки намагаються заборонаю утримати дитину біля себе, бо їм страшно її втратити, і батьки не відчувають, що можуть зберегти емоційний зв'язок.

Емоційний зв'язок закладається в перші 3 роки життя, особливо в перший рік життя. Не тоді, коли батьки діляться інформацією, а тоді, коли батьки здатні пережити з дитиною разом щось нове, що з'явилося в її житті, разом пережити розчарування, сприймати її страхи і розділяти їх з дитиною.

Діти дуже чутливі і вони дуже дбайливо ставляться до батьків. Від якоїсь сильної інформації вони інтуїтивно захищають батьків. Маленькі діти про свої складнощі з друзями в садку не завжди розповідають батькам. Вони можуть розповісти про це в грі або в якійсь безпечній атмосфері, і не для того, щоб про це спеціально повідомити, а просто, граючи, вони можуть відкритися, створюється така терапевтична атмосфера, у якій можуть проявитися різні емоції, як позитивні, так і негативні. Діти як «рятувальники», емоційно вони приєднуються до тих, хто чимось обмежений.

Якщо в сім'ї є такі зони напруги, про які батьки не можуть поговорити, дитина бере на себе цю ношу і стає носієм сімейних складнощів. У таких випадках дитина проживає не своє життя, йому складно слідувати своїм внутрішнім виборам, внутрішнім бажанням і потенціалам.

У наш час можна спостерігати дві тенденції – батьки ніби багато приділяють уваги індивідуальному розвитку дитини, створюють умови для розкриття потенціалу: гуртки, спорт, захоплення, різні форми навчання. Батьки намагаються дати багато вражень дитині. Усі ці можливості стосуються зони соціальної та інтелектуальної взаємодії. Батьки створюють для дитини світ можливостей. Але є зворотний бік такої активності – діти відрізаються від емоційних складнощів, конфліктів, які природним чином виникають у дитячих колективах. Їх день розписаний і завантажений, діти не мають вільного неструктурованого часу, і їх вибір обмежений. Ця зона для дитинства дуже важлива – зона самотності, зона «безділля», часу, коли дитина ніби нічого не робить, наприклад, сидить у кущах і спостерігає за комашками або бігає в парку і дивиться, як кружляють листочки. Таке проведення часу ніби нічого корисного не приносить – це можливість для дозрівання душі, тобто час для внутрішнього життя з питаннями: «Що я хочу? Який я?». Дитина набуває інтуїтивне знання про себе. Дитину ніколи не лякає, що вона в якийсь момент не налаштована спілкуватися з дітьми або що вона не лідер у компанії, а їй просто цікаво бути «разом». Дітям легко приймати себе такими, якими вони є, свою «інакшість», і інші діти всередині з цим погоджуються. Надбудови «не товариський», «сором'язливий», «невпевнений» з'являються більше з оцінок дорослих. Діти завжди можуть по-справжньому цінувати моменти тиші, спокою, самотності. Тому для сучасних батьків це корисне знання про істинне життя душі дитини, де дуже важливо часом не структурувати, не організувати, а просто грати з дитиною. Таким чином дитина сама вибудовує власну структуру.

Є дуже турботливі батьки. Іноді турбота батьків буває задушлива. Діти в майбутньому стикаються з наслідками такої «турботи», їм дуже складно потрапляти в хаосний стан, де вони зустрічаються з безліччю бажань чи виявляють, що своїх бажань немає. Часто виникає складність доводити почате до кінця, прикладати зусилля, чимось бути захопленим по-справжньому або ні від чого не отримувати задоволення. Іноді їх влаштовує тільки висока результативність, бажання бути першими завжди. Дуже важливо в дитинстві пережити досвід невдачі, досвід відкидання або неухвалення, досвід, що я не перший, і знаходити свій спосіб справлятися з цими фрустраціями.

У цьому зв'язку можна згадати Е. Берна і його концепцію «Життєвий сценарій». Він каже, що в дитинстві формується три життєвих сценарії: переможець, переможений і буденний сценарій.

Відмінність сценарію «Переможець» від «Переможеного» полягає в

тому, що Переможець завжди знає, що робити з невдачею, переможений ніколи не знає, що з нею робити. Він орієнтований тільки на перемогу, ніколи не знає, що робити з поразкою і навіть на вершині він відчуває розчарування, незадоволеність або поразку. У дитинстві дитина намагається визначити цей баланс і сенс, у чому перемога чи невдача, і як до цього ставитися. Пошук свого шляху частково пов'язаний з почуттями обмеження, розгубленості, безвиході, як і з придбанням впевненості, самопідтримкою, стійкістю.

Уже з семирічного віку (з 7 до 11 років) діти думають як про світоустрій своєї душі, так і про устрій всесвіту. Ці питання дуже важливі, можна спостерігати, як вони виникають з нізвідки, і дитина про це мислить. Діти часто готові питати і замислюватися над складними речами, перипетіями відносин, емоційними переживаннями, до чого не завжди готові дорослі. Здатність дорослого бути поруч у цих знаннях набагато більше збагачує дитину, ніж організовані для неї зовнішні заходи. Ось це і є емоційний зв'язок, коли дитина може довірити свої почуття, таємниці, потаємні думки.

Зараз основне питання батьків: як утримувати рівновагу між тривогою за дитину, бажанням уберегти, дати їй усе найкраще і можливість йти своїм шляхом, отримувати свій досвід. Коли порушений цей баланс, діти і батьки потребують психологічної допомоги.

Усередині кабінету дитячого психолога створюється неструктурована захищена і вільна атмосфера, яка дає можливість дитині відчутти і відновити здатність до розвитку. В аналітичній ситуації дитина може переживати почуття «я є», «я можу мислити», може приміряти різні почуття до світу, до батьків, до мами, «я можу бути різним». Системна сімейна психологія визначає сім'ю як систему. Якщо якась її частина починає свої зміни з потенціалом росту й розвитку, то вся сімейна система починає підпорядковуватися трансформації. Цим і корисна психологічна підтримка.

Дуже важливо не втрачати зв'язок зі своїми істинними бажаннями, задаватися питанням, чого я хочу для себе, а не тільки для своєї дитини. Невтілені надії і мрії — це власний шлях уперед, а не ноша наших дітей. Якщо у внутрішньому житті батька є місце своєму розвитку, своєму потенціалу, це дасть досвід дбайливого ставлення та поваги до внутрішнього життя Дитини».

#### **5.4. Методичні рекомендації з надання психологічної допомоги дітям, які постраждали внаслідок військового конфлікту, у загальноосвітніх школах**

Робота психологів з дітьми-вимушеними переселенцями полягає в наданні допомоги учням в адаптації до нових умов і повинна бути побудована з урахуванням складності ситуації, у якій опинилися сім'ї переселенців.

Можливі психолого-педагогічні проблеми, характерні для дітей переселенців віком від 7 до 12 років: труднощі в навчанні, засвоєнні окремих предметів; невротичні реакції, фобії, порушення сну і апетиту, як наслідок перенесеного травматичного шоку; порушення поведінки; низький рівень загальної соціальної та психологічної адаптації,

У дітей віком від 13 до 16 років можливі низька соціальна активність, недостатня соціально-психологічна адаптація, складності в міжособистісних контактах, невротичні та неврозоподібні реакції.

Психологічне обстеження дітей – вимушених переселенців є важливим етапом надання психологічної допомоги дітям.

Психологічне обстеження дітей усіх вікових груп повинно включати визначення характеристик емоційної сфери, особливості якої є одним з основних показників психологічного стану дитини. За проявами емоцій можна судити про глибину, інтенсивність переживань. Найчастіше в дітей виникають емоції страху, гніву та образи. З даними емоціями самостійно впоратися досить складно, особливо дитині, оскільки вона не здатна до глибокої рефлексії свого актуального стану. Це ускладнює можливість внутрішнього опрацювання емоційних станів. Однак ці емоції за своїм характером є руйнівними для дитини, тому, залишити вільними їх прояви небезпечно для її здоров'я.

При роботі з указаними емоціями слід мати на увазі ряд особливостей їх прояву. З одного боку, постраждалі діти дуже сильно замикаються на своїх переживаннях і суб'єктивно не бажають ні з ким спілкуватися. Але з іншого боку, є катастрофічна об'єктивна необхідність у спілкуванні з іншими, із значущими людьми, а також з такими ж, як і вони. У випадку, якщо емоції лишаються не відпрацьованими, вони закріплюються як єдино вірні для контактування з іншими. Тому саме ці емоції можуть стати провідними в спілкуванні дітей переселенців з іншими.

У роботі з дітьми-переселенцями необхідно проводити роботу, спрямовану на подолання травматичного досвіду, наслідків травматичної події, комунікативних бар'єрів, ізоляції, яка виникла в ході “капсулювання” травматичного досвіду, формування навичок толерантного спілкування, адекватного психологічного контакту, безконфліктної поведінки, навичок саморегуляції.

Вимушені переселенці, які пережили психічну травму, знаходяться в постійному напруженні, у них можуть виникати проблеми з розслабленням.

У зв'язку з цим найважливіше місце в наданні їм допомоги займають методи релаксації (від лат. Relaxatio — зменшення напруги). Вони спрямовані на створення умов для вироблення навичок довільної саморегуляції фізіологічних і психічних функцій. Найбільш відомі способи релаксації — це метод нервово-м'язового розслаблення (прогресивна м'язова релаксація) і аутогенне тренування.

Нервово-м'язова релаксація складається із серії простих вправ, кожна з яких полягає в чергуванні сильної напруги і наступного швидкого ослаблення відповідної групи м'язів. У результаті цих вправ виникає ефект зняття напруги в кожній задіяній групі м'язів, що супроводжується виникненням тепла та важкості і сприяє усуненню негативних емоцій.

Оволодіння розслабленням за допомогою методу нервово-м'язової релаксації підвищує можливість дитини до саморегуляції психічних станів, сприяє формуванню внутрішніх засобів контролю та управління протіканням психічних функцій, а також створює передумови для освоєння інших, більш складних прийомів психічної регуляції.

Методика аутогенного тренування заснована на використанні прийомів самонавіювання. Вона спрямована на відновлення гомеостазу, порушеного в результаті стресового впливу. Виділяються нижчий і вищий шаблї аутогенного тренування. На нижчому відбувається навчання релаксації за допомогою вправ, спрямованих на виклик тепла, важкості, управління серцевим і дихальним ритмом. Вища шабель орієнтована на створення трансових станів різного рівня. Принциповий механізм ауто-тренінгу — формування стійких зв'язків між «самонаказами» і виникненням певних станів у різних психофізіологічних системах.

**АРТ-ТЕРАПІЯ.** Арт-терапія — метод, заснований на використанні художньої творчості в цілях психокорекції та особистісного розвитку. Арт-терапія використовує рух, танці, малювання, музику. У ній органічно поєднуються вербальні та невербальні способи спілкування. Мета арт-терапії — посилення внутрішнього усвідомлення, здатності до самовираження, креативності, а також збільшення життєвої енергії всього організму. Цей цілісний підхід включає невербальні форми вираження як істотну частину спілкування, що дуже важливо для тих, хто пережив психічну травму. Потаємні почуття і сумніви, страхи і надії, конфлікти і очікування знаходять своє вираження в художніх образах. У ситуації, коли дитині важко описати свій стан словами, арт-терапія допомагає їй розкритися, заявити про себе, що дуже ефективно при терапії травми. Крім того, художня творчість дозволяє отримати прямий вихід на несвідомі процеси і допомагає проводити глибинну діагностику стану психіки.

Самовираження через мистецтво часто дає простір для нової рефлексії та асоціацій, що розвиває здатність до подолання травми. Паралельно з роботою над матеріалом свідомості, в арт-терапії йде робота з первинними неусвідомлюваними процесами.

Переваги арт-терапії роблять її одним з найбільш успішних методів у психологічній роботі з дітьми, які пережили травмуючі події.

Психологічний стрес, викликаний вимушеним переселенням, часто пригнічує творчі здібності дітей. Арт-терапія дозволяє знову надихнути дитину на створення художніх творів, стимулює і розвиває її творчу активність, допомагає зняти стрес, визначитися з минулим і сьогоденням, підвищити самооцінку.

Для безпосередньої участі в творчому процесі дитині не потрібні спеціальні навички або здібності, кожна може виразити себе, свої переживання і свій стан в малюнку, русі, звуці. Арт-терапія не має обмежень та протипоказів.

Довела ефективність групова робота, оскільки спілкування в середовищі однолітків стимулює більшу творчу активність, створює атмосферу психологічної безпеки, полегшує контакт з психологом. Відмінності групової арт-терапевтичної роботи від індивідуальної, полягають в тому, що вона передбачає особливу демократичну атмосферу, пов'язану з рівністю прав і відповідальності учасників групи, менший ступінь їхньої залежності від арт-терапевта; у багатьох випадках вимагає певних комунікативних навичок і здатності адаптуватися до групових норм.

Однією із важливих переваг групової арт-терапії є можливість невербального спілкування, що полегшує налагодження міжособистісних контактів. При адекватній організації групи індивідуальний малюнок утрачає егоцентричну спрямованість і стає формою комунікації, стимулюючої процесу адаптації.

Арт-терапія сприяє процесу відреагування. У процесі роботи можна помітити, як емоція, пов'язана, наприклад, із страхом, через створення низки «страшних» малюнків слабшає і емоційний стан дитини змінює свою спрямованість. Однак відреагування досягає своєї мети тільки за адекватної роботи процесу уяви. Іноді замість катартичного ефекту в дитини виникає аутоstimуляція, і процес малювання «проблемної області» не тільки не знижує напруги, а, навпаки, веде до виникнення нових негативних переживань. Дитина «зациклюється» на певних сюжетах, формах, поєднанні фарб. Завдання психолога в цьому випадку – допомогти дитині подолати рамки аутоstimуляції, спонукати дитину до творчої зміни малюнка.

У роботі з дітьми-переселенцями використовуються також методи біхевіоріальної та когнітивної терапії. Після встановлення контакту та збору інформації дитину навчають технікам опанування, використовують релаксацію, задіють уяву, ігри з ляльками, малювання тощо. Можна

використовувати метод систематичної десенсибілізації, окорухової десенсибілізації для пропрацювання травматичної події.

Варіантом систематичної десенсибілізації при роботі з дітьми є метод емотивної уяви. Задіюється уява дитини, що дозволяє їй легко отожднювати себе з улюбленими героями та програвати ситуації, у яких вони беруть участь. При цьому психолог спрямовує гру таким чином, що дитина в ролі героя поступово опиняється в ситуаціях, які викликають тривогу та страх.

Методика емотивного уявлення включає чотири стадії: 1) складання ієрархії об'єктів та ситуацій, які викликають тривогу та страх, 2) пошук та виявлення улюбленого героя (героїв), з якими дитина легко себе ідентифікує, прояснення фабули ігрової дії, 3) початок рольової гри, коли дитину просять із зачиненими очима уявити ситуацію, яка є наближеною до повсякденного життя, та поступового введення в неї улюбленого героя, 4) власне десенсибілізація, коли після залучення дитини в гру в дію вводиться перша ситуація з ієрархії; якщо в дитини не виникає страху, переходять до наступних ситуацій.

Застосовується також метод окорухової десенсибілізації і опрацювання травматичної події. Спочатку дитина називає емоції, пов'язані з подією, потім – фізичні симптоми та відчуття в тілі, що виникають при спогаді про подію, описує, що вона думає про себе у зв'язку з подією. У процесі роботи дитина стежить очима за рухом пальця терапевта, одночасно проводить візуалізацію події.

У результаті застосування техніки окорухової десенсибілізації при роботі з дітьми, які пережили психічну травму, спостерігається поліпшення пам'яті, зміна ставлення до події, переформування спогадів про неї, зміна поведінки.

Часто застосовуються методи групової терапії, у якій є ефективними техніки завершення речення, придумування розповіді, рольові ігри, «гра в почуття», гра в рішення проблем.

У роботі з дітьми-вимушеними переселенцями використовуються також тренінги толерантності, індивідуальна та групова робота з подолання страхів; психологічне консультування та сімейна терапія.

Важливим терапевтичним фактором для дітей-вимушених переселенців, які пережили відрив від коренів, утрату звичного світу і знаходяться в ситуації невизначеного сьогодення і ще більш невизначеного майбутнього, є створення стабільних міжособистісних взаємин, тому найбільш ефективною виявляється саме тривала і регулярна робота психолога.



## 5.5. Стратегія адаптації і реабілітації дітей вимушених переселенців через формування шкільного фасилітуючого середовища методом психологічної просвіти

**Очікувані результати:** підвищення здатності всіх учасників навчально-виховного процесу справлятися з фрустраціями сьогодення, розвиток розуміння психологічних станів і потреб дітей і батьків – вимушених переселенців, розвиток здатності надавати психологічну підтримку тим, хто її найбільш потребує.

**Теоретичне підґрунтя.** Одним з основних впливів перенесеної (і тієї, що переноситься зараз) фрустрації на психіку людини є руйнування процесів менталізації, тобто здатності розуміти свої почуття, переживання, а також почуття і переживання іншої людини. У результаті випробувань, які випали на долю сімей вимушених переселенців, як з дорослими, так і, у більшій мірі, з дітьми можуть відбуватися абсолютно неочікувані і незвичні речі: зниження ефективності когнітивних процесів, комунікативних навичок, особистісний регрес на більш інфантильний рівень функціонування, зниження здатності розуміти те, що відбувається з собою та іншими, тощо. Крім того, можливими є наступні варіанти реакцій: рівняння внутрішнього і зовнішнього (наприклад, коли спогади можуть переживатися як реальність), відокремлення від реальності (заглиблення в себе, відгородження від зовнішнього світу), довіра тільки до того, що бачить (слів недостатньо, безпеку відчуває тільки при фізичній упевненості), надзвичайна прив'язаність (прилипання) до дорослого, виснаженість (виснажливість), повернення до інфантильних довербальних засобів спілкування (проекція в інших самовідчуття, наприклад, жертви або низької самооцінки, або ідентифікація з агресором), екстерналізація почуттів у вигляді агресивних проявів, розщеплення, нездатність приймати допомогу від оточуючих тощо. Ситуація, у яку потрапило багато дітей вимушених переселенців, ускладнюється ще й тим, що багато хто з них не може змиритися зі змінами, що з ними відбуваються, є розгубленими, втратили розуміння зони свого подальшого розвитку та життя в цілому, усіма силами намагаються поводитися, як і раніше. Той факт, що використовуючи старі, перевірені паттерни поведінки, вони не досягають того, що їм удавалося раніше, завдає повторної фрустрації. З іншого боку, батьки, стикаючись із зниженням продуктивності дітей, також відчувають пригнічення та розгубленість, через що не тільки не підтримують дітей, але фруструють їх ще більше.

Відновлення в дитини здатності до менталізації відбувається декількома шляхами:

1. Наявність близької людини (об'єкта прив'язаності), яка є емоційно стабільною, доступною і здатною забезпечити дитині відчуття безпеки й допомогти їй відновити (розвинути) здатність менталізувати.

2. Наявність стабільного, емоційно підтримуючого середовища, яке також забезпечує дитині відчуття безпеки й допомагає відновити (розвинути) здатність менталізувати.

Актуальна ситуація в країні зачепила і продовжує впливати на всіх наших співгромадян. Адже все оточення дитини знаходиться у більш-менш фрустрованому стані і має знижені можливості надавати їй відповідну підтримку. Кількість фахівців, які зараз працюють з дітьми вимушених переселенців, також не є достатньою для надання допомоги всім, хто її потребує. До того ж вони, на жаль, так само підпадають під фруструючу дію процесів, що відбуваються в країні. Крім того, не всі діти вимушених переселенців потребують нагального глибокого психологічного втручання, але прагнуть отримати допомогу в тому, щоб справитися з життєвою ситуацією, що склалася. Тому пропонується досить простий, екологічний метод психологічної просвіти, який на сьогодні добре себе зарекомендував в роботі з родинами вимушених переселенців і шкільного середовища, яке має їх інтегрувати, адаптувати і реабілітувати.

**Метод психологічної просвіти** широко застосовується з метою зниження посттравматичного стресового розладу, викликаного насиллям депресії, при проживанні інтенсивної фрустрації тощо.

В основу методу покладено наступний підхід: забезпечення інформацією людини разом із допомогою зрозуміти, що з нею відбувається, дозволяє знизити тривогу, диференціювати та назвати переживання в душі у неї та інших (тобто менталізувати) й перейти від звичної ролі пасивного сприйняття того, що відбувається, до активної позиції.

**Суб'єктами** психологічної просвітницької діяльності є всі учасники навчально-виховного процесу: самі діти, їх батьки, учителі, класні керівники (куратори, тьютори), соціальні педагоги, члени адміністрації. Такий вибір суб'єктів психологічної роботи дозволяє активізувати найбільш «менталізуючих» членів шкільного середовища, які, у свою чергу, допомагають створити підтримуюче середовище для тих, хто знаходиться в більш ураженому стані.

**Процес психологічної просвіти** полягає не тільки і не стільки в наданні теоретичних відомостей, скільки в навчанні навичкам менталізувати, як явно (вербально), так і неявно (інтуїтивно). Цей процес базується на:

- інформації про актуальний психоемоційний стан дітей, що прибули до школи із зони АТО, отриманої шляхом психодіагностики;
- інформації про можливі реакції дитячої психіки на фруструючу ситуацію, яку вони пережили;
- результатах спостереження за поведінкою дітей, їх навчанням, комунікацією з однолітками і дорослими (учителями, кураторами, адміністрацією та інш.);
- результатах спостереження за поведінкою дітей їх батьків;

- результатах оцінки психологічного стану батьків (за спостереженнями психолога, зроблених під час консультацій, та педагогів і членів адміністрації при вирішенні певних, пов'язаних з навчально-виховним процесом питань) відносно їх здатності надавати дитині адекватну психологічну підтримку тощо.

Ця інформація використовується при проведенні консультацій з батьками, самими дітьми, учителями, кураторами, адміністрацією. Також вона слугує базою при проведенні просвітницько-роз'яснювальних семінарів з учителями, батьківськими колективами. Звичайно, при цьому зберігається конфіденційність відомостей стосовно конкретних дітей.

Ефективною формою роботи є психолого-педагогічні консилиуми, де розглядаються особливості кожної дитини індивідуально. При цьому важливо знаходити компроміс, уникаючи ситуацій оприлюднення конфіденційної інформації про кожного з учнів. Увага, швидше, зосереджується на наданні рекомендацій педагогічному колективу щодо вироблення коригуючої та розвивальної стратегії роботи з дитиною.

Проте інформування хоч і допомагає зрозуміти, що відбувається з дитиною як їй самій, так і оточуючим, є тільки однією складовою розвитку процесу менталізації. Звичайно, коли вчитель або класний керівник ураховують емоційний стан дитини, є обізнаними, які захисні або компенсаторні механізми вона використовує, їм легше її підтримати або хоча б уникати зайвого додаткового фрустрування. Але значно більш важливим є розвиток інтуїтивних механізмів реагування. Це відбувається і в ході консультацій з психологом, а також для цього можуть бути використані такі форми, як семінари-практикуми, спрямовані більше на розвиток окремих навичок. Потім такі форми роботи можуть, у свою чергу, проводитися педагогами в класах.

Для розвитку навичок менталізації можуть застосовуватись такі вправи:

#### *«Розповідання історій»*

Дітям або дорослим пропонується, наприклад, якесь зображення, яке можна тлумачити неоднозначно. Їх просять описати те, що зображено, використовуючи, у першу чергу, опис можливих думок, емоцій і переживань персонажів. Потім їм пропонують поділитися своїм баченням ситуації. Аналіз акцентується на тому, що різні люди бачать ситуацію по-різному. Після цього відбувається обговорення, метою якого є визначення багаторівневості нашого ментального функціонування і того, щоб зрозуміти іншого, варто більше задавати питання, слухати та спостерігати, ніж формувати свої власні чіткі визначення або припущення.

### *«Знаходження метафори»*

Ця вправа проводиться у два етапи. На першому членам групи (або класу) пропонується придумати метафору для певних емоційних станів (кожний обирає такий стан самостійно або завдання дається психологом чи педагогом). На другому етапі кожний з учасників представляє свою метафору, яка може мати самий різний вигляд (малюнок, висловлювання тощо). Решта членів групи намагаються зрозуміти, який стан, почуття або емоцію передає ця метафора. Після цього відбувається обговорення того, наскільки вдало були обрані метафори з точки зору передачі за їх допомогою емоційного стану. Важливо під час обговорення продемонструвати, як різні люди вкладають в один і той же образ різний смисл, роблячи на нього проєкції власних переживань.

### *«Завітай до моєї душі»*

Ця вправа проводиться у два етапи. На першому учасникам пропонується написати про себе, використовуючи тільки формальні речі (коли народився, стать, освіта, чи одружений, наявність домашніх тварин тощо). Потім їм пропонується ще раз написати про себе, не використовуючи жодної формальної речі, яка була використана на першому етапі. При обговоренні акцент робиться на тому, наскільки легко або важко було виконати першу або другу частину завдання. Група обговорює, який з описів більше дає розуміння іншого. Важливо також обговорити всі відкриття, що були зроблені під час виконання вправи.

### *«Тільки факти»*

Учасників просять згадати невеличку, але емоційно значущу для них пригоду і описати її, дотримуючись тільки фактів, уникаючи прояснення своїх емоційних реакцій, роздумів або переживань. Після цього кожен з учасників читає вголос, що в нього вийшло. Інші намагаються визначити, що відчували всі учасники події, якими були їх цілі, чому вони вели себе тим чи іншим чином. Та людина, яка представляє розповідь, погоджується або ні з припущеннями інших. При обговоренні також робиться акцент на тому, як по-різному ми сприймаємо одну й ту ж саму подію.

### *«Подивись у майбутнє»*

Ця вправа є варіантом та продовженням попередньої. Учасників просять написати тільки факти щодо взаємодії з кимось, яка відбудеться найближчим часом. Інші намагаються визначити, які емоційні стани будуть у всіх учасників взаємодії, якими можуть бути наслідки комунікації для всіх її учасників, як будуть далі розвиватися події.

### «Програвання ролей»

Після опису якоїсь ситуації, наприклад взаємодії між учнем і вчителем, або вчителем і батьками учня, людині пропонують помінятися ролями з іншим учасником описаної взаємодії і визначити ситуації з її боку.

Підводячи підсумки, слід зазначити, що ситуація сьогодення вимагає від освітянського простору переосмислення та переналаштування. Інтегруючи дітей вимушених переселенців, школа має набути ознак фасилітуючого (підтримуючого) простору для їхньої подальшої адаптації та реабілітації. Крім того, особливої уваги потребують дитячі та шкільні колективи, які мають сприяти адаптації дітей, що прибувають.

### Література до розділу

1. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах: методичні рекомендації / уклад.: Волошин П.В., Марута Н.О., Шестопалова Л.Ф. та ін. — Харків, 2014. — 80 с.

2. Никольская И.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. — СПб.: Речь, — 2000. — 507 с.

3. Посттравматичні стресові розлади: діагностика, лікування, реабілітація: методичні рекомендації / уклад.: Волошин П.В., Шестопалова Л.Ф., Підкоритов В.С. та ін. — Харків, 2002. — 47 с.

4. Психосоциальная помощь жертвам войны: беженкам и членам их семей / Либби Тата Арсел, Вера Фолнегович-Шмалц, Драгица Козарич-Ковачич, Анна Марушич. — К.: Изд-во «Сфера», 1998. — 163 с.

5. Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности / Под ред. Г.У. Солдатовой. — М.: Смысл, 2002. 479 с.

6. Розлади адаптації: діагностика, лікування, реабілітація: методичні рекомендації / уклад.: Волошин П.В., Марута Н.О., Шестопалова Л.Ф. та ін. — Харків, 2009. — 32 с.

7. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. — СПб: Питер, 2001. — 272 с.

8. Шестопалова Л.Ф. Посттравматичні стресові розлади у осіб, що пережили екстремальні події: соціально-психологічні фактори формування та профілактика / Л.Ф. Шестопалова // Постчорнобильський соціум: 20 років по аварії. Чорнобиль і соціум. —

#### **Довідка про Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи НАПН України**

Центр було створено в липні 1998 року Міністерством освіти України спільно з Академією педагогічних наук України (спільний наказ від 07.07.1998 р. № 254/24) як наукову установу Академії педагогічних наук України і як головну організацію психологічної служби системи освіти України.

Зі створенням Центру діяльність з розвитку мережі і науково-методичного забезпечення психологічної служби стала більш системною та динамічною. Почали створюватись обласні, районні (міські) центри практичної психології і соціальної роботи, більш інтенсивно вводилися посади практичних психологів і соціальних педагогів у закладах освіти різних типів.

**На сьогодні вся без винятку робота Центру фінансується з бюджету Національної академії педагогічних наук України.** Фінансування здійснюється за виконання двох НДР: «Наукові та організаційно-методичні засади вдосконалення діяльності психологічної служби і психолого-медико-педагогічних консультацій системи освіти» (№ держреєстрації 0114U0004-14) та «Науково-методичні засади збереження здоров'я учнів в діяльності психологічної служби і психолого-медико-педагогічних консультацій системи освіти» (№ держреєстрації 0114U000413) Термін виконання тем – 2014–2016 рр.

Науково-методичне керівництво діяльністю психологічної служби системи освіти та системою психолого-медико-педагогічних консультацій здійснюється на основі **спільного наказу МОН і НАПН від 20.03.2012 р. № 316/33** «Про приведення діяльності Українського НМЦ практичної психології і соціальної роботи у відповідність до діючих нормативно-правових документів» і **де-юре Міністерством не фінансується.**

Центр бере активну участь у виконанні ряду державних, національних і міжнародних програм. Найбільші масштаби реалізації в навчальних закладах освіти мають: Загальнонаціональна програма «Національний план дій щодо реалізації Конвенції ООН про права дитини» на період до 2016 року; Державна соціальна програма «Молодь України» на 2009–2015 роки; Державна цільова соціальна програма протидії торгівлі людьми на період до 2015 року; Державна програма невідкладних заходів з протидії злочинності на 2014–2016 роки; Програма МОН України/ПРООН/

ЮНЕЙДС «Сприяння просвітницькій роботі «рівний-рівному» серед молоді України щодо здорового способу життя» та ін. Питання формування здорового способу життя, відповідального ставлення за власний вибір, профілактики негативних явищ в учнівському середовищі залишаються пріоритетними в діяльності спеціалістів психологічної служби.

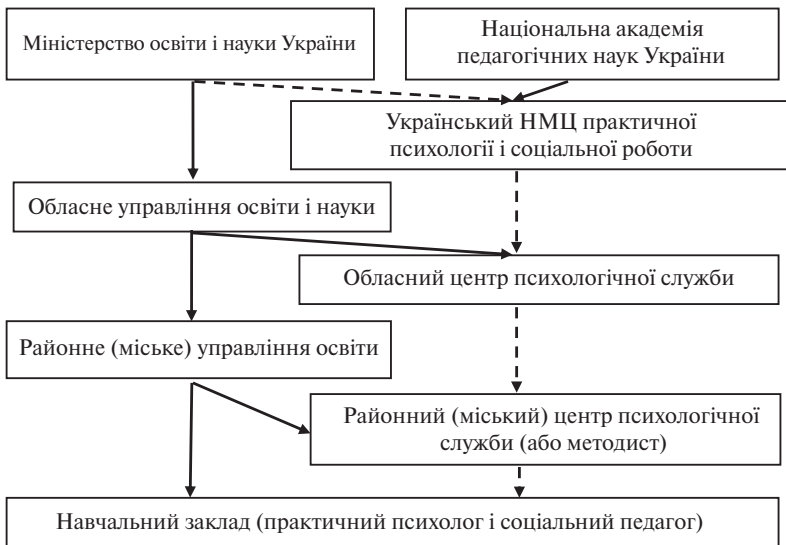
З 2010 року на базі навчальних закладів системи освіти України впроваджується інформаційно-освітня протиалкогольна програма для дітей та їхніх батьків «Сімейна розмова». У реалізації програми в цьому навчальному році брали участь близько 2000 педагогічних працівників та 35 000 учнів 7–8 класів з 10 областей та м. Києва.

## Довідка

## Психологічна служба системи освіти України

Діяльність психологічної служби системи освіти здійснюється відповідно до статей 21 і 22 Закону України «Про освіту» та Положення про психологічну службу системи освіти України, яке затверджене наказом Міністерства освіти і науки України від 02.07.2009 № 616, зареєстрованим в Міністерстві юстиції України 23.07.2009 за № 687/16703.

Загальну структуру управління психологічною службою системи освіти відображено на малюнку 1.



Мал. 1. Загальна структура управління психологічною службою системи освіти України

Умовні позначення:

—————> адміністративне підпорядкування;  
 - - - - -> методичне підпорядкування.



Головною науково-методичною організацією психологічної служби є Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи НАПН України, який діє на підставі спільного наказу **МОН і НАПН від 20.03.2012 р. № 316/33** «Про приведення діяльності Українського НМЦ практичної психології і соціальної роботи у відповідність до діючих нормативно-правових документів».

На кінець 2014–2015 навчального року кількість спеціалістів психологічної служби становила **22 705 працівників**, що становить 54,48% від їх нормативної потреби. Із загальної кількості фахівців – **14 832 практичні психологи** (57,89%) та **7047 соціальні педагоги** – 46,19%.

У порівнянні з минулим періодом кількість фахівців скоротилась на 1606 працівників. Найбільше скорочення спостерігається в Донецькій (на 1077 фахівців) та Луганській (на 742 фахівця) областях. Значне скорочення відбулось і у Харківській (59), Одеській (21) та в Тернопільській (4) областях.

Водночас кількість фахівців психологічної служби в регіонах (без урахування АР Крим, м. Севастополь, Донецької та Луганської областей) збільшилась на 206 осіб. Зокрема, на Львівщини та Івано-Франківщині – зростання на 45 фахівців у кожній області, Закарпатті – на 33 фахівця, а також в Житомирській та Чернівецькій областях на 30 фахівців відповідно.

Найкраща ситуація щодо забезпечення в цілому фахівцями (практичні психологи та соціальні педагоги) у м. Києві (81,02%), Івано-Франківській (73,69%), Київській (66,79%), Сумській (66,3%) та Чернівецькій (65,92%) областях.

Найнижчі показники у Тернопільській (36,56%), Житомирській (42,47%), Миколаївській (43,68%) і Вінницькій (45,31%) областях.

Серед навчальних закладів найкраще забезпечені практичними психологами спеціальні школи-інтернати – 97,88%, загальноосвітні навчальні заклади нового типу – 92,32%, та загальноосвітні навчальні заклади – 77,97%.

Дошкільні навчальні заклади загального типу, які розташовані в містах, забезпечені психологами на 68,95%, а загального типу, які знаходяться в сільській місцевості на 12,12%.

ВНЗ I–II рівнів акредитації забезпечені на 39,65% практичними психологами.

Лише на 19,21% забезпечені психологами позашкільні навчальні заклади. Із них на 20,45% міські і на 13,75%, які знаходяться в сільській місцевості.

Середній відсоток забезпеченості навчальних закладів соціальними педагогами по Україні становить 46,19%.

Серед типів навчальних закладів найкращий показник мають спеціальні школи-інтернати – 68,34. Загальноосвітні навчальні заклади, які

знаходяться в місті забезпечені на 65,55%, а сільські – на 36,99%, ПТНЗ – на 54,35% міські та на 35,00% сільські.

Найгірший стан справ із забезпечення соціальними педагогами в вищих навчальних закладах I–II рівнів акредитації: міські забезпечені на 9,92%, а ті що знаходяться в сільській місцевості на 5,00%.

Керуючись запитом Міністерства освіти і науки України та Поданням Генеральної прокуратури України від 19.05 2014 № 08/2/1-92 «Про усунення порушень прав дітей на освіту» Українським НМЦ практичної психології і соціальної роботи було зібрано інформацію з регіонів України про відсутність фахівців психологічної служби в закладах освіти тривалий час (понад 10 років). Відповідно до проведеного аналізу поданих матеріалів **основними причинами відсутності у навчальних закладах фахівців психологічної служби**, на які вказують керівники психологічної служби, є: обмеженість місцевого бюджету, недостатність фінансування, недостатність кошторисних призначень, та мають місце випадки, коли кількість дітей у навчальних закладах не відповідає нормативам чисельності практичних психологів та соціальних педагогів, затверджених відповідними нормативно-правовими документами Міністерства освіти і науки України.

## СЛОВНИК ТЕРМІНІВ

**Анексія** – (*лат* *Annexio* – приєднання) – це насильницьке приєднання державою всієї або частини території іншої держави в односторонньому порядку. За міжнародним правом анексія – один з видів агресії і сприяє міжнародно-правову відповідальність.

**Антитерористична операція (АТО)** – комплекс скоординованих спеціальних заходів, спрямованих на попередження, запобігання та припинення терористичної діяльності, звільнення заручників, забезпечення безпеки населення, знешкодження терористів, мінімізацію наслідків терористичної діяльності (Закон України про боротьбу з тероризмом).

**Біженець** – особа, яка не є громадянином України і внаслідок обґрунтованих побоювань стати жертвою переслідувань за ознаками раси, віросповідання, національності, громадянства (підданства), належності до певної соціальної групи або політичних переконань перебуває за межами країни своєї громадянської належності та не може користуватися захистом цієї країни або не бажає користуватися цим захистом внаслідок таких побоювань, або, не маючи громадянства (підданства) і перебуваючи за межами країни свого попереднього постійного проживання, не може чи не бажає повернутися до неї внаслідок зазначених побоювань» (Закон України «Про біженців та осіб, які потребують додаткового або тимчасового захисту»).

**Бойові дії** – дії військ, авіації, флоту з метою знищення живої сили, бойової техніки і військових споруд противника, оволодіння територією, яку він займав, надання протидії наступу противника, відбиття його ударів й утримання займаної своїми військами території.

**Війна** – це збройна боротьба двох і більше держав, це характеризується формальним актом її оголошення.

Військовий конфлікт – украй гостра форма вирішення протиріч між державами, що характеризується двостороннім застосуванням воєнної сили.

**Військова агресія** – поняття міжнародного права, яке означає неправне, пряме чи опосередковане, застосування збройної сили однією державою проти суверенітету, територіальної цілісності чи політичної незалежності іншої держави.

**Внутрішньо переміщені особи (ВПО)** – 1. особи або групи осіб, які були змушені покинути або залишити свої будинки чи місця звичайного проживання, зокрема, в результаті або задля уникнення наслідків збройного конфлікту, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини, стихійних або викликаних діяльністю людини лих, і які не перетинали визнаних міжнародною спільнотою державних кордонів (Керівних принципів ООН з питання про переміщення осіб всередині країни); 2. громадяни України, які постійно проживають на території України, яких

змусили або які самостійно покинули своє місце проживання, у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, масових порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру (Закон України від 22.11.2014 № 4490а-1 «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб»).

**Збройний конфлікт** — це збройна боротьба між державами (міжнародний), або між державою та антиурядовими військовими формуваннями (неміжнародний).

**Перша психологічна допомога** (далі — ППД) — це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчувають страждання і потребу.

**Окупація (від лат. *occupatio* — захоплення)** — зайняття збройними силами однієї держави частини або всієї території іншої держави без отримання суверенних прав на неї.

## ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Андрєєнкова В.Л.	директор департаменту профілактики, освіти і медіації Центру «Ла Страда-Україна»
Бандурка І.О.	кандидат юридичних наук, доцент, Харківський національний університет внутрішніх справ України
Бочкор Н.П.	психолог, консультант Національної дитячої «гарячої лінії»
Виходцева О.А.	кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології Інституту природничо-географічної освіти та екології НПУ ім. М.П.Драгоманова
Войцях Т.В.	завідувач обласного центру практичної психології та соціальної роботи Черкаського обласного інституту післядипломної освіти педагогічних кадрів
Волошин П.В.	доктор медичних наук, професор, НАМН України
Гніда Т.Б.	кандидат психологічних наук, методист Центру практичної психології і соціальної роботи, старший викладач секції спеціальної та інклюзивної освіти КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти»
Журомська Л.М.	методист психологічної служби відділу освіти Северодонецької міської ради, КУ «Северодонецький методичний центр»
Зеленько О.А.	кандидат медичних наук, старший науковий співробітник Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України
Калашник О.А.	психолог, віце-президент Центру «Ла Страда-Україна»
Кирилук І.М.	кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології НПУ ім. Драгоманова, юнгіанський аналітик, дитячий аналітичний психолог, член Міжнародної асоціації аналітичної психології (МААП), президент Професійної асоціації дитячих аналітичних психологів (ПАДАП), м. Київ, психолог-волонтер
Кліменко О. Д.	практичний психолог Харківської ЗОШ № 160
Ковальчук Л.Г.	кандидат педагогічних наук, віце-президент Центру «Ла Страда-Україна»
Кукуруза Г.В.	доктор психологічних наук, НАМН України
Ларіна Ю.А.	практичний психолог вищої категорії, Кловський ліцей № 77 м. Києва
Левченко К.Б.	доктор юридичних наук, професор, кандидат філософських наук, президент Центру «Ла Страда-Україна»

Лунченко Н.В.	науковий співробітник Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України
Луценко Ю.А.	науковий співробітник Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України
Марута Н.О.	доктор медичних наук, професор, НАМН України
Никонова І.Ю.	практичний психолог вищої категорії, Гімназія №178 м. Києва
Панок В.Г.	доктор психологічних наук, професор, директор Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України
Проскуріна Т.Ю.	доктор медичних наук, професор, НАМН України
Разводова Т.О.	методист Центру практичної психології і соціальної роботи КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти»
Руденко І.М.	доцент кафедри психології ЧОІПОПП, кандидат психологічних наук
Сосновенко Н.В.	науковий співробітник Українського науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи НАПН України
Тінякова А.І.	кандидат психологічних наук, завідувача лабораторією прикладної психології освіти Українського науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи НАПН України
Третиннікова Л.А.	методист Чернігівського обласного центру практичної психології і соціальної роботи
Трубавіна І.М.	доктор педагогічних наук, професор, Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди
Швед О.В.	кандидат соціологічних наук, координатор проєктів Центру «Ла Страда-Україна»
Шевченко Л.О.	кандидат психологічних наук, доцент, Харківський національний університет внутрішніх справ України
Шестопалова Л.Ф.	доктор психологічних наук, професор, НАМН України

НАЦІОНАЛЬНА ДИТЯЧА «ГАРЯЧА ЛІНІЯ»  
(безкоштовно) **0 800 500 225** або  
**772** з мобільного Київстар та Білайн  
Інформаційні, психологічні та юридичні консультації. Анонімно і  
конфіденційно.

НАЦІОНАЛЬНА «ГАРЯЧА ЛІНІЯ»  
З ПРОТИДІЇ ДОМАШНЬОМУ НАСИЛЬСТВУ,  
ТОРГІВЛІ ЛЮДЬМИ ТА ГЕНДЕРНІЙ ДИСКРИМІНАЦІЇ  
(безкоштовно) **0 800 500 335**  
**386** з мобільного  
Інформаційні, психологічні та юридичні консультації.  
Анонімно і конфіденційно.

**СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА  
ТА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА СІМ'ЯМ  
З ДІТЬМИ В ПЕРІОД  
ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ**

**навчально-методичний посібник**

**Верстка та дизайн обкладинки:**

Н.В. Тілікіна

**Літературний редактор:**

Легенька Г.С.

**Комп'ютерна корекція:**

Андреєнкова А.С., Татуревич Т.В.

Формат 60x84/16

Ум. друк. арк. 4,9.

Тираж 3 000 прим. Замовл. 2/11

Надруковано у друкарні ТОВ «Агентство «Україна»  
01054, м. Київ, вул. Гончара, 55  
(Свідоцтво про реєстрацію серії ДК № 265 від 30.11.2000 р.)