

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР
ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

**Групові форми роботи
в системі психосоціальної
допомоги дітям і сім'ям,
що опинились у складних
життєвих обставинах
внаслідок військових дій
(досвід упровадження)**

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ПРАКТИЧНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

**Групові форми роботи
в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям,
що опинились у складних життєвих обставинах
внаслідок військових дій
(досвід упровадження)**

Загальна редакція
В.Г. Панка, І.І. Ткачук

Київ
Ніка-Центр
2020

УДК 159.9:316.6:364:355.292

Г90

Авторський колектив:

В. В. Байдик (розділ 6), Ю. С. Бондарук (розділ 3), Ю. П. Гопкало (розділ 3), Т. Б. Гніда (розділ 5), І. О. Корнієнко (розділи 2, 5), Н. В. Лунченко (розділ 1), Ю. А. Луценко (розділ 2), Р. А. Мороз (розділ 4), І. І. Ткачук (вступ)

Рецензенти:

Бевз Г. М. – доктор психологічних наук, професор, завідувачка лабораторії психології спілкування Інституту соціальної та політичної психології НАПН України;

Ілляшенко Т. Д. – кандидат психологічних наук, провідний науковий співробітник лабораторії психологічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами УНМЦ практичної психології і соціальної роботи.

*Рекомендовано до друку Вченою радою Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи
(протокол № 6 від 10.09.2020 р.).*

Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження) / [авт. кол. В. В. Байдик, Ю. С. Бондарук, Ю. П. Гопкало, Т. Б. Гніда, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, І. І. Ткачук] ; заг. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. – Київ : Ніка-Центр, 2020. – 122 с.

ISBN 978-966-521-769-6

Практичний посібник «Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження)» є одним з результатів наукового дослідження «Науково-методичне забезпечення діяльності працівників психологічної служби з надання допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій», державний номер реєстрації 0119U001306.

У запропонованому виданні висвітлено широке коло питань, пов'язаних з організацією та здійсненням працівниками психологічної служби групової роботи з метою допомоги дітям та сім'ям, які зазнали травматичного досвіду внаслідок військових дій. Представлено три авторські корекційні програми: програму корекційно-розвивальних ігрових занять для молодших школярів, які отримали травматичний досвід; програму психокорекції емоційних переживань підлітків, які зазнали травматичного досвіду «Літній інтенсив»; програму соціально-психологічних тренінгів для відновлення психічних та фізичних ресурсів працівників психологічної служби.

Посібник рекомендовано для практичних психологів, соціальних педагогів, соціальних працівників, студентів відповідних кваліфікацій.

УДК 159.9:316.6:364:355.292

ISBN 978-966-521-769-6

© Український науково-методичний центр
практичної психології і соціальної роботи, 2020

ЗМІСТ

Вступ	3
Розділ 1. Нормативно-правове поле організації роботи працівників психологічної служби у наданні психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій	8
Розділ 2. Зміст та особливості організації групової психологічної допомоги учасникам освітнього процесу в умовах закладу освіти	27
Розділ 3. Застосування методів групової роботи з дітьми молодшого шкільного віку, які отримали травматичний досвід	38
Розділ 4. Програма психокорекції емоційних переживань підлітків, які зазнали травматичного досвіду «Літній інтенсив»	60
Розділ 5. Групові форми підвищення батьківської компетентності у системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій.	82
Розділ 6. Психологічна підтримка працівників психологічної служби, які здійснюють психосоціальну допомогу дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах унаслідок військових дій	101

Вступ

Збройний конфлікт на території нашої держави триває до сьогодні і важко передбачити, коли і у який спосіб він буде вирішений. Вплив психотравмивних чинників, спричинений цим конфліктом відчуває все українське суспільство, як ті люди, які безпосередньо знаходились в зони бойових дій, так і всі ті, кого ці події стосуються опосередковано. В таких умовах не втрачає своєї актуальності соціальне замовлення на надання психологічної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій.

Для працівників психологічної служби у системі освіти організація допомоги постраждалим в ситуації соціально-політичної кризи стала новим викликом. Виникли нові цільові групи психолого-педагогічного супроводу: діти і сім'ї учасників АТО/ООС; діти і сім'ї, що належать до категорії внутрішньо переміщених осіб; діти і сім'ї загиблих учасників АТО/ООС і прирівняних до них учасників Революції Гідності. Потребувало оновлення методичне забезпечення психосоціальної допомоги постраждалим.

За шість років психологічного супроводу дітей і дорослих, які постраждали внаслідок військових дій, змінювались основні акценти в організації такої роботи. У 2014 році найголовнішим вбачалося допомога постраждалим в стабілізації емоційного стану. Надалі ж стало зрозумілим, що цей напрям важливо доповнювати й іншими, зокрема, розвитком психічної стійкості до стресових ситуацій, психічного ресурсу для подолання життєвих криз, здатності будувати плани та втілювати їх у життя.

Не виникає сумнівів, що теорія і практика психосоціальної допомоги постраждалим внаслідок військових дій має і надалі вдосконалюватись, враховуючи нові обставини, які з'являються.

Перенесені психотравми в дитинстві можуть мати відтерміновані наслідки у вигляді психоемоційних та поведінкових розладів у підлітковому віці та у дорослому житті.

Досвід роботи зі згаданими категоріями сімей свідчить також про те, що не всі батьки змогли емоційно відновитись після пережитого травматичного досвіду. Тому додатковими психотравмівними чинниками для значної кількості дітей стали проблеми домашнього насильства та алкоголізм, психічні розлади і фізичні хвороби батьків.

Протягом 2014–2020 рр. співробітники УНМЦ практичної психології і соціальної роботи підготували низку методичних видань для працівників психологічної служби із зазначеної тематики, з якими можна ознайомитись на веб-ресурсі «Електронна бібліотека Національної академії педагогічних наук України».

Практичний посібник «Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій, (досвід упровадження)» розроблено на виконання наукового дослідження «Науково-методичне забезпечення діяльності працівників психологічної служби з надання допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій», державний номер реєстрації 0119U001306.

Це друге видання, яке підготовлено у межах згаданого наукового дослідження. Перше видання, видане у 2019 році, практичний посібник «Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій», було присвячене консультуванню дітей і сімей, які постраждали внаслідок військових дій. В посібнику була охарактеризована система психосоціальної допомоги дітям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій, у закладі освіти, запропоновані процедури і техніки індивідуального консультування та корекційної роботи.

Варто наголосити, що найбільш ефективною формою психосоціальної допомоги для людей, які пережили травмівні події, безперечно, є індивідуальна. Але маємо зауважити, що вона є досить витратною за часом, що обмежує можливості її застосування у закладі освіти і спрямовує працівників психологічної служби до групових форм роботи, використання яких дозволяє охопити більшу кількість постраждалих.

У запропонованому виданні висвітлено широке коло питань пов'язаних з організацією та здійсненням працівниками психологічної служби групової роботи з метою допомоги дітям та сім'ям, які зазнали травматичного досвіду.

В першому розділі висвітлено нормативно-правове поле організації роботи працівників психологічної служби у наданні психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій. Розглянуто питання соціального захисту таких категорій дітей: дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, переміщених з населених пунктів, на території яких органи державної влади тимчасово не здійснюють свої повноваження; дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій та збройних конфліктів; внутрішньо переміщених дітей; дітей, які проживають на тимчасово окупованих територіях; дітей, які проживають у «сірій зоні»; дітей-членів сім'ї діючого військовослужбовця в АТО/ООС; дітей – членів сім'ї військовослужбовців, захоплених у полон, та осіб, які є заручниками на тимчасово окупованих територіях України.

Другий розділ присвячено розгляду змісту та особливостей організації групової психологічної допомоги учасникам освітнього процесу в умовах закладу освіти. Визначено фактори що сприяють ефективності групової роботи. Охарактеризовано такі методи групової роботи: психологічні ігри, ситуаційні завдання, опитування, рольові ігри, робота в малих групах, групова дискусія, відеокорекція, психологічний тренінг.

В третьому розділі розглянуто питання застосування методів групової роботи з дітьми молодшого шкільного віку, які отримали травматичний досвід. Розглянуто теоретичні підходи до розробки методів ігрової терапії. Охарактеризовано метод тілесно орієнтованої психотерапії як один із продуктивних, але не достатньо використовуваних методів психотерапевтичної роботи з дітьми. Представлено авторську програму корекційно-розвивальних ігрових занять для молодших школярів, які отримали травматичний досвід.

У четвертому розділі представлено авторську програму психокорекції емоційних переживань підлітків, які зазнали травматичного

досвіду «Літній інтенсив». Програма була апробована у 2019 році на базі дитячого табору «Морська застава».

Темою п'ятого розділу є групові форми підвищення батьківської компетентності у системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій. В розділі надано рекомендації щодо планування психосоціальної допомоги таким батькам, розглянуто зміст та орієнтовна тематика групових форм роботи з ними, спрямована на допомогу як самим дорослим, так і їхній позиції вихователя у стосунках із власною дитиною.

В шостому розділі представлена авторська програма соціально-психологічних тренінгів для відновлення психічних та фізичних ресурсів працівників психологічної служби. Запропонована програма являє собою сукупність активних методів навчання навичок професійної психологічної допомоги та самопомоги в складній емоційно-генній ситуації і передбачає групову форму роботи. Базовим аспектом у розробці тренінгової програми є розвиток професійно важливих складових особистості, що обумовлюють саморозвиток, самоактивність, рефлексію професійного становлення та самоактуалізацію.

Посібник рекомендовано для практичних психологів, соціальних педагогів, соціальних працівників, студентів відповідних кваліфікацій.

РОЗДІЛ 1

Нормативно-правове поле організації роботи працівників психологічної служби у наданні психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій

Складні соціально-політичні процеси, 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. Зокрема, мова йде про дітей та сім'ї, які опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій.

У Постанові КМУ від 1 червня 2020 р. № 585 «Про забезпечення соціального захисту дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах» визначено поняття *складні життєві обставини*, в яких перебуває дитина, — умови, що негативно впливають на життя дитини, стан її здоров'я та розвиток (інвалідність, тяжка хвороба, безпритульність, перебування у конфлікті із законом, залучення до найгірших форм дитячої праці, залежність від психотропних речовин, інші види залежності, жорстоке поводження, зокрема домашнє насильство, у тому числі у разі, коли кривдником є дитина, ухиляння батьків, осіб, які їх замінюють, від виконання своїх обов'язків, обставини стихійного лиха, техногенних аварій, катастроф, воєнних дій чи збройних конфліктів тощо), установлені за результатами оцінювання потреб дитини та її сім'ї у соціальних послугах [5].

Факт перебування дитини у складних життєвих обставинах установлюється за результатами *оцінювання її потреб* за формою, затвердженою Мінсоцполітики, у разі підтвердження умов чи обставин, що негативно впливають на життя, стан здоров'я, розвиток дитини та призводять до неналежного рівня задоволення її індивідуальних потреб відповідно до віку, статі, стану здоров'я, інвалідності, особливостей розвитку, життєвого досвіду, родинної, культурної належності та етнічного походження. При цьому оцінювання потреб

дитини, яка постраждала від жорстокого поводження, та/або життю і здоров'ю якої загрожує небезпека, у соціальних послугах проводиться після оцінки рівня безпеки такої дитини.

Відповідно до Порядку забезпечення соціального захисту дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах, у тому числі дітей, які постраждали від жорстокого поводження, затвердженого Постановою КМУ від 1 червня 2020 р. № 585, заклади освіти відносяться до суб'єктів виявлення та/або організації соціального захисту дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах [5].

Усі звернення і повідомлення стосовно дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах, негайно реєструються суб'єктами в журналі обліку звернень і повідомлень стосовно дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах, із зазначенням такої інформації:

- дата та час отримання звернення, повідомлення;
- форма подачі звернення, повідомлення (усна та (або) письмова, через засоби електронної комунікації);
- назва суб'єкта, організації чи прізвище, ім'я, по батькові фізичної особи, яка надіслала звернення, повідомлення, її контактні дані (телефон, у разі наявності – електронна адреса);
- прізвище, ім'я, по батькові, вік, місце проживання (перебування) дитини, стосовно якої отримано звернення або повідомлення;
- стислий зміст звернення, повідомлення; відмітка про наявність ризиків для життя та здоров'я дитини;
- відмітка про наявність факту скоєння стосовно дитини та/або дитиною домашнього насильства з конкретизацією його форми (фізичного, сексуального, психологічного або економічного);
- відомості про батьків дитини, інших законних представників;
- прізвище, ім'я, по батькові працівника, який прийняв звернення, повідомлення, та/або відповідального за роботу із зверненням, повідомленням;
- відомості про заходи, вжиті для захисту прав та інтересів дитини;

- дата, час та форма надіслання інформації про дитину до інших суб'єктів, їх найменування;
- додаткова інформація про дитину та її сім'ю, необхідна для забезпечення її соціального захисту [5].

У пункті 15 Порядку забезпечення соціального захисту дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах, у тому числі дітей, які постраждали від жорстокого поводження, затвердженого Постановою КМУ від 1 червня 2020 р. № 585, передбачено, що заклад освіти надає Службі у справах дітей за місцем проживання (перебування) дитини, яка перебуває у складних життєвих обставинах, під час прийняття рішення про взяття її на облік, інформацію про особливості виховання, навчання та розвитку дитини, її особливі освітні потреби, особливості поведінки дитини з однолітками та дорослими, стан відвідування нею занять, у тому числі частоту їх пропусків без поважних причин, випадки булінгу (цькування), вчиненого дитиною або стосовно неї, стан зацікавленості законних представників дитини у виховному/навчальному процесі дитини тощо [5].

Служба у справах дітей за місцем переміщення дитини-сироти або дитини, позбавленої батьківського піклування, за місцем проживання (перебування) дитини, яка постраждала внаслідок воєнних дій та збройних конфліктів (крім дітей цієї категорії, оцінювання потреб у соціальних послугах яких вже проводилось), звертається до органу соціального захисту населення для оцінювання потреб дитини та її сім'ї у соціальних послугах за формою, затвердженою Міністерством соціальної політики.

Міждисциплінарна команда та індивідуальний план соціального захисту (далі – індивідуальний план) для таких дітей формуються відповідно до пунктів 20 та 21 Порядку забезпечення соціального захисту дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах, у тому числі дітей, які постраждали від жорстокого поводження, у разі підтвердження їх складних життєвих обставин за результатами оцінювання потреб дітей у соціальних послугах [5].

Пунктом 26 Порядку забезпечення соціального захисту дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах, у тому числі дітей, які постраждали від жорстокого поводження, затвердженого Постановою КМУ від 1 червня 2020 р. № 585, визначено, що *особ-*

ливості допомоги дітям, які перебувають у складних життєвих обставинах, закладами освіти полягають у:

1) ідентифікації проявів, які можуть бути підставами для підозри в наявності випадку булінгу (цькування) учасника освітнього процесу, ознак булінгу (цькування), виявлення його випадків, здійсненні невідкладних заходів для припинення небезпечного впливу та організації діяльності комісії з розгляду випадку булінгу (цькування) у порядку, затвердженому МОН;

2) невідкладному з'ясуванні у строк, що не перевищує однієї доби, причин відсутності дитини без завчасного попередження на заняттях/уроках відповідно до їх розкладу у закладі освіти, до якого вона зарахована для здобуття дошкільної, початкової, базової середньої або профільної середньої освіти;

3) інформуванні, зокрема за допомогою телефонного зв'язку, про дитину, яка не з'явилася на заняттях/уроках відповідно до їх розкладу у закладі освіти, до якого вона зарахована для здобуття дошкільної, початкової, базової середньої або профільної середньої освіти, представника служби у справах дітей за місцем її проживання (перебування) та органів Національної поліції у разі неможливості з'ясувати причини відсутності такої дитини на заняттях/уроках протягом трьох робочих днів;

4) організації інформаційно-просвітницьких заходів для учасників освітнього процесу з питань запобігання, протидії негативним наслідкам жорстокого поводження з дітьми, залишення дитини в небезпеці; організації соціально-психологічного супроводу дітей, які постраждали від жорстокого поводження, та їх законних представників, якщо вони не є кривдниками дітей [5].

Діти, які опинились у складних життєвих обставинах, обліковуються в Єдиній інформаційно-аналітичній системі «Діти» [2].

Відповідно до пункту 4 Розділу 3 Порядку ведення банку даних про дітей-сиріт, дітей, позбавлених батьківського піклування, і сім'ї потенційних усиновлювачів, опікунів, піклувальників, прийомних батьків, батьків-вихователів (наказ Міністерства соціальної політики України 28.12.2015 №1256) облік *дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, переміщених* з населених пунктів, на території яких органи державної влади тимчасово не здійснюють

свої повноваження, або населених пунктів, що розташовані на лінії зіткнення, як таких, що перебувають у складних життєвих обставинах:

1) служба у справах дітей за місцем виявлення дитини-сироти та дитини, позбавленої батьківського піклування, переміщеної з населеного пункту, на території якого органи державної влади тимчасово не здійснюють свої повноваження, або населеного пункту, що розташований на лінії зіткнення (далі – переміщена дитина), здійснює облік таких дітей у Банку даних відповідно до Порядку ведення службами у справах дітей обліку дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах, затвердженого наказом Міністерства соціальної політики України від 20 січня 2014 року № 27, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 04 лютого 2014 року за № 216/24993 (далі – Порядок);

2) служба у справах дітей місцевого рівня за місцем виявлення переміщеної дитини в її електронну облікову картку дитини вносить таку інформацію: дата, номер і назва наказу про взяття на облік дитини, яка перебуває у складних життєвих обставинах, найменування органу, який видав наказ, дата взяття на облік та місце влаштування (перебування) дитини (у разі влаштування дитини до дитячого закладу);

3) у разі коли дитина переміщена у складі прийомної сім'ї, дитячого будинку сімейного типу чи з опікуном/піклувальником, для уникнення дублювання інформації про влаштування слід додати відомості про нове влаштування із зазначенням форми перебування «Інше тимчасове перебування». У разі зміни місця фактичного проживання переміщеної дитини в Банку даних зазначається причина припинення влаштування (перебування) дитини «Зникнення причин тимчасового влаштування» із зазначенням дати фактичного припинення перебування у місці тимчасового влаштування;

4) зняття з обліку переміщеної дитини як такої, що перебуває у складних життєвих обставинах, проводиться на загальних підставах відповідно до Порядку:

- служба у справах дітей місцевого рівня за місцем виявлення переміщеної дитини письмово повідомляє про факт і причину зняття з обліку дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах,

регіональну службу у справах дітей за місцем походження дитини (крім досягнення дитиною повноліття) та додає копії відповідних документів;

- служба у справах дітей регіонального рівня за місцем походження переміщеної дитини вносить інформацію про зняття дитини з обліку в електронну облікову картку дитини, створену службою у справах дітей за місцем походження дитини;

5) у разі переміщення дитини разом із законними представниками з населених пунктів, на території яких органи державної влади тимчасово не здійснюють свої повноваження, або населених пунктів, що розташовані на лінії зіткнення, на територію іншої держави службою у справах дітей регіонального рівня за місцем походження переміщеної дитини в електронну облікову картку дитини при внесенні інформації щодо місцеперебування дитини зазначається назва країни та зі списку форм перебування вибирається позиція «Тимчасово переміщена в іншу державу»;

6) якщо дитина залишила населений пункт, на території якого орган державної влади тимчасово не здійснює свої повноваження, або населений пункт, що розташований на лінії зіткнення, самовільно або із законним представником і місце її перебування невідоме, то службою у справах дітей регіонального рівня за місцем походження переміщеної дитини в електронну облікову картку дитини при внесенні інформації щодо місцеперебування дитини зазначаються документ, що засвідчує перебування дитини у розшуку, дата його видання та зі списку форм перебування вибирається позиція «Тимчасово у розшуку»;

7) у разі повернення дитини на територію України (про що стає відомо регіональній службі у справах дітей за місцем походження переміщеної дитини) або після отримання відомостей про її місцезнаходження в Банку даних користувачами служби у справах дітей регіонального рівня за місцем походження переміщеної дитини в електронну облікову картку дитини при внесенні інформації щодо місцеперебування дитини зазначається причина припинення влаштування (перебування) дитини «Зникнення причин тимчасового влаштування» із зазначенням дати фактичного припинення тимчасового влаштування;

8) повідомлення про зміну місцеперебування дитини, її статусу, форми влаштування, життєвих обставин, стану здоров'я направляється користувачем місцевого рівня за місцем виявлення дитини службі у справах дітей регіонального рівня за місцем походження дитини. Користувач регіонального рівня за місцем походження дитини на підставі вищезазначеного повідомлення протягом доби з часу його отримання вносить відповідну інформацію до електронної облікової картки дитини;

9) інформація про зняття дитини з обліку вноситься до її електронної облікової картки дитини користувачем за місцем обліку дитини в день видання службою у справах дітей наказу про зняття дитини з обліку [2].

Діти, які постраждали внаслідок воєнних дій та збройних конфліктів

У Законі України «Про охорону дитинства» (№ 2402-III) визначено категорії «дитина, яка постраждала внаслідок воєнних дій та збройних конфліктів». Згідно зі статтею 1 дитина, яка постраждала внаслідок воєнних дій та збройних конфліктів, – дитина, яка внаслідок воєнних дій чи збройного конфлікту отримала поранення, контузію, каліцтво, зазнала фізичного, сексуального, психологічного насильства, була викрадена або незаконно вивезена за межі України, залучалася до участі у військових формуваннях або незаконно утримувалася, у тому числі в полоні [12].

Відповідно до *Порядку надання статусу дитини, яка постраждала внаслідок воєнних дій та збройних конфліктів* (Постанова КМУ від 5 квітня 2017 р. №268 (зі змінами)) право на отримання статусу має дитина, а також особа, яка під час здійснення антитерористичної операції і заходів із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації у Донецькій та Луганській областях не досягла 18 років (повноліття), які внаслідок воєнних дій та збройних конфліктів:

- 1) отримали поранення, контузію, каліцтво;
- 2) зазнали фізичного, сексуального насильства;
- 3) були викрадені або незаконно вивезені за межі України;

4) залучалися до участі у діях воєнізованих чи збройних формувань;

5) незаконно утримувалися, у тому числі в полоні;

6) зазнали психологічного насильства [13].

Порядком надання статусу дитини, яка постраждала внаслідок воєнних дій та збройних конфліктів визначається зміст окремих із зазначених станів, зокрема:

1) фізичне насильство – отримання дитиною у період її перебування в зоні воєнних дій та збройних конфліктів тілесних ушкоджень різного ступеня, які завдали їй фізичного болю, спричинили розлад її здоров'я;

2) сексуальне насильство – перенесені дитиною дії сексуального характеру у період її перебування в зоні воєнних дій та збройних конфліктів;

3) психологічне насильство – моральні та психологічні страждання (травми) дитини, що не потребують доведення, і які вона перенесла внаслідок:

- проживання/перебування в умовах воєнних дій, збройних конфліктів, тимчасової окупації;

- внутрішнього переміщення;

- загибелі (зникнення безвісти), потрапляння у полон, смерті внаслідок поранення, контузії або каліцтва, отриманих в районах АТО, її батьків або одного з них [13].

Діти, які постраждали внаслідок воєнних дій та збройних конфліктів, беруться на облік протягом семи робочих днів після надання їм відповідного статусу згідно з Порядком надання статусу дитини, яка постраждала внаслідок воєнних дій та збройних конфліктів, затвердженим Постановою Кабінету Міністрів України від 5 квітня 2017 р. № 268 [13].

Закон України «Про охорону дитинства» (№ 2402-III) передбачає, що держава вживає всіх необхідних заходів для забезпечення захисту дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій і збройних конфліктів, догляду за ними [12].

Крім того, зазначений Закон декларує, що центральний орган виконавчої влади, що забезпечує формування та реалізує державну політику з питань сім'ї та дітей, центральний орган виконавчої вла-

ди, що забезпечує формування та реалізує державну політику у сферах освіти і науки, центральний орган виконавчої влади, що забезпечує формування та реалізує державну політику у сфері охорони здоров'я, створюють умови для медичної, психологічної, педагогічної реабілітації та соціальної реінтеграції дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій і збройних конфліктів.

На сьогодні відсутній документ з конкретним переліком заходів, що забезпечив би задекларовані медичну, психологічну, педагогічну реабілітацію та соціальну реінтеграцію дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій та збройних конфліктів.

Внутрішньо переміщені діти

Внутрішньо переміщена дитина – громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні, віком до 18 років, яку змусили залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру.

Факт внутрішнього переміщення підтверджується довідкою про взяття на облік внутрішньо переміщеної особи [3].

Заходи щодо дітей, які належать до категорії внутрішньо переміщених осіб (ВПО), визначені Законом України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» (№ 1706-VII):

1) влаштування у заклади дошкільної та загальної середньої освіти;

2) соціальний захист внутрішньо переміщених дітей, дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, та осіб з їх числа, сімей, у яких виховуються такі діти, соціальне супроводження таких сімей і дітей;

3) зарахування внутрішньо переміщених дітей-сиріт, дітей, позбавлених батьківського піклування, та осіб з їх числа на облік громадян, які потребують поліпшення житлових умов, і соціальний квартирний облік за місцем їхнього обліку як внутрішньо переміщених осіб;

4) забезпечення функціонування внутрішньо переміщених прийомних сімей, дитячих будинків сімейного типу, сімей з дітьми, над якими встановлено опіку чи піклування, до яких діти влаштовані;

5) виявлення із числа внутрішньо переміщених осіб сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах, надання їм соціальних послуг та здійснення передбачених законодавством заходів у разі виникнення загрози життю та здоров'ю дітей, втрати дітьми батьківського піклування;

6) проведення роботи з виявлення дітей, переміщених без супроводження батьків, інших законних представників, встановлення особи дитини, пошук її батьків, влаштування таких дітей у сім'ї родичів, патронатних вихователів, до закладів соціального захисту дітей з урахуванням потреб дитини тощо [3].

Окрім віднесення до категорії внутрішньо переміщених осіб, у випадку перенесення моральних та психологічних страждань (травм), зазначені діти можуть отримати статус дитини, яка постраждала внаслідок воєнних дій і збройних конфліктів.

Діти, які проживають на тимчасово окупованих територіях

Тимчасово окупованими територіями у Донецькій та Луганській областях визнаються частини території України, в межах яких збройні формування Російської Федерації та окупаційна адміністрація Російської Федерації встановили та здійснюють загальний контроль [11]. Межі та перелік районів, міст, селищ і сіл, частин їх територій, тимчасово окупованих у Донецькій та Луганській областях, затверджуються Указом Президента [9]. Сухопутна територія Автономної Республіки Крим та міста Севастополя також відносяться до тимчасово окупованих територій [4].

За вимогами Закону України «Про тимчасові заходи на період проведення антитерористичної операції» (№ 1669-VII) держава створює додаткові можливості для прийому на навчання до закладів вищої освіти, проходження державної підсумкової атестації та отримання документа державного зразка про повну загальну середню освіту особами, місцем проживання яких є територія проведення антитерористичної операції (на період її проведення) [16].

Діти з інвалідністю та інші громадяни України, які перебувають у складних життєвих обставинах та проживають на тимчасово окупованій території Автономної Республіки Крим та міста Севастополя, мають право на отримання соціальних послуг відповідно до законодавства України.

Відповідно до пункту 16 Порядку забезпечення соціального захисту дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах, у тому числі дітей, які постраждали від жорстокого поводження, затвердженого Постановою КМУ від 1 червня 2020 р. № 585, переміщення дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, з тимчасово окупованих територій у Донецькій та Луганській областях, Автономної Республіки Крим і м. Севастополя або району проведення антитерористичної операції і заходів із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації у Донецькій та Луганській областях є підставою для взяття таких дітей на облік протягом семи робочих днів після їх виявлення із зверненням до Мінсоцполітики для отримання інформації про таких дітей, розміщеної в єдиному банку даних [5].

Діти, які проживають у «сірій зоні»

Термін «сіра зона» часто використовується у військовій і дипломатичній літературі. В Україні він з'явився в 2014 році, після того як були підписані Мінські угоди. «Сірою зоною» називається нейтральна територія по обидва боки лінії зіткнення. Територія, яка фактично належить до «сірої зони», визначається Кабінетом Міністрів України, який складає спеціальний перелік населених пунктів, що опинилися на лінії зіткнення. Зокрема, чинним на сьогодні є Розпорядження КМУ від 7 листопада 2014 р. № 1085-р «Про затвердження переліку населених пунктів, на території яких органи державної влади тимчасово не здійснюють свої повноваження, та переліку населених пунктів, що розташовані на лінії зіткнення» (зі змінами) [6].

Часто дітей, які проживають біля лінії зіткнення, можна відносити до дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах, адже ці регіони бувають під обстрілами. За визначенням законодавства, дитина, яка перебуває у складних життєвих обставинах, – дитина, яка потрапила в умови, що негативно впливають на її життя,

стан здоров'я та розвиток у зв'язку з ... обставинами ... воєнних дій чи збройних конфліктів, що встановлено за результатами оцінки потреб дитини.

Закон України «Про охорону дитинства» (№ 2402-III) визначає напрям діяльності держави – захист прав та інтересів дитини, усунення причин таких обставин і забезпечення безпечних умов її утримання та виховання, надання їй та її батькам комплексу необхідних послуг та соціальної допомоги. Уповноважені органи, що здійснюють соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю, зобов'язані в максимально короткий термін запропонувати сім'ї дитини комплекс послуг, спрямованих на мінімізацію чи повне подолання складних життєвих обставин, та сприяти поверненню дитини до батьків, інших законних представників.

Діти, які живуть біля лінії зіткнення, можуть відповідати критеріям, що встановлені для дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій та збройних конфліктів, і отримати відповідний статус. Однак обставини, що негативно впливають на дітей «сірої зони», продовжують діяти, тому заходи щодо них мають відрізнятися від тих, що застосовують до дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій та збройних конфліктів.

Дитина – член сім'ї особи, яка загинула (пропала безвісти) або померла

Дитина-член сім'ї особи, яка загинула (пропала безвісти) або померла – дитина, чий батьки/один із батьків загинули (пропали безвісти) або померли внаслідок поранення, контузії чи каліцтва або захворювання, одержаних під час участі в антитерористичній операції, захищаючи незалежність, суверенітет та територіальну цілісність України; внаслідок добровільного забезпечення (або добровільного залучення до забезпечення) проведення антитерористичної операції; осіб, які перебували у складі добровольчих формувань [1].

Така дитина має можливість отримати відповідний статус – член сім'ї загиблого [7].

Законодавство передбачає такі заходи соціального захисту таких дітей:

1) безоплатне одержання ліків, лікарських засобів, імунобіологічних препаратів та виробів медичного призначення за рецептами лікарів;

2) безоплатне першочергове зубопротезування (за винятком протезування з дорогоцінних металів);

3) безоплатне забезпечення санаторно-курортним лікуванням або одержання компенсації вартості самостійного санаторно-курортного лікування;

4) 50-процентна знижка плати за користування житлом (квартирна плата) в межах норм, передбачених чинним законодавством;

5) 50-процентна знижка плати за користування комунальними послугами;

6) 50-процентна знижка вартості палива, в тому числі рідкого;

7) позачерговий безоплатний капітальний ремонт власних житлових будинків і першочерговий поточний ремонт житлових будинків і квартир;

8) щорічне медичне обстеження і диспансеризація із залученням необхідних спеціалістів;

9) першочергове обслуговування в лікувально-профілактичних закладах, аптеках та першочергова госпіталізація;

10) позачергове забезпечення житловою площею осіб, які потребують поліпшення житлових умов;

11) першочергове обслуговування підприємствами, установами та організаціями служби побуту, громадського харчування, житлово-комунального господарства, міжміського транспорту;

12) позачергове влаштування до закладів соціального захисту населення, а також обслуговування службами соціального захисту населення вдома;

13) вступ поза конкурсом до державних та комунальних закладів вищої освіти на спеціальності, підготовка за якими здійснюється за рахунок коштів відповідно до державного та місцевих бюджетів тощо.

Членам сім'ї загиблих, в тому числі дітям, держава виплачує одноразову грошову допомогу.

Діти сімей загиблих можуть отримати статус дитини, яка постраждала внаслідок воєнних дій і збройних конфліктів.

Дитина – член сім'ї діючого військовослужбовця в АТО/ООС

Дитина – член сім'ї діючого військовослужбовця – дитина, чий батьки/один із батьків є діючими військовослужбовцями Збройних Сил України, інших утворених відповідно до законів України військових формувань та правоохоронних органів спеціального призначення, Державної спеціальної служби транспорту, Державної служби спеціального зв'язку та захисту інформації України, які проходять військову службу на території України [14].

Така категорія дітей та, відповідно, статус, відсутні в законодавстві України.

За рішенням місцевих органів влади подекуди впроваджуються заходи соціального захисту таких дітей.

Дитина – член сім'ї військовослужбовців, захоплених у полон, та осіб, які є заручниками на тимчасово окупованих територіях України

На сьогодні законодавством остаточно не врегульовано статус осіб, захоплених незаконними збройними формуваннями на окупованих територіях або політичних заручників.

Окремі заходи передбачені для дітей полонених військовослужбовців [14]:

1) виплата грошового забезпечення повнолітнім дітям, у разі відсутності дружини (чоловіка), законним представникам неповнолітніх дітей захопленого в полон військовослужбовця;

2) дітям військовослужбовців за місцем проживання їхніх сімей у першочерговому порядку надаються місця у загальноосвітніх та дошкільних навчальних закладах і дитячих оздоровчих таборах незалежно від форм власності.

У випадку перенесення моральних та психологічних страждань (травм) зазначені діти можуть отримати статус дитини, яка постраждала внаслідок воєнних дій і збройних конфліктів.

Крім спеціального законодавства, що визначає заходи соціального захисту для окремих категорій дітей, наявне також законодавство, яке визначає загальні засади щодо захисту дітей конфлікту.

Закон України «Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю» (№ 2558-III) встановлює, що соціальне обслуговування сі-

мей, дітей та молоді здійснюється шляхом надання *комплексу соціальних послуг сім'ям, дітям та молоді*, що передбачає:

- надання психологічних послуг з проведення психодіагностики, психологічної корекції, психологічної реабілітації, надання методичних порад;
- формування здорового способу життя, збереження здоров'я сімей, дітей та молоді;
- інформування з питань працевлаштування та сприяння в цьому;
- соціальну адаптацію, соціальний супровід дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування;
- задоволення матеріальних потреб сімей, дітей та молоді, які перебувають у складних життєвих обставинах, згідно із законодавством;
- захист прав та інтересів осіб, посередництво у представництві інтересів сімей, дітей та молоді;
- виявлення, підтримка талановитих дітей та молоді;
- поширення просвітницьких та культурно-освітніх знань, об'єктивної інформації про види соціальних послуг, формування відповідального ставлення суспільства до соціальних проблем [15].

Закон передбачає можливість соціально-лікувальної та психологічної реабілітації у відповідних закладах охорони здоров'я дітей, які зазнали насильства.

Постанова КМУ від 17 липня 2009 р. №734 «Про затвердження Порядку направлення дітей до дитячих закладів оздоровлення та відпочинку за рахунок коштів державного бюджету».

До дитячих закладів оздоровлення та відпочинку (далі – дитячі заклади) направляються за рахунок коштів державного бюджету діти, які потребують особливої соціальної уваги та підтримки, включаючи:

- дітей осіб, визнаних учасниками бойових дій у зв'язку з участю в АТО/ООС (виключно пункт 19 частини першої статті 6);
- дітей, один із батьків яких загинув (пропав безвісти) у зв'язку з участю в АТО/ООС;
- дітей, які зареєстровані як внутрішньо переміщені особи;

– дітей, які проживають у населених пунктах, розташованих на лінії зіткнення/ розмежування;

– дітей, які взяті на облік службами у справах дітей як такі, що перебувають у складних життєвих обставинах.

Придбані за рахунок коштів державного бюджету путівки до дитячих закладів надаються безоплатно або з частковою оплатою їх вартості (у розмірі 10, 20, 30 і 50 відсотків вартості путівки), яка сплачується за рахунок батьків (осіб, які їх замінюють) або інших джерел, не заборонених законодавством.

Дитина має право на безоплатне та пільгове забезпечення за рахунок коштів державного бюджету путівкою до дитячого закладу оздоровлення один раз на рік за умови, що така путівка не надавалась їй у поточному році за рахунок коштів місцевих бюджетів [8].

Постанова КМУ від 23 листопада 2016 р. № 975 «Про надання державної цільової підтримки деяким категоріям громадян для здобуття професійної (професійно-технічної), фахової передвищої та вищої освіти» визначає механізм надання державної цільової підтримки деяким категоріям громадян для здобуття професійної (професійно-технічної), фахової передвищої та вищої освіти, які навчаються у державних або комунальних закладах професійної (професійно-технічної), фахової передвищої та вищої освіти, зокрема:

1) дітям осіб, визнаних учасниками бойових дій, особами з інвалідністю внаслідок війни;

2) дітям загиблих, тих, хто пропав безвісти;

3) дітям, зареєстрованим як внутрішньо переміщені особи;

4) дітям, які проживають у населених пунктах на лінії зіткнення.

Державна цільова підтримка надається у вигляді:

1) повної оплати навчання за рахунок коштів загального фонду державного або місцевих бюджетів;

2) часткової оплати навчання за рахунок коштів державного або місцевих бюджетів;

3) першочергового переведення здобувачів освіти, зарахованих відповідно до умов та правил прийому на навчання на підставі угод, укладених з фізичною або юридичною особою, на навчання на місцях державного (регіонального) замовлення у державних або комунальних закладах професійної (професійно-технічної), фахової пе-

редвищої та вищої освіти, що одержані за рахунок перерозподілу закладом професійної (професійнотехнічної), фахової передвищої, вищої освіти або відповідним державним замовником наявних обсягів державного (регіонального) замовлення;

4) соціальної стипендії;

5) безоплатного забезпечення підручниками;

6) безоплатного доступу до Інтернету;

7) безоплатного проживання в учнівських та студентських гуртожитках або проживання у студентських гуртожитках з пільговою оплатою [10].

Названі вище нормативні документи застосовуються працівниками психологічної служби у системі освіти для проведення просвітницької роботи серед педагогічних працівників, здобувачів освіти, батьків і громадськості для забезпечення ефективного соціально-психологічного захисту дітей і сімей, що постраждали від бойових дій.

Список використаних джерел

1. *Закон України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту».* (1993, 22 жовтня). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3551-12>
2. *Про ведення банку даних про дітей-сиріт, дітей, позбавлених батьківського піклування, і сім'ї потенційних усиновлювачів, опікунів, піклувальників, прийомних батьків, батьків-вихователів.* Наказ Міністерства соціальної політики України від 28.12.2015 р. № 1256 (зі змінами). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0380-16>
3. *Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб.* Закон України від 20.10.2014 р. URL: <https://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/1706-18>
4. *Про забезпечення прав і свобод громадян та правовий режим на тимчасово окупованій території України.* Закон України від 15.04.2014 р. № 26. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1207-vii>

5. *Про забезпечення соціального захисту дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах.* Постанова Кабінету Міністрів України від 01.06.2020 р. № 585. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/585-2020-%D0%BF#Text>
6. *Про затвердження переліку населених пунктів, на території яких органи державної влади тимчасово не здійснюють свої повноваження, та переліку населених пунктів, що розташовані на лінії зіткнення.* Розпорядження Кабінету Міністрів України від 07.11.2014 р. № 1085-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1085-2014-%D1%80#Text>
7. *Про затвердження Порядку надання статусу особи, на яку поширюється чинність Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту», деяким категоріям осіб.* Постанова Кабінету Міністрів України від 33.09.2015 р. № 740 (зі змінами). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/740-2015-%D0%BF#Text>
8. *Про затвердження Порядку направлення дітей до дитячих закладів оздоровлення та відпочинку за рахунок коштів державного бюджету.* Постанова Кабінету Міністрів України від 17.07.2009 р. № 734. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/734-2009-%D0%BF#Text>
9. *Про межі та перелік районів, міст, селищ і сіл, частин їх територій, тимчасово окупованих у Донецькій та Луганській областях.* Указ Президента України від 07.02.2019 р. № 32/2019. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/322019-26050>
10. *Про надання державної цільової підтримки деяким категоріям громадян для здобуття професійної (професійно-технічної), фахової передвищої та вищої освіти.* Постанова Кабінету Міністрів України від 23.11.2016 р. № 975. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/975-2016-%D0%BF#Text>
11. *Про особливості державної політики із забезпечення державного суверенітету України на тимчасово окупованих територіях у Донецькій та Луганській областях.* Закон України від 18.01.2018 р. № 10. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2268-19>

12. *Про охорону дитинства. Закон України від 26.04.2001 р. № 30, ст.142. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14>*
13. *Про порядок надання статусу дитини, яка постраждала внаслідок воєнних дій та збройних конфліктів. Постанова Кабінету Міністрів України від 05.04.2017 р. №268 (зі змінами). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/268-2017-%D0%BF>*
14. *Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей. Закон України від 20.12.1991 р. № 15. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2011-12>*
15. *Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю». (2001, 21 червня). Закон України «URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2558-14>*
16. *Про тимчасові заходи на період проведення антитерористичної операції. Закон України від 02.09.2014 р. № 44. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1669-18#Text>*

РОЗДІЛ 2

Зміст та особливості організації групової психологічної допомоги учасникам освітнього процесу в умовах закладу освіти

Людина як особистість є продуктом і водночас результатом численних групових впливів. Кожна із значущих груп робить свій внесок у психіку і поведінку особистості. Конкретні соціальні ролі, моделі поведінки та навіть певні особистісні якості формуються під впливом групи та можуть видозмінюватися в залежності від приналежності до різних груп.

Група, наголошує О. Скрипченко, здійснює істотний вплив на психіку і поведінку індивіда. Частина особистих змін, породжених психологічним впливом групи зникає, як тільки людина виходить із сфери впливу групи, інші продовжують існувати і при певних умовах, закріплюючись, перетворюються в особистісні риси. Пізнаючи інших людей суб'єкт пізнає і самого себе, формується як особистість. Школяр, оцінюючи успішність товаришів у навчанні, не може не порівнювати її з власними успіхами і здібностями; оцінюючи доброзичливість чи недоброзичливість у взаєминах однокласників, намагатиметься зробити висновок щодо власних рис характеру. Залежно від своїх ціннісних орієнтацій він прагне коригувати поведінку в стосунках з іншими [4].

Переоцінити важливість впливу групи, на розвиток і формування особистості людини досить важко. Недаремно Карл Роджерс вважав тренінгові групи (Т-Group) найбільш значимим соціальним відкриттям ХХ століття.

Методи групової роботи визначають як спільну діяльність людей, які, працюючи в групах над вирішенням певних завдань, вибирають напрямки своєї діяльності, засоби її досягнення і встановлюють норми взаємодії (Л. Я. Лейманн).

Проблеми групової психології – проблеми взаємодії людей в рамках невеликих об'єднань – інтенсивно розробляються в соціальній психології [6].

Група здійснює самостійний вплив на кожного її члена, по відношенню до якого вона може виступати в різних площинах – як фон, як організатор контактів і як основний інструмент впливу на особистість.

На ефективність групової роботи впливають характер, значимість проблеми і сприйняття її складності учасниками групи. Важливий і склад групи: зокрема, наявність в групі учасників, що мають затяжний особистісний конфлікт, може привести до зниження ефекту.

Серед *факторів, що визначають ефективність групової роботи*, можна виділити такі:

- ступінь ініціативи, самостійності і відповідальності за результати спільної роботи кожного члена групи;
- ступінь взаєморозуміння, взаємної підтримки;
- готовність до продуктивної співпраці;
- сумісність,
- задоволеність виконаною роботою та інше.

Розмір групи впливає на поведінку її членів. Оптимальна кількість учасників групи: 7 ± 2 .

Особливості, які необхідно враховувати під час формування груп:

- чим більша група, тим більш імовірно зустріти в ній привабливих для себе людей, тим більша можливість отримати допомогу в разі потреби;
- чим більша група, тим більш формалізованим стає спілкування між її членами, зростає значення лідера, що може призвести до посилення ієрархії всередині групи, нерівності позицій окремих її учасників.

У системі психологічної допомоги дітям і сім'ям, що опинились в складних життєвих обставинах внаслідок військових дій можна використовувати різні **методи групової роботи**: лекцію, дискусію, дослідження, психологічний тренінг, психологічні ігри, тести тощо. Найбільш поширеними є такі [6; 7; 11].

Психологічні ігри. Гра – модель соціальної взаємодії, засіб засвоєння соціальних установок. Гра розширює свідомість, розвиває комунікативні та творчі здібності. Велике значення має як сам про-

цес гри, так і осмислення того, що відбувається після гри. Для організації гри з дорослими (педагогічними працівниками, батьками) важливим є їхнє ставлення один до одного, до самої гри, загальний рівень культури. Психологічні ігри та вправи – це інструмент для керування груповим процесом. Вони завжди мають чітко визначену мету, яка відповідає потребам групи або тематиці тренінгу.

Через *позиційні ігри* учасники вчаться займати різні позиції, оптимальні для конкретних умов та партнера. *Ігри-комунікації* сприяють розвитку комунікативних навичок, відпрацюванню певних позицій («над», «під», «поруч»), навичок налагодження позитивної взаємодії тощо. *Ігри моделювання або програвання ситуацій (думок, почуттів)*, на нашу думку, є найбільш ефективними в організації групової роботи з окресленою категорією учасників. Вони сприяють вивільненню внутрішніх почуттів, зняттю соціальних блоків, зламі стереотипів та водночас відпрацюванню нових моделей поведінки, які учасники застосовуватимуть в майбутньому. Крім того, в умовах соціальної депривації, в якій часто опиняються постраждалі від військових дій, такі моделювання допомагають розібратися в складній структурі соціальних інститутів за новим місцем проживання, знайти локальні ресурси для вирішення певних соціальних питань та відпрацювати ефективні комунікативні стратегії звернень про допомогу чи отримання послуг.

Ситуаційні завдання. Цей вид роботи являє собою груповий пошук рішення в тій чи іншій запропонованій ситуації. Вони формуються таким чином, щоб група отримала інформацію про ситуацію і спробувала проаналізувати її. Можна дати дуже просту ситуацію і запропонувати оцінити дії того чи іншого персонажу, продумати варіанти подальшого розвитку ситуації з точки зору характеристики персонажів. Ситуації можуть запропоновувати психолог, самі учасники один одному, або команда команді.

Форма проведення: робота в малих групах (індивідуально) робота з подальшим обговоренням; робота групи за методом «мозкової атаки».

Опитування. Запитання, які ставить психолог, мають бути «відкритими». Психолог повинен спонукати учасників брати активну участь в обговоренні і аналізувати відповіді.

Рольова гра – це невеличка п’єса, яка відображає моделі життєвих ситуацій. Рольові ігри сприяють кращому розумінню цих ситуацій. Оскільки рольові ігри імітують реальне життя, вони повинні торкатись питань, на які немає однозначної відповіді. Рольові ігри треба проводити з обачністю – психолог повинен рахуватися з почуттями членів групи. Найбільш ефективна така рольова гра, в якій бере участь вся група. На аналіз гри відводиться в 2 рази більше часу, ніж на саму гру. Наприклад: гра – 10-20 хв., аналіз – 20-40 хв.

В рольових іграх учасникам надається можливість: показати існуючі стереотипи реагування в різних ситуаціях; розробити та використати нові стратегії поведінки; вирішити свої проблеми.

Переваги рольової гри:

- допомагає учасникам проявити свої почуття;
- допомагає обговорити особистісні проблеми;
- надає можливість потренуватися в різних типах поведінки;
- висвітлює загальні соціальні проблеми;
- є мотивуючою та ефективною, тому що пропонує дію;
- забезпечує швидкий «зворотний зв’язок» як учаснику, так і психологу.

Робота в малих групах. Переваги:

- «втягує» людей в роботу;
- створює взаємну підтримку;
- допомагає виникненню єдності групи.

Дає можливість: брати участь всім; вчитися один в одного; використовувати свій досвід та знання; навчатися шляхом спільної діяльності.

Може допомогти: зрозуміти своє власне ставлення до проблеми та систему цінностей; підвищити усвідомлення проблеми; глибоко дослідити питання; висловити нові ідеї.

Робота в парах. Учасники працюють в парах, виконуючи завдання психолога. Парна робота вимагає обміну думками і дозволяє швидко виконати завдання, яке в звичайних умовах займає багато часу або його неможливо виконати (обговорити подію, ситуацію, взагалі інформацію, зробити підсумок, взяти інтерв’ю один в одного, проанкетувати партнера тощо). Після цього один з партнерів доповідає перед групою про результати.

Робота в трійках. По суті, це ускладнена робота в парах. Найкраще в трійках проводити обговорення, обмін думками, підведення підсумків чи навпаки, виокремлювати неподібні думки.

Змінювані трійки. Цей метод трохи складніший: всі трійки групи отримують одне й те ж завдання, а після обговорення один член трійки йде в наступну, один в попередню і ознайомлює членів новостворених трійок з набутком своєї.

Групова дискусія передбачає обмін думками на певну тему.

Класифікувати форми групової дискусії можна за різними ознаками:

- за структурованістю: в них задається тема для обговорення, а іноді і чітко регламентується порядок проведення дискусії (форми, організовані за принципом «мозкової атаки»);

- неструктуровані дискусії – в них ведучий пасивний, теми обираються самими учасниками, час дискусії формально не обмежується;

- за характером матеріалу, що обговорюється: тематичні – обговорюються значимі для всіх учасників групи питання і проблеми; біографічні – орієнтовані на минулий досвід, аналізуються труднощі в особистому або професійному житті окремого учасника, а всі висловлюють свою думку, почуття, реагують на поведінку, пропонують зворотний зв'язок.

- інтеракційна: за матеріалом, яким служить структура та зміст взаємовідносин між учасниками групи (принцип «тут і тепер»).

- дискусії, орієнтовані на задачу: матеріалом служить зміст окремих занять, де необхідно виконати будь-яке завдання.

Тема дискусії може бути запропонована психологом або обрана учасниками. Мета дискусії – вироблення оптимального підходу до конкретної життєвої ситуації. Головне завдання психолога – підвищити мотивацію і залучення учасників групи до вирішення обговорюваних проблем. Для групової дискусії характерним є реалізм, конкретність, відкритість, чесність, відповідальність, гумор, акцентуація уваги учасників на необхідності дотримання зворотного зв'язку. Результатами дискусії є: інформативність – набуття нових знань, зміна точки зору; відреагування – зменшення напруженості,

усвідомлення проблеми; згуртованість – взаєморозуміння і зближення учасників дискусії; вирішення проблемної ситуації.

Відеокорекція – програвання учасниками групи ситуацій в умовах відеозапису з подальшим її переглядом і аналізом. Метод відеокорекції дозволяє фіксувати ті чи інші події, що відбуваються під час заняття, спостерігати і аналізувати поведінку членів групи. Учасникам заздалегідь повідомляється про те, що робота буде записуватись. Вказується, що запис не буде показаний нікому, поки учасники не дозволять. Фрагменти для перегляду вибирає або сам психолог, або психолог спільно з учасниками.

Психологічний тренінг. Тренінг може бути спрямований на тренування і розвиток необхідних якостей (вміння спілкуватися, слухати, розвиток емпатії та інше). Він являє собою сукупність активних методів практичної психології, які використовуються з метою формування навичок самопізнання і саморозвитку.

Специфічними рисами тренінгу є:

- націленість на психологічну допомогу;
- створення атмосфери довіри і творчої свободи;
- об'єктивна оцінка почуттів і емоцій учасників щодо себе і один до одного;
- розвиток і розкриття нових якостей особистості;
- реалізація творчого потенціалу і досягнення оптимального рівня життєдіяльності.

Проведення психологічного тренінгу включає 4 етапи: 1) створення єдиного психологічного простору та налагодження зворотного зв'язку; 2) проведення дискусій, психологічних вправ, ігор, ініціювання полілогу або інтерв'ювання для забезпечення рефлексії; 3) розв'язання конкретних задач, оволодіння знаннями, навичками та вміннями, а також досягнення інших розвиткових чи корекційних цілей; 4) релаксаційні, відновлювальні вправи для зняття психологічної напруги, підведення підсумків, узагальнення набутого під час тренінгу досвіду, планування стратегій застосування набутого досвіду в реальному житті.

Робота в групі сприяє розвитку в учасників розумінню думок і почуттів партнерів по спілкуванню.

Під час вибору форм групової роботи слід враховувати, що груповий процес включає певні фази.

Фаза соціалізації – учасники не проявляють ініціативи щодо проговорення важливих особистісних тем, більше говорять про зовнішні фактори та події. Завдання ведучого групи підібрати такі форми роботи, які б сприяли формуванню атмосфери довіри, зняттю психологічної напруги, самопрезентації та знайомству учасників. Вдалими будуть вправи на інтеграцію учасників групи. Важливо створити умови для обговорення результатів виконання завдань, вправ у парах та міні-групах.

Фаза недовіри до авторитетів – з підвищенням довіри один до одного учасники починають критикувати спочатку зовнішніх авторитетів (керівництва, партнерів тощо), а потім – ведучого групи. Завдання ведучого на цьому етапі сприяти вираженню негативних, агресивних почуттів і ставлень, в тому числі і відносно нього. Ведучий застосовує техніку активного слухання, перефразовуючи негативні оцінні судження в опис відповідних почуттів, які пов'язані з актуальною груповою ситуацією. При цьому «Ти-висловлювання» переводяться у формат «Я-висловлювань» (почуте: «Ти завжди перебиваєш інших і не даєш висловитися», перефразовується у: «Я відчуваю роздратованість і приниження, коли мене перебивають»). На цій фазі доречними стануть техніки і вправи, які дозволять якомога частіше об'єднувати учасників у різні пари, групи, а також фізичні вправи на взаємодію.

Фаза саморозкриття – учасники переконуються в безпечності простору для прояву сильних емоцій в рамках діяльності групи і починають розкривати особисті проблеми. Завдання ведучого – сприяти обговоренню подібних проблем іншими учасниками, вільний прояв емоцій і почуттів. Для початку ведучий стимулює прояв почуттів, пов'язаних з проблемою, а пізніше дослідження можливих шляхів її вирішення.

Фаза зміни ставлення – виникає феномен емпатії. Учасники все більше переймаються проблемами інших членів групи, починають давати більше зворотного зв'язку. Завдання ведучого навчити учасників як ефективно отримувати і давати зворотний зв'язок, забезпечуючи при цьому власну відкритість для отримання такого зв'язку

від групи. Ведучий групи на власному прикладі демонструє емпатійне слухання, щоб вступати у прямий емоційний контакт з усіма учасниками, обминаючи «соціальні маски».

Заклучна фаза – припинення роботи групи або вихід когось з учасників. Цей момент є травматичним для більшості учасників, тому завдання ведучого забезпечити умови для відкритого прояву суму. Він ініціює приговорювання найбільш важливих моментів у життєдіяльності групи, отриманого досвіду, підведення як загального, так і персонального підсумків (чого навчився конкретний учасник, як зміг екстраполювати отримані знання в реальне життя тощо) [9].

Аналізуючи групові форми роботи Алісон Бурке виокремлює такі їх переваги.

1. Групи дають більше інформації, ніж одна людина та мають більший вплив на кожного учасника завдяки наявності групових ресурсів, важливої персональної інформації, а також різноманітності попереднього життєвого досвіду.

2. Групи стимулюють креативність стосовно вирішення проблемних питань. Що стосується вирішення проблеми, то тут може бути доречною стара приказка: "одна голова – добре, а дві – краще".

3. Люди краще запам'ятовують групові дискусії. Групове навчання сприяє ефективнішому навчанню та осмисленню. Учасники, які працюють в малих групах, мають тенденцію інтегрувати більше з того, над чим працюють.

4. Рішення, які приймаються у групі мають більшу практичність, тому частіше застосовуються в реальному житті і приносять більше задоволення.

5. Робота в групі сприяє кращому розумінню себе. Групова робота дозволяє людям отримати більш точну картину того, як їх бачать інші, а отже, сформуванню адекватну самооцінку та самоставлення. Відгуки, які вони отримують, можуть допомогти їм краще оцінити свою міжособистісну поведінку та комунікацію [1].

Взаємозв'язок між членами групи є одним із визначальних факторів, що регулюють взаємодію. Під впливом уваги учасників групи «глядачів» учасник змінює поведінку, ставлення. Міра таких змін

залежить від особливостей взаємозв'язку між учасниками, рівня довіри та етапу групової динаміки.

Впроваджуючи групові форми роботи ведучому слід також враховувати певні процеси, які можуть мати негативний вплив на учасників групи. Перш за все, сумісна робота передбачає ймовірність виникнення конфліктних ситуацій та тиску одних учасників на інших. Більшість з них намагається уникнути конфліктів, при цьому можуть формуватися приховані образи, недовіра та роздратування. З іншого боку, у результаті групового тиску певні учасники можуть проявити конформізм та погодитися з рішенням, яке не поділяють, щоб уникнути конфлікту. Стимулювання прояву учасниками будь-яких почуттів та емоцій, в тому числі негативних, сприятиме редуванню виникнення вказаного феномену.

У спільній груповій роботі одні учасники домінують над іншими, особливо під час дискусій, виконанню творчих завдань. Це призводить до того, що певні члени не отримують задоволення від групи, оскільки вони відчувають себе занадто відчуженими, непотрібними, неефективними у прийнятті групових рішень. Ведучий застосовує прийоми: «говорити по черзі», «рівність ідей», «ярмарок ідей», які дозволяють проявитися кожному учасникові.

Водночас, деякі члени можуть занадто сильно покладатися на інших при виконанні групових завдань. Це одна із проблем, з якими найчастіше стикаються групи. Окремі учасники не намагаються допомогти і не роблять належного внеску до групи, що спричиняє дисбаланс і може призвести до конфліктів. Вирішення цієї проблеми полягає у тому, щоб довести до відома кожного члена групи цілі групи та покласти на кожного члена конкретні завдання чи обов'язки.

Хоча для роботи в групі потрібно більше часу, ніж для індивідуальної, прийняті групові рішення і груповий аналіз проблем зазвичай призводять до кращих результатів. Отже, групові форми роботи мають більший терапевтичний та розвитковий ефект в частині пропрацювання наслідків психологічного травмування, розвитку механізмів соціальної адаптації до нових умов проживання, навчання, налагодженню комунікацій у роботі з дітьми і сім'ями, що опини-

лись у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій в умовах групи.

Список використаних джерел

1. Alison Burke. Group Work: How to Use Groups Effectively // The Journal of Effective Teaching, Vol. 11, No. 2, 2011, p. 87-95
2. Communicating in Small Groups: Principles and Practices, 11th Edition / Steven A. Beebe, John T. Masterson. Boston : Pearson Education, Inc., 2015. 385 p.
3. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям – жертвам військового конфлікту: практичний посібник / І. О. Корнієнко, І. М. Лісовецька, Ю. А. Луценко, Д. Д. Романовська. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 152 с.
4. Загальна психологія: підручник / Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. та ін. Київ : Каравела, 2019. 464 с.
5. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. кол ; заг. ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.
6. Марковская И. М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. СПб .: Речь, 2000. 150 с.
7. Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии. Пер. з англ. М.: Класс, 1998. 296с.
8. Організація соціально-психологічного супроводу дітей, сімей, які постраждали внаслідок військових конфліктів / Герило Г. М., Гніда Т. Б., Корнієнко І. О., Луценко Ю. А. ; заг. ред. Ю. А. Луценка. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 128 с.
9. Орлов А. Б. Психология личности и сущности человека: Парадигмы, проекции, практики: учеб. пособие для студ. психол. фак. вузов. Москва : Издательский центр «Академия», 2002. 272 с.
10. Осипова А. А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. М. : Сфера, 2002. 510 с.
11. Спиваковская А. С. Психотерапия: игра, семья, детство. М., 1999. 218 с.

12. Старшенбаум Г.В. Групповой психотерапевт: интерактивный учебник. М.: Директ медиа, 2011. 166 с. URL: <https://ru.scribd.com/doc/231296353/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%80%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B1%D0%B0%D1%83%D0%BC-%D0%93-%D0%92-%D0%93%D1%80%D1%83%D0%BF%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9-%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B5%D0%B2%D1%82>

РОЗДІЛ 3

Застосування методів групової роботи з дітьми молодшого шкільного віку, які отримали травматичний досвід

Вибір форм і методів групової роботи з дітьми молодшого шкільного віку обумовлений їх віком і це, переважно, ігрові, оскільки провідною діяльністю в цей період є навчання та гра.

Методи ігрової терапії. Ігри та ігрові вправи, які застосовує психолог сприятимуть відреагуванню емоційних станів, розвитку усвідомленості та виваженості у прийнятті рішень, здійснення суджень та аналізу певних соціальних ситуацій та підвищення когнітивних здібностей для покращення шкільної успішності.

Нагадаємо, що саме у грі діти можуть відреагувати всі свої емоції. Про цей феномен однією з перших писала в своїй роботі «Діти та війна» Анна Фрейд. Діти, які пережили бомбардування ніколи не говорили про те, що з ними відбулося. Їх реакція на пережите відображалася в грі, коли вони будували будинки із кубиків і скидали на них «бомби» [10, с. 131].

За теоретичним підходом можна виділити такі види ігротерапії: ігротерапію у психоаналізі; ігротерапію, центровану на клієнті; ігротерапію відреагування; ігротерапію побудови взаємовідносин; примітивну ігротерапію та ін.

За функціями дорослого – директивну та недирективну. За формою організації діяльності – індивідуальну та групову. За структурою матеріалу, що використовується: ігротерапію з неструктурованим матеріалом і ігротерапію із структурованим матеріалом.

Необхідно підкреслити, що психологічна допомога починається з індивідуальної роботи з дитиною, а потім може переходити в групову форму. Тому на початку може бути використано клієнт-центрований підхід – терапія центрована на дитині.

1. Підхід, що базується на клієнт-центрованій терапії на дитині Г.Л. Лендрета (молодший вік 4-8 років).

Робота з дитиною відбувається в спеціально обладнаному кабінеті. В середині цього простору дитина може робити все, що захоче, що дає їй можливість відреагувати різні емоції. Психолог при цьому описує дії дитини, повторює її слова, мовлення і називає її почуття. Не дозволяється при цьому хвалити, сварити, давати якісь указівки, жодних навчально-виховних дій не застосовується [6, с.33-36]. Г. Лендрет вважає, що ці дії психолога призводять до відреагування накопичених емоцій (гніву, смутку, страху і т.д.).

2. Ігрова терапія відреагування.

Цей підхід розробляв Д. Леві, який продовжував розвивати ідею терапії відреагування, структурованої ігрової терапії для роботи з дітьми, які пережили певні травматичні події. Вчений не тільки був впевнений, що гра надає дітям можливість відреагування, але і в своїй роботі відтворював таку обстановку, щоб спеціально відібрані іграшки допомогли дитині відтворити той досвід, який викликав у дитини реакцію тривоги. [10, с. 137-138].

3. Методика Вайолет Оклендер.

Основні положення цієї методики описано у роботі «Вікна у світ дитини». Основна ідея та ж сама – це вираження емоцій. Але тут психолог не просто присутній під час вираження цих емоцій, але і активно стимулює їх через малювання, танці, ліплення і т.д. Завдяки цим діям стимулює переживання певних подій і можливість виразити і усвідомити ті емоції, які дитина відчуває.

4. Підхід, що базується на теорії соціального навчання (5-12 років).

Цей метод роботи доречно застосовувати у випадку, коли дитина переживає певну подію не одноразово, а коли вона опиняється у нових життєвих обставинах (переїзд, зміна складу сім'ї тощо). Тобто, щось не просто відбулося, а відбувається, триває в часі, і дитині необхідно адаптуватись до нових обставин. Завдання психологічної допомоги не відреагування, а адаптація. І для цього також доречно і зручно використовувати ігровий підхід [8; 16, с.39].

5. Процес ігрової терапії за А. Захаровим. Групова ігрова терапія.

Значний внесок в розробку методів ігрової терапії з дітьми зробив А. Захаров саме у груповій роботі з дітьми та підлітками, а та-

кож поєднав можливості сімейної та групової терапії. Вчений запропонував певну послідовність корекційних методик: 1) бесіда; 2) спонтанна гра; 3) спрямована гра; 4) навіювання. У організації терапевтичного процесу А.Захаров виділяє діагностичну, терапевтичну та навчальну функції гри. Ці функції поєднані між собою і реалізуються як на початковому етапі, в спонтанній грі, так і у спрямованій грі, яка звичайно нагадує імпровізацію будь-якого сюжету. Процес ігрової терапії за А. Захаровим складається з чотирьох взаємоперетинаючих етапів: об'єднання дітей в групу, розповідей, гри та обговорення [2, с.74-75, 96-97].

Якщо психолог планує ігрову форму у своїй роботі, він повинен враховувати актуальний рівень розвитку гри у дитини (або зону найближчого розвитку).

Для дитини певного рівня психічного розвитку, повинні бути зрозумілі види гри, які підбирає та застосовує психолог.

Рівні розвитку гри:

1. Проста, предметна гра. Найменші діти (бере іграшку, роздивляється, кидає її).

2. Предметно-маніпулятивна – коли дитина маніпулює предметом за призначенням (складає пірамідку, возить машинку, котить м'ячика і т.д.).

3. Проста сюжетна гра. Коли в грі з'являється простий сюжет (до машинки щось завантажили, перевезли, вантаж виклали).

4. Сюжетно-рольова («доньки-матері», «сім'я», «школа», «магазин»).

5. Гра з правилами (настільні ігри, «хованки», рухливі ігри).

6. Фантазійна гра (гра з уявним другом чи персонажем, на прикладі книги «Малюк і Карлсон», мультфільму «Фіксики» або «Пригоди домовика Кузі»).

7. Театралізована або режисерська гра (коли діти розігрують певний сюжет казки, історії і т.д.)

Перший і другий рівні гри передбачають мету зібрати предмет. Тому предметно-рухові цілі організовують заняття певним чином.

Третій рівень наближає гру до певного сюжету та ще і додає елементи змагання (кожна дитина має стати переможцем по черзі).

Четвертий рівень, на якому гра перейшла до сюжетно-рольової, передбачає створення суцільних рольових оболонок. Наприклад, гра у космонавтів (літаємо у космос), піратів (на кораблі мандруємо, шукаємо скарби), фіксиків (все, що зламалося ремонтуємо) і т.д.

В цій ситуації певна роль може допомогти дитині у розвитку її моральних якостей. Коли певні персонажі поводять себе відповідно до певної ролі – ця роль допомагає тренувати певні поведінкові патерни, які ми хочемо розвинути у дитини, а також змінити групову динаміку, виводячи дитину з певної ролі у більш незвичну.

Ігри з правилами (настільні, рухливі) для 6-8-річних дітей тренують ті якості та уміння, які потрібно розвивати відповідно до цілей роботи психолога.

Для дітей 8-9 років важлива наявність наскрізного сюжету, коли діти не просто пірати, а ще й долають страшні обставини і занурюються у небезпечні пригоди. Тільки за умови виконання поставлених цілей, будуть виконані певні завдання гри чи квесту.

Театральна чи режисерська гра передбачає розігрування певного сюжету і нормально сприймається якщо вона відповідає рівню розвитку дитини. Якщо ми спробуємо її включити в заняття для дітей з іншим рівнем розвитку, молодших, вони, ймовірно, будуть грати, але їх увага буде відволікатися на атрибутику, якісь інші речі, замість того, щоб зосередитись на поставленому завданні.

Отже, коли психолог готує свої програми, він має враховувати віковий рівень розвитку та рівні розвитку гри [8; 17].

Також, слід пам'ятати, що заняття з дітьми бажано проводити у спеціально обладнаній просторій ігровій кімнаті, а іграшки та ігрові матеріали психологу необхідно обирати такі, які б сприяли полегшенню експресії дитини, забезпечивши широкий спектр ігрової діяльності. Іграшки та матеріали є частиною комунікативного процесу у дітей, а тому слід уважно відбирати їх за такими групами: іграшки з реального життя; іграшки, які допомагають відреагувати агресію; іграшки для творчого самовиразу й послаблення емоцій [6].

Одним із продуктивних, але не достатньо використовуваних методів психотерапевтичної роботи з дітьми є також і тілесно орієнтована психотерапія.

Тілесно орієнтована психотерапія. Для надання ефективної професійної психологічної допомоги дітям, що пережили травмівні події, при травматичному стресі, кризових станах, важких психотравмах необхідно використовувати комплексний підхід. У певних випадках можливо і необхідно використання раціональних методів, в інших – ефективніше застосовувати тілесно-орієнтований підхід, роботу з образами, звертатися до несвідомого.

Сучасна біопсихосоціальна парадигма психічних розладів зумовлює необхідність оптимізації психотерапевтичного процесу з дітьми, що пережили травмівні події, та вимагає удосконалення психотерапевтичних програм з використанням мультимодального, інтегрального підходу. Такий підхід дає змогу поєднати прийоми і техніки різних психотерапевтичних напрямів [14, с. 4].

З огляду на це можливим є інтеграція деяких тілесно зорієнтованих технік з окремими психотерапевтичними методами, зокрема такими, як групова поведінкова психотерапія, когнітивна психотерапія, психосинтез, арт-аналіз та інші [3; 13;14; 18; 22; 23]. Різноманітність тілесно зорієнтованих підходів практично не знайшло відображення в психологічній практиці, і безпосередньо-чуттєвий, тілесний досвід, який використовується в груповій тілесно-орієнтованій психотерапії, як і раніше, мало використовується у психотерапії дітей, що пережили травмівні події. Водночас тіло – це не лише матеріалізація структури особистості і психологічних проблем людини; тілесний контакт може бути зворотним зв'язком в процесах комунікації [15, с. 303]. Тілесний досвід є необхідною складовою людського існування, умовою його повноти і цілісності.

Сучасний період характеризується прагненням до розуміння людського організму як цілісної системи. Згідно з холістичним підходом всі функції організму взаємопов'язані. Розглядати особистість як ціле – означає розгляд особистості в усіх її виявах: тіло, психіка, мислення, почуття, уяву, рух тощо [18 с. 53]. Це не те ж саме, що розглядати особистість як суму окремих частин. Виникає необхідність сприймати особистість як інтегроване функціонування різних аспектів цілого в часі і просторі [18, с. 70]. З цієї позиції вважати один аспект особистості винятковою причиною виникнення цілісної проблеми – значить штучно розділяти те, що насправді функціонує

як єдність. Тілесно-орієнтована психотерапія більшою мірою ніж інші напрями психотерапії, дотримується холістичного (цілісного) підходу.

У сучасній науковій літературі, як зазначає І. Ревуцька, налічується щонайменше 15 різноманітних підходів, визначених як «робота з тілом» [12, с. 133]. Деякі з них є суто психотерапевтичними за своєю метою, а інші – точніше визначені як методи фізичної терапії, ключовою метою яких є тілесне здоров'я.

Тілесно-орієнтована психотерапія, на думку В. Баскакова, є одним з найсучасніших і ефективних напрямів в психологічній практиці. Його відмінність від всіх інших полягає в тому, що звична психологічна робота доповнюється роботою з тілом людини [1, с. 124].

Тілесно-орієнтовані (рухові) методи, наголошує Ф. Рохтріх, не лише створюють певний потенціал для майбутньої роботи, а й активізують, відновлюють і вибудовують взаємодії між різними рівнями й аспектами психічної діяльності [24, с. 150]. Актуалізація та закріплення будь-яких тілесних навичок передбачає затребуваність ззовні таких психічних функцій як емоції, сприйняття, пам'ять, процеси саморегуляції тощо. Відтак, основними завданнями тілесно зорієнтованої психотерапії є: відновлення контакту з власним тілом; розвиток невербальних компонентів спілкування з метою оптимізації психічного самопочуття у взаємодії з навколишніми; зняття бар'єрів у спілкуванні, зняття м'язової напруги; корекція емоційної сфери, ослаблення негативних емоцій; розвиток почуття згуртованості, створення емоційного комфорту.

Найвідомішими сучасними напрямами тілесної психотерапії є психологія тіла В. Райха, біоенергетичний аналіз А. Лоуена, концепція тілесного усвідомлення М. Фельденкрайза, метод інтеграції рухів Ф. Александера, метод чуттєвого усвідомлення Ш. Селвер, структурна інтеграція І. Рольф, танатотерапія В. Басакова. Однак майже для всіх базовими є теорія моделі особистості, поняття психології розвитку, особливості перебігу психічних процесів і впливу соціально-психологічних чинників на індивіда [20, с. 210].

У таких умовах тілесно-орієнтовані психокорекційні методи у роботі з дітьми, що постраждали від травмивних подій, сприяють гармонізації емоційної, інтелектуальної, вольової та фізичної скла-

дових особистості; виявленню внутрішніх потреб, бажань і почуттів; розвитку творчої активності шляхом підвищення рівня власного прийняття і зниження рівня тривожності.

Загальними принципами роботи з дітьми та сім'ями, які пережили травмівні події, у межах тілесно зорієнтованої психотерапії є: психотерапія, спрямована на встановлення довірчих терапевтичних відносин; наявність власної теорії особистості; використання вербальних і невербальних психологічних методів; наявність певної структури заняття; цілями роботи є оптимізація об'єктивних когнітивних і поведінкових ознак психічних порушень як критерії ефективності проведеної терапії [22, с. 311].

Заняття з тілесно зорієнтованої психотерапії у роботі з дітьми та сім'ями, що пережили травмівні події, проводяться в три етапи, згідно з логікою групового процесу:

Перший етап спрямований на оптимізацію комунікативних можливостей і створення безпечної і довірливої атмосфери в групі, розвиток спостережницької сенситивності. На цьому етапі відбувається усвідомлення індивідуальних особливостей взаємодії з іншими через тіло. Цей етап є своєрідним інструментом збору інформації для подальшої групової та індивідуальної терапії, які проводяться паралельно.

Другий етап передбачає проведення пластичного тренінгу. Цей етап проводиться після досягнення атмосфери доброзичливості, довіри, емоційної безпеки і комфорту і спрямовується на навчання техніки релаксації, зняття м'язової напруги, навчання виявлення і довільного розслаблення групи напружених м'язів, вивільненню внутрішньої негативної енергії, що сприяє усвідомленню зв'язку тілесності й емоційних переживань.

Третій етап спрямований на підвищення сенситивності до власного тіла, зняття тілесного напруження, викликане негативними відчуттями, емоціями.

Отже, основними позитивними ефектами, що виникають у результаті застосування тілесно зорієнтованої психотерапії у роботі з дітьми та сім'ями, які зазнали психотравмівних впливів є:

- зниження рівня тривоги, підвищення і стабілізація настрою, підвищення активності і працездатності;

- зміна дезадаптивних установок особистості на основі усвідомлення витіснених емоційних переживань і отримання доступу до власних внутрішніх ресурсів;
- зняття м'язових затисків, які спричинені травмивними подіями;
- забезпечення емоційної підтримки та прийняття;
- зниження рівня агресії, тривоги та занепокоєння;
- пом'якшення або повне зникнення психосоматичних симптомів;
- набуття дітьми і дорослими навичок подолання перешкод на фізичному рівні;
- підвищення стійкості до стресу через розширення рольового діапазону і розвиток навичок адекватного поведінкового реагування;
- поява в учасників відчуття тіла, його можливостей і тону;
- створення нових цілепокладаючих установок, спрямованих на відчуття задоволення від життя і досягнення гармонійного функціонування.

На основі використання різних методів і прийомів розроблена представлена нижче програма ігрових занять.

**Програма корекційно-розвивальних ігрових занять
для молодших школярів, які отримали травматичний досвід
(автор Ю. С. Бондарук)**

Програма розроблена для дітей молодшого шкільного віку, які отримали травматичний досвід (які не в гострій стадії переживань).

Склад групи: від 8-10 осіб (одного віку або з різницею не більше 1-го року).

Час занять: по 45-60 хвилин.

Обмеження: негативне ставлення дитини до групових занять, високий ступінь розгальмованості чи агресивності, знижений інтелект. Програма складається з 10 занять, які проводяться 1-2 рази на тиждень.

Мета програми: пропрацювання та подолання травматичних переживань, розвиток умінь опановувати власним емоційним станом (корекція емоційних та поведінкових проявів).

Завдання програми:

1. Відреагування переживань, які пов'язані з психотравмівною ситуацією.
2. Розвиток саморегуляції.
3. Корекція емоційної сфери: зниження рівня тривожності, страхів, агресії.
4. Зняття м'язового напруження, оволодіння методами релаксації.
5. Розвиток умінь взаємодіяти із самими собою та з навколишніми.
6. Пошук та активізація позитивних ресурсів.

В процесі роботи з дітьми психолог спостерігає за ними та фіксує в своїх записах особливості їхньої поведінки, емоційні реакції, включеність у ігри, ставлення до дітей та занять, проблеми дитини.

На будь-якому занятті для зняття агресії можна використовувати, наприклад, барабан, а для психічного розвантаження – «Хвилинку пустощів».

Тематичний план програми

Теми занять	Зміст
Заняття 1. Знайомство. Мета: знайомство учасників групи, налагодження взаємодії дітей між собою та із психологом.	<i>Вступна частина</i> Привітання учасників. Ознайомлення з правилами поведінки на заняттях. Гра-розминка «Клубочок»
	<i>Основна частина</i> <i>Завдання:</i> - познайомити учасників одне з одним та об'єднати їх у групу; - створення позитивного емоційного фону, встановлення контакту. Гра «Ласкаве ім'я» Гра «Добре тепло» Гра (рухлива) «Паровозик» Релаксація «Хмари»

	<p><i>Заклучна частина</i> Рефлексія заняття Ритуал прощання: вправа «Барометр настрою»</p>
<p>Заняття 2. Згуртування групи. Мета: активізація та зближення дітей, встановити атмосферу довіри та комфорту у групі.</p>	<p><i>Вступна частина</i> Гра «Кришталева куля» Гра-розминка «Ласкаві слова»</p>
	<p><i>Основна частина</i> <i>Завдання:</i> - зниження емоційної напруги учасників; - створення атмосфери безпеки в групі; - створення передумов для вільного вираження почуттів. Вправа «Клубочок» Гра «Добра тварина» Гра «Зморшки» Релаксаційна вправа «Корабель та вітер»</p>
	<p><i>Заклучна частина</i> Рефлексія заняття (обговорення заняття) Ритуал прощання</p>
<p>Заняття 3. Формування довіри. Мета: розвиток згуртованості та формування довіри до учасників; розвиток почуття власного «Я».</p>	<p><i>Вступна частина</i> Гра-розминка «Зловити рибу» Гра «Хто кличе?»</p>
	<p><i>Основна частина</i> <i>Завдання:</i> - розвиток групового процесу; - увага до тілесних відчуттів; - подолання психологічних бар'єрів; - відстеження емоційного стану у дітей. Тілесно-орієнтована вправа «Сніговик» Вправа «Теплий стілець» Гра «Художник» Релаксація «Веселка»</p>
	<p><i>Заклучна частина</i> Рефлексія заняття (обговорення ігор та вправ, які сподобалися на занятті) Ритуал прощання</p>

<p>Заняття 4. Пропрацюван- ня травма- тичних пере- живань.</p> <p>Мета: усвідом- лення та вира- ження власних почуттів; відре- агування трав- матичних пе- реживань та відстеження емоційного стану у дітей.</p>	<p><i>Вступна частина</i> Гра «Ласкаве ім'я» (повторюється). Вправа «Дерево» Гра «Плутанина»</p>
	<p><i>Основна частина</i> <i>Завдання:</i> - розвиток у дитини почуття безпеки та внутрішньої сили; - робота із страхом вираження психотравмуючих пе- реживань. Вправа «Єднальна нитка» Вправа «Кольорова людина» Гра «Тух-тібі-дух!» Релаксаційна вправа «Шалтай-Бовтай»</p>
	<p><i>Заключна частина</i> Рефлексія заняття. Малювання своїх почуттів. Ритуал прощання.</p>
<p>Заняття 5. Робота з агре- сією.</p> <p>Мета: навчити дітей усвідом- лювати свої почуття; відреа- гування агресії та пошук со- ціально-прий- нятних форм вираження аг- ресивних пере- живань.</p>	<p><i>Вступна частина</i> Гра (рухлива) «Дощик з клею»</p>
	<p><i>Основна частина</i> <i>Завдання:</i> - навчити способам опанування агресією, гнівом, роз- дратуванням; - тренування навичок саморегуляції; - відстеження емоційного стану у дітей. Гра «Долоні» Обговорення малюнку на тему «Бійка» Гра «Конкурс художників» Гра «Два барани» Вправа «Рубаємо дрова»</p>
	<p><i>Заключна частина</i> Рефлексія заняття (робота з пластиліном на вільну тему) Ритуал прощання</p>

<p>Заняття 6. Робота із страхами. Мета: допомога у подоланні страхів; відстеження емоційного стану.</p>	<p><i>Вступна частина</i> Ритуал привітання. Розминка (гра «Ласкаве ім'я» або «Ласкаві слова») Гра «Хвилина пустощів»</p>
	<p><i>Основна частина</i> <i>Завдання:</i> - зміна ставлення до страху; - навчання способам подолання страху; - відреагування значущих емоційних станів; - тренування умінь саморегуляції. Гра «Перетворюємось на страшних» Гра «Групова розповідь» Гра-малювання «Перетворення страху»</p>
	<p><i>Заключна частина</i> Рефлексія заняття (обговорення ігор і вправ, які сподобались дітям) Ритуал прощання</p>
<p>Заняття 7. Робота з тривожністю. Мета: зниження рівня тривожності; відстеження емоційного стану.</p>	<p><i>Вступна частина</i> Гра «Подарунок» Гра «Гусениця» (рухлива)</p>
	<p><i>Основна частина</i> <i>Завдання:</i> - розвиток уміння керувати собою у хвилюючих ситуаціях; - підвищення самооцінки; - відреагування значимих емоційних станів; - тренування навичок саморегуляції. Етюд «Насос і м'яч» Гра «Зайці і слоники» Гра «Паперові м'ячики» Релаксація «Політ птаха»</p>
	<p><i>Заключна частина</i> Рефлексія заняття (малювання на вільну тему під спокійну музику) Ритуал прощання</p>

<p>Заняття 8. Розвиток впевненості в собі. Мета: набуття впевненості в собі, відстеження емоційного стану у дітей.</p>	<p><i>Вступна частина</i> Гра «Добре тепло»</p>
	<p><i>Основна частина</i> <i>Завдання:</i> - розвиток здатності до саморозкриття; - розвиток навичок впевненої поведінки; - формування позитивної самооцінки. Вправа «Рука до руки» Гра «Я дуже хороший» Гра «Я на троні» Вправа «Закінчити речення» Гра «Дерево»</p>
	<p><i>Заключна частина</i> Рефлексія заняття. Вправа «Скарбничка досягнень». Ритуал прощання</p>
<p>Заняття 9. Розвиток комунікативних навичок. Мета: зняття бар'єрів міжособистісного спілкування, корекція комунікативних настанов.</p>	<p><i>Вступна частина</i> Гра (рухлива) «Дощик з клею»</p>
	<p><i>Основна частина</i> <i>Завдання:</i> - створення ситуації прийняття групою однолітків; - пропрацювання бар'єрів міжособистісного спілкування; - надання взаємної психологічної підтримки. Гра «Тінь» Вправа «Сліпий та поводитир» Гра «Попросити іграшку» Вправа «Підтримка»</p>
	<p><i>Заключна частина</i> Рефлексія заняття. Малювання спільного малюнка. Ритуал прощання.</p>
<p>Заняття 10. Підсумкове заняття. Завдання. Мета: закріпити уміння розуміти себе та оточуючих, уміння співпрацювати.</p>	<p><i>Вступна частина</i> Гра-розминка «Ласкаві слова»</p>

	<p><i>Основна частина</i></p> <p><i>Завдання:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - закріплення навичок саморегуляції; - завершення групової роботи. <p>Вправа «Клубочок»</p> <p>Гра «Компліменти»</p> <p>Гра «Плутанина»</p> <p>Гра «Подаруй камінчик»</p> <p>Вправа «Моя зоряна планета»</p>
	<p><i>Заключна частина</i></p> <p>Рефлексія заняття. Підведення підсумків. Обговорення спільної роботи протягом усіх занять. Ритуал прощання</p>

Обсяг посібника не дозволяє викласти детальний опис всіх занять програми. Зі змістом запропонованих вправ можна ознайомитись у запропонованих в кінці розділу виданнях. Хід занять проілюструємо конкретними прикладами.

Заняття 1. Знайомство.

Мета: знайомство учасників групи, налагодження взаємодії дітей між собою та із психологом.

Завдання:

- познайомити учасників один з одним та об'єднати їх у групу;
- ознайомити дітей з правилами поведінки на заняттях;
- створення позитивного емоційного фону.

1. Привітання учасників. Ознайомлення з правилами поведінки на заняттях.

2. Гра-розминка. «Діти, в моїх руках клубочок. Ми почнемо передавати його по колу. Кожен, у кого в руках опиниться клубочок, буде називати своє ім'я та розповідати нам про те, чим йому найбільше подобається займатись. Я розпочну із себе, а продовжить той, хто сидить ліворуч від мене». Далі по-черзі висловлюються діти.

3. Гра «Ласкаве ім'я».

Мета: знайомство, створення позитивного настрою в групі.

Ведучий пропонує кожній дитині ласкаво назвати сусіда, який сидить праворуч, який обов'язково має подякувати, сказавши «Дякую».

4. Гра «Добре тепло».

Мета: знайомство, створення позитивного настрою в групі.

«Давайте станемо в коло та візьмемо один одного за руки. Легенько потиснувши руку своєму сусідові праворуч, від мене піде імпульс «тепла». Мій сусід передасть наступному, і так по колу. Давайте спробуємо».

5. Гра (рухлива) «Паровозик».

Мета: об'єднати дітей в групу, сприяти встановленню контакту.

Діти стають один за одним, тримаючись руками, починають рухатись разом в одному напрямку, який обирає, дитина, що водить – «паровозик». Основне завдання – слідувати один за одним, не роз'єднуючись. Якщо хтось з дітей відпускає руки, «паровозик» зупиняється, «потяг» ремонтують, а вагончик відправляють у «депо».

6. Релаксація «Хмари»

7. Рефлексія заняття. Діти обговорюють з психологом ігри та вправи, які їм сподобались на занятті.

8. Ритуал прощання: вправа «Барометр настрою». Психолог пропонує дітям показати свій настрій (ніби барометр показує погоду) за допомогою рук: поганий настрій – руки підняті вгору, долоні доторкаються одна до одної; гарний – руки розведені в сторони.

Заняття 4. Пропрацювання травматичних переживань.

Мета: усвідомлення та вираження власних почуттів; відреагування травматичних переживань та відстеження емоційного стану у дітей.

Завдання:

- розвиток у дитини почуття безпеки та внутрішньої сили;
- робота із страхом вираження психотравматичних переживань.

Ритуал привітання.

1. Гра «Ласкаве ім'я».

Мета: знайомство, створення позитивного настрою в групі.

Ведучий пропонує кожній дитині ласкаво назвати сусіда, який сидить праворуч, який обов'язково має подякувати, сказавши «Дякую».

2. Вправа «Дерево».

Мета: зняття м'язового напруження, тілесне налаштування.

Станьте рівно, ноги разом, руки опущені. Підніміть руки вгору, тримаючи спину рівно, а підборіддя трохи піднято. Уявіть, що ноги – то корені дерева, що вросли в землю, стопи разом і міцно притиснуті до підлоги. Потягніться всім тілом вверху, ніби ви дуже сильне дерево, яке не боїться ніякого буревію та вітру. Ваше тіло струнке, красиве, сильне. За 10 секунд руки плавно опускаються. Зробіть кілька разів повільно вдих-видих та повторіть вправу.

3. Гра «Плутанина».

Мета: активізація взаємодії між дітьми, згуртування.

Діти утворюють коло, взявшись за руки. Ведучий заплутує коло, пропускаючи одних дітей під руками інших. Завдання дітей – «розплутатись», не роз'єднуючи рук. Потім психолог призначає ведучим дитину. Його завданням стає не тільки заплутати дітей, а й повернути їх до початкового кола. Психолог відслідковує взаємодію дітей між собою, «віддзеркалює» вдалі стратегії ведучої дитини.

4. Вправа «Єднальна нитка».

Мета: вираження емоцій та почуттів.

Всі сідають в коло. Психолог розповідає: «Тепер ми, передаючи клубок одне одному, будемо розмотувати нитку і говорити про те, що ми відчуваємо, чого хочемо отримати для себе і чого хочемо побажати іншим».

Психолог, утримуючи кінець нитки, розповідає про свої почуття, висловлює побажання і передає клубок наступному учаснику. Вправа продовжується. Коли всі діти висловляться і клубок повернеться до ведучого, діти натягують нитку і заплющують очі. Психолог просить дітей уявити, що всі вони складають одне ціле, але кожен з них важливий і значущий для всіх.

5. Вправа «Кольорова людина». Діти роздивляються піктограми почуттів радості, суму, гніву, здивування. Психолог пропонує відобразити на шаблоні (контур людини) кожен з цих станів у кольорі і знайти йому місце в тілі.

Після цієї вправи ставляться запитання:

- коли у вас виникає почуття радості, суму, здивування, гніву?
- що ви робите, аби сум чи гнів перетворити на радість?

6. Гра «Тух-тібі-дух!»

Мета: емоційна розрядка, покращення настрою.

Психолог розповідає дітям про особливе слово. Це чарівне заклинання проти поганого настрою. Треба ходити по кімнаті, ні з ким не розмовляючи. Як тільки вам захочеться поговорити, зупиніться напроти когось та сердито вимовляйте чарівне слово «тух-тібі-дух». Інша дитина має тихо стояти і слухати вас. Але якщо вона захоче, то зможе вам відповісти тим самим: три рази сердито промовити «тух-тібі-дух».

7. Релаксаційна вправа «Шалтай-Бовтай».

Мета: зняття напруження, розслаблення м'язів.

8. Рефлексія заняття. Малювання своїх почуттів.

Ритуал прощання.

Заняття 5. Робота з агресією.

Мета: навчити дітей усвідомлювати свої почуття; відреагування агресії та пошук соціально-прийнятних форм вираження агресивних переживань.

Завдання:

- навчити способів опанування агресією, гнівом, роздратуванням;
- тренування навичок саморегуляції;
- відстеження емоційного стану у дітей.

Ритуал привітання.

Розминка.

1. Гра (рухлива) «Дощик з клею».

Мета: зняття напруження, сприяння спільній взаємодії, згуртуванню.

Дітям пропонують стати один за одним і покласти руку на плече того, хто стоїть попереду. Потім психолог розповідає, що пройшов дощик з клею, діти приклеїлися і їм неможливо розклеюватися. Після цього діти за командою ведучого починають рухатись. Якщо діти прилаштувалися рухатись, гру можна ускладнити. Наприклад, прой-

ти під чимось, обійти навколо обруча, пройти ніби гусячим кроком і т.і.

2. Гра «Долоні».

Мета: відстеження емоційного стану у дітей.

Діти обводять свою долоню фломастером на папері і розмальовують, хто як забажає. Розмальовані долоньки розкладаються у довільному порядку. Діти за бажанням «вітаються» руками з намальованими долоньками, які їм сподобались.

Психолог звертає увагу дітей на те, з якими долоньками було приємніше вітатися, які вони викликали почуття (можливо, тривогу, неприязнь).

3. Обговорення. Психолог показує малюнок, на якому зображені хлопці, які б'ються, і пропонує вигадати, чому вони побились, чим закінчиться бійка, чи будуть вони шкодувати про те, що вони побилися і як можна було вчинити по-іншому?

4. Гра «Конкурс художників».

Мета: зниження агресивності та страхів.

Психолог заздалегідь готує чорно-білі малюнки якого-небудь казкового агресивного персонажа (можливо, з мультфільму чи комп'ютерної гри). Він пропонує дітям пограти у художників, які мають зробити цей малюнок добрим. Всім дітям роздають заздалегідь підготовлені малюнки, до яких вони домальовують «добрі деталі»: або пухнастого хвоста, або яскраві прикраси і т.д.

5. Гра «Два барани».

Мета: зняття невербальної агресії, сприяти соціально-прийнятним способом вираженню гніву, зняття емоційного та м'язового напруження.

Психолог розділяє дітей на пари і промовляє: «Рано-вранці два баранчики зустрілися на мосту». Діти, широко розставивши ноги, нахиливши тулуб вперед, тиснуть долоньями та лобом. Завдання протистояти одне одному, не зсуваючись з місця, якомога довше. Можна вимовляти звуки «Бе-е-е».

Тут важливо дотримуватися техніки безпеки, слідкуючи за дітьми, аби вони не травмували один одного.

6. Вправа «Рубаємо дрова».

Мета: звільнення від накопиченої агресивної енергії, зняття напруження.

А хто з вас коли-небудь рубав дрова? Хто може показати як це робити? Як необхідно тримати сокиру, в якому положенні ставити ноги? Ставайте так, аби навколо вас було багато місця. Уявіть, що вам необхідно нарубати дрова. На пеньок поставте колоду, тримайте сокиру над головою та з силою опускайте вниз, промовляючи звук «Ха!». Можна розділитися по парах і по черзі рубати по колоді.

7. Релаксація (робота з пластиліном на вільну тему).

Ритуал прощання.

Заняття 10. Підсумкове заняття. Завершення.

Мета: закріпити уміння розуміти себе та навколишніх, уміння співпрацювати.

Завдання:

- закріплення навичок саморегуляції;
- завершення групової роботи.

Ритуал привітання.

Розминка.

1. Гра-розминка «Ласкаві слова».

Мета: створення позитивної атмосфери в групі.

Необхідно повернутися до сусіда зліва і сказати йому (їй) ласкаве слово, а потім сусід має сказати ласкаве слово у відповідь. Наприклад, починає ведучий: «Добрий» – «гарна»...

2. Вправа «Клубочок» (див. заняття 2.)

3. Гра «Компліменти».

Мета: встановлення позитивного емоційного настрою.

Діти по черзі стають в коло, а інші учасники кажуть їм компліменти.

4. Гра «Плутанина» (див. заняття 4).

5. Гра «Подаруй сердечко».

Мета: розвиток самоприйняття та впевненості в собі.

Психолог пропонує дітям взяти з коробки по одному паперовому сердечку і подарувати його сусіду зліва зі словами: «Я дарую тобі цей камінчик, тому що ти най...».

6. Вправа «Моя зоряна планета».

Мета: закріплення уміння розуміти себе та навколишніх, позитивне налаштування на майбутнє.

Дітям пропонують намалювати себе у майбутньому, в якому вони будуть жити на одній із зоряних планет. Психолог пояснює, що дітям необхідно дуже добре уявити: як буде ця планета виглядати, про кого буде піклуватись на ній дитина, чим люди будуть там займатись і якими будуть стосунки між жителями планети.

Рефлексія заняття. Підведення підсумків. Обговорення спільної роботи протягом усіх занять.

Ритуал прощання.

Необхідно підкреслити, що влучні запитання, які ставить психолог, відіграють значущу роль в процесі проведення всіх ігор і вправ з дітьми, оскільки це скеровує хід гри, поведінку учасників та рефлексію, а також сприяє ефективності тієї чи іншої гри і досягнення ведучим поставленої мети.

Психолог може оцінити ефективність роботи з дітьми за допомогою бесіди з дітьми, батьками, вчителем, шляхом спостереження або тестування. Орієнтовні критерії, за якими можна визначити рівень досягнення результатів роботи:

1. Зниження тривожності та страхів.
2. Відреагування негативних емоційних станів.
3. Володіння навичками саморегуляції.
4. Розвиток комунікативних умінь.
5. Розвиток рефлексивних умінь.
6. Підвищення самооцінки.

Список використаних джерел

1. Баскаков В. Ю. Хрестоматия по телесноориентированной психотерапии и психотехнике. Свободное тело. М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2004. 224 с.

2. Захаров А. И. Игра как способ преодоления неврозов у детей / А. И. Захаров – СПб. : КАРО, 2006 – 416 с.

3. Ігумнова О. Б. Генеза негативних психічних станів студентів та їх психокорекція: дис. на здоб. наук. ступ. канд. психол. наук: спец. 19.00.07 / Хмельницький національний університет. Хмельницький, 2014. 275 с.

4. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. кол.; заг. ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.

5. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір»: навчально-методичний посіб. – Київ : НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с.

6. Лендрет Г. Л. Игровая терапия: искусство отношений. – М., 1994.

7. Лунченко Н.В., Мельник А.А., Панок В.Г., Ткачук І.І. Діяльність психологічної служби у системі освіти з надання допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (за результатами моніторингу). Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 105 с.

8. Милютина К. Детская травма. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=3reIUDq7CrQ&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2x95pE8c6bJO0D83ZF4vFv01cfBImfQ8W0yyVBcansrYXPwBkUm3p-DF8>

9. Назарова А. М. Особенности работы с психической травмой у детей дошкольного возраста / А. М. Назарова. Текст : непосредственный // Молодой ученый, 2019. № 18 (256). С 14-17. URL: <https://moluch.ru/archive/256/58694/>

10. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. М. : ТЦ Сфера, 2002. 512 с.

11. Панфилова М.А. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры, Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. М.: «Изд-во ГНОМ «Д», 2000.

12. Ревуцька І. В. Концептуальна модель корекції негативних психічних станів і психосоматичних розладів у дітей дошкільного віку засобами тілесноорієнтованої терапії. *Психологічний часопис*. 2018. Вип. 5 (15). С. 129–141.

13. Ревуцька І. В. Концептуальний підхід до діагностування психосоматичних проявів у дітей дошкільного віку. *Науковий журнал Огляд*. 2018. Вип. 2(45). С. 200–210.

14. Сергеева Л.С. Телесно-ориентированные методы в системе психотерапии больных затяжными невротами: автореф. дисс. ... канд. мед. наук 14.00.18. СПб. 2011. 21 с.
15. Тимошенко Г. В., Леоненко Е. А. Работа с телом в психотерапии: Практическое руководство. М: Психотерапия, 2006. 480 с.
16. Устінова Т., Глазкова А., Донець Ю. Батьки повертаються з війни: Розповідь про сімейне відновлення. К. : 2020. 64 с.
17. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. М. : Генезис, 2005.
18. Шубина Е. В. Основы телесной терапии. Иллюстрированное руководство для профессионалов. СПб.: Наука и Техника, 2007. 240 с.
19. Эльконин Д. Б. Психология игры. – 2-е изд. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. 360 с. URL: [http://psychlib.ru/mgppu/EPI-1999/EPI-001.HTM#\\$p1](http://psychlib.ru/mgppu/EPI-1999/EPI-001.HTM#$p1)
20. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience. Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American psychologist*. 2004. Vol. 59 (1). P. 203–238.
21. Cerfolio N. E. Multimodal Psychoanalytically Informed Aid Work with Children Traumatized by Chechen War. *Journal of The American Academy of Psychoanalysis and Dynamic Psychiatry*. 2009. Vol. 37 (4). P. 587–603.
22. Everly G. S., Lating J. M., Mitchell J. T. Innovations in group crisis intervention. *Crisis Intervention* / Ed. A. R. Roberts. Oxford University Press, 2005. 458 p/
23. Gray M. J., Litz B. T., Maguen S. Acute psychological impact of disaster and large-scale trauma: limitations of traditional interventions and future practice recommendations. *Prehospital and disaster medicine*. 2014. Vol. 19 (1). P. 125–140/
24. Röhrich F. Body-oriented psychotherapy: The state of the art in empirical research and evidence-based practice: A clinical perspective. *Journal of Body, Movement & Dance in Psychotherapy*. 2009. Vol. 4 (2). P. 135–156.

РОЗДІЛ 4

Програма психокорекції емоційних переживань підлітків, які зазнали травматичного досвіду «Літній інтенсив»

З перших місяців війни благодійна організація «Всеукраїнський благодійний фонд «За право на життя» надавав кваліфіковану психологічну допомогу дітям, молоді та сім'ям, які опинились у складних життєвих обставинах, постраждали внаслідок воєнних дій на Сході України. За п'ять років більше 5 тисяч дітей протягом більше 50 змін безкоштовно відпочивали, проходили оздоровлення, психологічне відновлення та соціально-психологічну реабілітацію в дитячих таборах «Лісова Застава» (сmt Димер Київської області) та «Морська застава» (село Покровка Миколаївської області) (<http://komsport.rada.gov.ua/uploads/documents/31675.pdf>). Категорія дітей, що були залучені до соціально-психологічної реабілітації та відновлення: діти, що мешкають в зоні бойових дій, діти з сімей вимушено-переміщених осіб, діти військовослужбовців та діти, які зазнали травматичного впливу від інших обставин (діти-сироти та «соціальні сироти», діти з прийомних сімей та дитячих будинків сімейного типу, діти з особливими потребами та діти з інвалідністю). Такий інклюзивний простір, на думку засновників таборів, надавав реабілітантам досвід прийняття, толерантності, доброзичливості й взаємної підтримки, відновлює довіру до світу, підкріплював досвід звернення за допомогою та прийняття підтримки від різних людей, а також знімає міф особистої виключності у проживанні труднощів життя [13, 14].

Психологами фонду розроблено «Комплексну програму психосоціальної реабілітації дітей, що постраждали внаслідок військових дій», метою якої є утворення середовища для відновлення психологічних та соціальних властивостей дітей, втрачених внаслідок психотравмуючих подій в ході військового конфлікту, та забезпечення сприятливих умов для посттравматичного зростання. Основними формами та методами реабілітаційної роботи з дітьми та підлітками

є: індивідуальна робота з психологом; тренінг соціально-психологічних навичок; іпотерапія; арт-терапія; форум-театр; мульт-та кінотерапія; еврїтмія; ритмотерапія; екскурсії; терапія на базі пригод; групова робота як в одновікових, так і в різновікових групах [13, 14].

Одним з найбільш ефективних методів роботи з підлітками, на думку багатьох вітчизняних та зарубіжних науковців, є групова корекційно-відновлювальна, психотерапевтична, психореабілітаційна робота, що поєднує в собі методи і способи роботи різних психотерапевтичних підходів, в залежності від актуального стану, глибини та інтенсивності переживань, вікових, психофізіологічних та когнітивних особливостей учасників групи, та інших чинників [1, 2, 4, 5, 6, 9, 10, 13, 14, 17]. Такий комплексний, інтегрований підхід дає змогу якомога більше актуалізувати емоційні реакції, що виникли та «застрягли» в тілі та психіці невідреагованими, та надати можливість їх відпрацювати в безпечній, доброзичливій атмосфері групової роботи. Крім того, сама група та групова динаміка також має психотерапевтичний, лікувальний та відновлювальний для травмованої особистості ефект. Участь у групі дозволяє кожному учаснику в умовах безпеки та доброзичливої атмосфери отримати зворотний зв'язок від інших учасників задля адекватного та поглибленого розуміння себе, на тілесному рівні відчутти та відновити довіру до світу, отримати та надати підтримку, що сприятиме відновленню порушених базових ілюзій та базової довіри до світу в цілому.

О. Паламарчук, К. Чухрій виділяють три важливих аспекти надання психологічної підтримки у відповідності з джерелом негативних суб'єктивних переживань:

1) діяльнісний аспект: особливість психологічного впливу в рамках даного аспекту полягає, перш за все, в підвищенні ефективності діяльності;

2) контроль та управління функціональним станом особистості та його корекція: заходи психологічної підтримки спрямовані на нейтралізацію негативних станів, що знижують ефективність діяльності та погіршують психічне здоров'я;

3) соціально-особистісний аспект: питання, пов'язані з динамікою мотивів, рівнем прив'язаності, із специфікою міжособистісних

стосунків, рівнем тривожності, схильності до страхів, ризиків, психологічним задоволенням від життя [17].

У 2019 році на базі дитячого табору «Морська застава» було апробовано авторську психотерапевтично-корекційну програму для підлітків, які зазнали психотравмивного досвіду «Літній інтенсив» (далі Програма). Учасниками впровадження програми були 40 підлітків – дівчата і хлопці у віці від 12 до 18 років. Протягом 14 днів в природних умовах, на березі Чорного моря (село Покровка Миколаївської області) малими постійними групами, по 10 осіб у кожній, проходили психокорекційні заняття, тривалістю по 3-4 години кожне заняття.

Програма ґрунтувалась на принципах:

Принцип дотримання прав та інтересів дитини.

Принцип системності, цілеспрямованості та послідовності в психокорекційному процесі.

Принцип поваги до особистості дитини та нерозголошення конфіденційної інформації про неї.

Принцип безпечного та доброзичливого середовища й поваги до особистості.

Принцип передбачуваності подій.

Принцип урахування індивідуальних когнітивних, психофізіологічних та психоемоційних особливостей, індивідуального життєвого шляху та сімейних обставин, потреб та уподобань дитини

Принцип розвитку.

Принцип відповідності змісту форм і методів психологічної корекції.

Принцип не залучення дитини до політичних, релігійних та інших об'єднань та формувань.

Принцип добровільності й активності.

Метою Програми було: розвиток емоційно-вольової та поведінкової саморегуляції, емоційне відреагування глибинних переживань, корекція порушень міжособистісних та внутрішньоособистісних відносин та сприяння розвитку емоційної зрілості підлітків.

Завданнями Програми було:

- актуалізація, усвідомлення та опанування власними емоційними реакціями;

- відновлення природної здатності до саморегуляції та здатності до цілеспрямованої самоорганізації;
- відновлення психоемоційної рівноваги в цілому, адекватної самооцінки та впевненості у собі;
- усвідомлення власних неадекватних відносин, настанов, емоційних, поведінкових стереотипів, що проявляються у міжособистісній взаємодії, та зміна їх за умови доброзичливого ставлення та взаємного прийняття;
- оволодіння навичками конструктивної комунікації, усвідомлення внутрішніх конфліктів та розширення діапазону доступних копінг-стратегій;
- опрацювання наслідків впливу психотравмівних ситуацій, зменшення рівня внутрішньої напруги, подолання дискомфортних психологічних станів, що знижують рівень задоволеності та якість життя.

Як було зазначено вище, застосування інтегрованого, комплексного підходу при роботі з наслідками психотравмівних ситуацій, з урахуванням психофізіологічного стану, мотивації, актуалізації та глибини переживань тощо, дають найбільш позитивний вплив на відновлення психологічного стану. Тому методологічну основу розробки Програми психокорекції емоційних переживань дітей та підлітків, які зазнали травматичного досвіду «Літній інтенсив» склали методи, техніки та вправи: тілесно-орієнтованої (сомато-центрованої) психотерапії, техніки дихання: керовані візуалізації; методи психологічної саморегуляції (управління увагою, психом'язове тренування та керування м'язовим тонусом організму; дихальні вправи; активне включення уявлень та ін.); техніки концентрації уваги; когнітивно-поведінкової психотерапії (вправи на розвиток асертивної поведінки, техніки тренінгу умінь, репетиція поведінки, моделювання, інструктаж, корекція системи переконань); арт-терапія (проективний малюнок, глинотерапія, колажування, піскова психотерапія); психодинамічний напрям психотерапії (метод катимно-імагинативних переживань).

Психодинамічна корекційно-відновлювальна робота базується на методі активного направленного уявлення, запропонованого Х.Льойнером, і проводиться для символотворчої роботи психіки.

Динамічне уявлення дає змогу пережити негативний або травматичний життєвий досвід, скомпенсувати порушену прив'язаність та інші емоційні структурні дефіцити. В цілому психодинамічна корекційно-відновлювальна робота спрямована на психоемоційний розвиток дитини шляхом активізації її Я-зусиль у формуванні стійких емоційних властивостей: експресивності, емпатії і саморегуляції.

Логіка побудови Програми «Літній інтенсив» спирається на певні особливості юнацького віку, який характеризується суттєвою динамікою в розвитку самосвідомості – структури особистості, що включає в себе: ім'я людини та її фізичну сутність, домагання щодо соціального визнання, психологічний час особистості (її минуле, теперішнє та майбутнє), соціальний простір особистості (її права та обов'язки), статеворольова ідентифікація тощо. Тому Програма включає в себе такі розділи: «Образ Я», «Я та інші», «У світі емоцій», «Особистісна зрілість», «Моє майбутнє».

Враховуючи те, що учасниками впровадження Програми були підлітки, що зазнали психотравмивного досвіду, та підлітки з родин уразливих категорій, до структури Програми було включено психотерапевтичні техніки на відпрацювання глибоких емоційних переживань, пов'язаних з травматичним досвідом. Такі підлітки могли мати певні особистісні, поведінкові труднощі, проблеми з психосоціальною адаптацією, помітно відрізнялись від своїх однолітків, що росли в повних, стабільних сім'ях, батьки яких не зазнали певних життєвих та особистісних ускладнень. Також діти підліткового віку з сімей, що перебувають у складних життєвих обставинах, могли відрізнятися психоемоційною незрілістю (інфантильністю), що часто породжує високий ступінь конфліктності, тривожності, проблеми у поведінці та спілкуванні. Дефіцит засобів емоційної виразності, нерозуміння власних почуттів, невміння співпереживати навколишнім може призводити до дисбалансу в емоційному самопочутті, кризи внутрішніх переживань, невпевненості у собі, породжувати неадекватні, деструктивні форми поведінки, та в цілому – до невміння будувати своє професійне та особистісне майбутнє.

Діти, що мають негативний життєвий досвід, не здатні самотійно опрацювати свої травматичні переживання, прожити відчуття раннього віку та потребують спеціальної психологічної підтримки та

корекційно-відновлювальної допомоги у компенсації негативного раннього досвіду. Тілесно-орієнтовані вправи, включені в блок корекційно-відновлювальної роботи, покликані сприяти стабілізації психоемоційного стану підлітків.

Отже, стратегічною метою створення корекційної Програми для дітей та підлітків, що зазнали психотравмивного досвіду «Літній інтенсив» є розвиток психоемоційної зрілості – такого рівня емоційного розвитку, сформованість якого дозволяє юнаку та дівчині конструктивно взаємодіяти з іншими, усвідомлювати та вільно виражати й регулювати власні емоції, мати адекватну своїм здібностям та можливостям самооцінку й рівень домагань та стати автором свого життя.

В результаті участі у Програмі учасники мали змогу навчитись сприймати та регулювати свої стани, випробувати себе в різних соціальних ролях, набувати впевненості у своїх можливостях, розв'язувати певні внутрішні протиріччя, усвідомлювати переваги конструктивного спілкування. Все це сприяло успішній соціальній адаптації особистості, що розвивається.

Структура програми «Літній інтенсив»

(автор Р. А. Мороз)

№	Вид завдання	Мета
<i>День перший. «Знайомство»</i>		
<i>Мета:</i> знайомство учасників між собою; формування мотивації до спільної діяльності; створення позитивної доброзичливої атмосфери на подальші зустрічі		
1.	<i>Привітання, правила роботи групи</i>	<i>Правила роботи групи</i> Усе, що відбувається, обговорюється та діється в групі, не розголошується іншим, навіть близьким друзям чи сусідам по кімнаті, оскільки під час заняття учасники виражають почуття та переживання. Кожен учасник групи повинен дотримуватись поваги до інших, бути терпимим та доброзичливим. Кожен учасник намагається бути активним у тій мірі, в якій це для нього можливо.

		Учасники вчасно збираються для заняття. Учасники мають дотримуватись правил спілкування в групі.
2.	<i>Гра «Хто є хто»</i>	Поглибити уявлення учасників один про одного через інтерв'ю та представлення партнера по спілкуванню
3.	<i>Гра «Сліна геометрія» (К. Фопель)</i>	Вправа спрямована на згуртування групи, отримання досвіду спільного прийняття рішень та має несподіваний ефект для кожного учасника: незважаючи на зав'язані очі, учасники починають «бачити» один одного, взаємодіяти злагоджено й успішно, сприймаючи емоції, стан і навіть наміри один одного
4.	<i>Вправа «Хто Я?»</i>	Учасникам пропонується протягом 5-7 хвилин письмово відповісти на запитання «Хто Я?». Відповіді учасників аналізуються, визначається тематика висловлювань, модальність та емоційна забарвленість. Вправа повторюється наприкінці реалізації Програми, порівнюються результати
5.	<i>Вправа «Проективний малюнок»</i>	Учасники виконують три автопортрети за допомогою акварельної фарби, гуаші чи кольорових олівців. Автопортрети мають назву: «Я – яким я себе уявляю»; «Я – яким мене бачать інші»; «Я – яким би я хотів бути».
6.	<i>Психодинамічне уявлення «Джерело сил»</i>	Релаксація, посилення ресурсного стану
7.	<i>Завершення заняття</i>	Учасники групи висловлюються, що нового про себе вони дізнались, з якими відчуттями та почуттями вони завершують заняття, та які очікування в них є на подальшу участь у групі

День другий. «Встановлення довіри»

Мета: створення доброзичливої атмосфери та згуртованості в групі, відчуття безпеки й довіри

1.	<i>Привітання</i>	Учасникам пропонується утворити два кола: внутрішній і зовнішній, стати обличчям один до одного. За сигналом ведучого учасники обмінюються привітаннями, запитують один одного про настрої
2.	<i>Рефлексія вчорашньої зустрічі</i>	Учасники висловлюються про свій настрій, емоції щодо попереднього заняття та очікування від сьогоднішньої зустрічі
3.	<i>Гра «Ковбой»</i>	Формування мотивації до активної командної роботи; продовження знайомства
4.	<i>Гра «Підтримуймо один одного»</i>	Взаємодія в парі, встановлення довіри, формування атмосфери безпеки в групі
5.	<i>Психодинамічне уявлення «Безпечне місце»</i>	Формування та посилення атмосфери безпеки в групі
6.	<i>Вправа «Нитка, що об'єднує»</i>	Емоційне завершення дня

День третій. «Презентація Я»

Мета: в атмосфері прийняття та довіри розкрити свої емоції, переживання щодо власної особистості, самооцінки, зовнішності, можливих труднощів тощо, та отримати позитивний зворотний зв'язок від інших учасників

1.	<i>Рефлексія вчорашньої зустрічі</i>	Учасники висловлюються про свій настрій, емоції щодо попереднього заняття та очікування від сьогоднішньої зустрічі
2.	<i>Привітання</i>	Кожний учасник представляє себе групі, складаючи речення із слів, що починаються на ту ж саму літеру, що і ім'я. Якщо виникають труднощі, група допомагає скласти речення. Наприклад: «Я – Дарина, дарую дітям джаз (дивани, детектив, дельфінів)
3.	<i>Гра «Обсерваторія»</i>	Створення емоційної атмосфери в групі, зняття напруги

4.	<i>Гра «Асоціація»</i>	Поглиблення знайомства, можливість побачити себе очима інших
5.	<i>Вправа «Встановлення контактів»</i>	Подальше саморозкриття, створення атмосфери безпеки і довіри
6.	<i>Вправа «Безоцінковий опис»</i>	Розвиток навичок безоцінкового сприйняття, рефлексії та емпатії
7.	<i>Вправа «Карта мого тіла»</i>	Усвідомлення унікальності і неповторності свого тіла
8.	<i>Завершення заняття</i>	Емоційне завершення дня
<i>День четвертий. «Стресостійкість, саморегуляція, самоконтроль»</i>		
<i>Мета:</i> познайомитись з поняттями «психічна саморегуляція», «стрес», «стресостійкість», обговорити, від чого залежить емоційна стабільність людини, отримати новий досвід та навички зняття психоемоційної напруги, відреагування наслідків стресу тощо		
1.	<i>Рефлексія вчорашньої зустрічі</i>	Учасники висловлюються про свій настрій, емоції щодо попереднього заняття та очікування від сьогоднішньої зустрічі
2.	<i>Привітання «Руки»</i>	Вправа направлена на зняття напруги учасників групи, встановлення довіри, визначення неформальних ролей учасників групи
3.	<i>Групова бесіда «Що таке стрес і емоційна саморегуляція»</i>	Інтерактивне обговорення з учасниками, що таке стрес і дистрес, травматичний стрес, які ситуації в житті викликають стрес. Учасники отримують нові знання й навички щодо технік та засобів підвищення рівня стресостійкості та саморегуляції
4.	<i>Вправа «Розслаблююче дихання»</i>	Навчання навичкам антистресового дихання, м'язового розслаблення, синхронізації м'язового тону з дихальним рефлексом, заспокоєння емоцій
5.	<i>Вправа «Повітряна кулька»</i>	Закріплення заспокійливого дихання, зняття емоційної напруги
6.		
7.	<i>Вправа «Сім свічок»</i>	Зняття психоемоційної напруги
8.	<i>Вправа «Дихання через долоні»</i>	Спрямоване дихання, коли увага фіксується одночасно на диханні та відчутті в області м'язів

9.	<i>Вправа «Слухай тишу»</i>	Навчання керуванням увагою, фіксація на відчутті «тут-і-тепер»
10.	<i>Вправа «Подаруй собі тепло»</i>	Фокусування уваги на тактильних відчуттях, поглиблення відчуття тепла і м'язового розслаблення
11.	<i>Вправа «Тяжкість і легкість»</i>	Фокусування уваги на відчутті важкості/легкості тіла, завдяки чому посилюється контроль за власним емоційним станом
12.	<i>Вправа «Розглянь предмет»</i>	Навчання зосередженню візуальної уваги, що сприяє підсиленню можливості керувати власним станом в кризових моментах, керувати флеш-беками
13.	<i>Рефлексія отриманого досвіду</i>	Учасники висловлюються щодо динаміки змін в тілесному та емоційному стані, діляться відчуттями та думками
14.	<i>Психодинамічна вправа «Квітка»</i>	Посилення внутрішніх ресурсів, емоційне відновлення
15.	<i>Завершення заняття</i>	Рефлексія переживань, почуттів, вражень, отриманих протягом всього заняття
<i>День п'ятий. «Стресостійкість, саморегуляція, самоконтроль»</i> (продовження)		
<i>Мета:</i> продовжити знайомитись з прийомами на відреагування негативних переживань; опанування техніками тілесно-орієнтованої психотерапії, м'язового напруження/розслаблення, кінезіологічними, нейропсихологічними вправами, арт-терапевтичними методами експресивного відреагування та самовираження		
1.	<i>Рефлексія вчорашньої зустрічі</i>	Учасники висловлюються про свій настрій, емоції щодо попереднього заняття та очікування від сьогоднішньої зустрічі
2.	<i>Вправи «Привітання», «Австралійський дощ»</i>	Формування позитивного настрою на заняття

3.	<i>Вправа «Опори зовнішні та внутрішні»</i>	Тілесно-орієнтовані вправи, спрямовані на психоемоційне відреагування, реабілітацію, відновлення	
4.	<i>Вправа «Абажур»</i>		
5.	<i>Вправа «Лимон»</i>		
6.	<i>Вправа «Муха»</i>		
7.	<i>Вправа «Бурулька» («Морозиво»)</i>		
8.	<i>Вправа «Самомасаж»</i>		
9.	<i>Вправа «Напружуємося - Розслаблюємося»</i>		
10.	<i>Вправа «Обтрусись»</i>		
11.	<i>Вправа «Намет»</i>		
12.	<i>Нейропсихологічна вправа «Дзеркальне малювання»</i>		Малювання правою та лівою рукою у дзеркальному відображенні
13.	<i>Психодинамічна вправа «Енергетичне дерево»</i>		Тілесне відреагування, посилення внутрішніх ресурсів, емоційне відновлення
<i>День шостий. «Відреагування травматичних переживань»</i>			
<i>Мета:</i> створити безпечну та сприятливу атмосферу для моделювання ситуацій, пов'язаних із раннім дитячим досвідом, допомогти відреагувати негативні почуття, переживання травматичного досвіду, сприяти посиленню або відновленню почуття захищеності, надійності та базової довіри до світу			
1.	<i>Рефлексія вчорашньої зустрічі</i>	Учасники висловлюються про свої враження та переживання щодо попереднього заняття та очікування від сьогоднішньої зустрічі	
2.	<i>Привітання, гра «Давимо – висимо»</i>	Створення позитивного настрою, поглиблення відчуття довіри та безпеки в групі	

3.	<i>Вправа «Мицне дерево»</i>	Парна взаємодія, спрямована на повернення (посилення) відчуття безпеки довіри, зростання впевненості у своїх силах, стійкості та витривалості
4.	Вправа «Ембріон»	Відреагування емоційних переживань, відновлення відчуття базової довіри до світу
5.	<i>Вправа «Бавлення немовляти»</i>	
6.	Вправа «Човник»	
7.	<i>Вправа «Чотири фари»</i>	Емоційне відреагування, трансформація негативних емоційних переживань
8.	<i>Медитація «Золотий мандрівець»</i>	
9.	<i>Завершення заняття</i>	Рефлексія отриманого на занятті досвіду: висловлення переживань, почуттів, вражень
День сьомий. «Емоції та почуття»		
<i>Мета:</i> продемонструвати роль почуттів у нашому житті, необхідність їх вираження продемонструвати роль почуттів у нашому житті, необхідність їх вираження; ознайомлення з розмаїттям назв почуттів та емоційних станів; формування та відпрацювання навичок розпізнавання емоцій та почуттів, вираження негативних емоцій соціально прийнятним способом		
1.	<i>Рефлексія вчорашньої зустрічі</i>	Учасники висловлюються про свої враження та переживання щодо попереднього заняття та очікування від сьогоднішньої зустрічі
2.	<i>Привітання «Метафора стану», гра «Емоція по колу»</i>	Створення позитивного настрою на зустріч, формування відчуття безпеки й довіри в групі
3.	<i>Вправа «Заборона на вираження емоцій»</i>	Симуляційна гра-демонстрація, спрямована на усвідомлення важливості всіх емоцій та почуттів в житті людини
4.	<i>Групова бесіда «Роль емоцій та почуттів в нашому житті»</i>	Міні-лекція щодо способів конструктивного вербального вираження емоцій

5.	<i>Вправа «Музика Землі»</i>	Емоційне відреагування негативних переживань, рефлексія та інтеграція травматичних переживань в життєвий досвід завдяки безпечному поєднанню музико- та арт-терапії. Посилення чутливості до власних переживань, повернення відчуття життєздатності
6.	<i>Завершення заняття</i>	Рефлексія отриманого на занятті досвіду: висловлення переживань, почуттів, вражень
<i>День восьмий. «Як я спілкуюсь»</i>		
<i>Мета:</i> дослідити власні особливості у міжособистісній взаємодії; розвивати навички комунікації та емоційної чутливості при взаємодії; розвиток довіри, вміння слухати й прислуховуватись до іншого, конструктивної взаємодії, безконфліктного спілкування		
1.	<i>Рефлексія вчорашньої зустрічі</i>	Учасники висловлюються про свої враження та переживання щодо попереднього заняття та очікування від сьогоднішньої зустрічі
2.	<i>Привітання «Я тобі дарую...», гра «Плутанина»</i>	Створення позитивного настрою на зустріч, формування відчуття безпеки й довіри в групі
3.	<i>Групова бесіда «Щирість та відвертість у спілкуванні»</i>	Інтерактивне спілкування щодо особливостей, щирості та відвертості у спілкуванні
4.	<i>Вправа «Ти про мене ще не знаєш...»</i>	Формування й розвиток навичок довірливого та щирого спілкування, що могло бути порушено внаслідок травматизації. Повернення довіри до взаємодії в безпечній атмосфері
5.	<i>Вправа «Чужак і група»</i>	
6.	<i>Вправа «Парне малювання»</i>	Розвиток чутливості до емпатії, невербальної взаємодії, наданні безумовної підтримки
7.	<i>Вправа «Зворотний зв'язок»</i>	Розвиток навичок безоцінкового сприйняття та позитивного надання зворотного зв'язку
8.	<i>Завершення заняття</i>	Рефлексія отриманого на занятті досвіду: висловлення переживань, почуттів, вражень

День дев'ятих. «Моя унікальність»

Мета: створити умови для усвідомлення сильних сторін учасників групи, підвищення самооцінки та мотивації до самоприйняття і самозмін, а також знаходити позитивні сторони інших людей, надавати психологічну підтримку; сприяти усвідомленню й закріпленню унікальності кожного учасника

1.	<i>Рефлексія вчорашньої зустрічі</i>	Учасники висловлюються про свої враження та переживання щодо попереднього заняття та очікування від сьогоднішньої зустрічі
2.	<i>Привітання «Посмішка по колу»</i>	Створення позитивного настрою на зустріч, формування відчуття безпеки й довіри в групі
3.	<i>Групова бесіда «Прийняття себе»</i>	Інтерактивне спілкування з групою щодо розвитку самоприйняття та самоповаги
4.	<i>Вправа «Мої сильні сторони»</i>	Рефлексія самоцінності та самоствавлення, корекція самооцінки завдяки підтримки учасників групи
5.	<i>Вправа «Сильні сторони інших»</i>	
6.	<i>Вправа «Самоти-вація»</i>	Розвиток навичок самопідтримки, копінг-стратегій в ситуацій соціального стресу, самомотивації
7.	<i>Вправа «Двійник»</i>	Розвиток усвідомлення власної унікальності, привласнення сильних сторін та самоприйняття
8.	<i>Вправа «Малюнок тіла»</i>	Прийняття власного тіла, особистості в цілому
9.	<i>Вправа «Біль про права»</i>	Індивідуальне ознайомлення з текстом «Біль про права», розробленого спільнотою «Люди проти насилля», 1998-1999 рр. Групове обговорення та рефлексія
10.	<i>Вправа «Створення глиняного світу»</i>	Трансформація глибоких емоційних переживань, закріплення психотерапевтичного ефекту щодо травматичних переживань, психоемоційне відновлення

День десятий. «Життєвий шлях»

Мета: активізація самосвідомості; перетворення особистісного досвіду, що переробляється в групі, в усвідомлений матеріал для внутрішньої роботи; підвищення рівня позитивного самосприйняття; зниження внутрішньо-особистісних суперечностей; інтеграція часової перспективи, планування майбутнього

1.	<i>Рефлексія вчорашньої зустрічі</i>	Учасники висловлюються про свої враження та переживання щодо попереднього заняття та очікування від сьогоднішньої зустрічі
2.	<i>Вправа «Лінія життя»</i>	Відновлення сприйняття цілісності власного життя, часової безперервності, життєвої перспективи
3.	<i>Вправа «Космічний корабель»</i>	Усвідомлення й закріплення цінностей в своєму житті
4.	<i>Вправа «Путь»</i>	Інтеграція травматичних переживань в життєвий досвід, формування життєвої перспективи та образу майбутнього

День одинадцятий. «Я хочу, Я можу, Я дію!»

Мета: створити умови для визначення учасниками подальших пріоритетів, життєвих цілей, сприяти підвищенню мотивації до подальшого відновлення ресурсів та самореалізації та само здійснення

1.	<i>Рефлексія вчорашньої зустрічі</i>	Учасники висловлюються про свої враження та переживання щодо попереднього заняття та очікування від сьогоднішньої зустрічі
2.	<i>Вправа «Згадати перше враження»</i>	Рефлексія групової динаміки та емоційних змін протягом корекційно-відновлювальної роботи
3.	<i>Гра «Дотягнися до зірок»</i>	Планування майбутнього, постановка життєвих цілей, посилення контролю та відповідальності учасників за власне життя
4.	<i>Вправа «Хочу. Мушу. Вирішую»</i>	
5.	<i>Вправа «Прийняття відповідальності за своє життя»</i>	

6.	Психодинамічне уявлення «Гора»	
День дванадцятий. «Завершення. Підсумки»		
Мета: усвідомлення і трансформація набутого досвіду у психотерапевтично-корекційній Програмі «Літній інтенсив», закриття групи		
1.	Рефлексія вчорашньої зустрічі	Учасники висловлюються про свої враження та переживання щодо попереднього заняття та очікування від сьогоднішньої зустрічі
2.	Вправа «Кredo життя»	Закріплення корекційно-відновлювальної дії від участі у програмі, саморефлексія набутих змін
3.	Вправа «Кіно»	Планування майбутнього, постановка життєвих цілей та формування життєвої перспективи; закріплення віри в себе та свої можливості
4.	Піскова терапія «Яким я буду через п'ять років»	
5.	Вправа «Перехід»	
6.	Вправа «Свіча»	Емоційне завершення участі у програмі. Підбиття підсумків. Закриття групи

Обсяг посібника не дозволяє викласти детальний опис всіх занять програми. Зі змістом запропонованих вправ можна ознайомитись у запропонованих в кінці розділу виданнях. Хід занять проілюструємо конкретним прикладом.

День сьомий. «Емоції та почуття»

Мета: продемонструвати роль почуттів у нашому житті, необхідність їх вираження; ознайомлення з розмаїттям назв почуттів та емоційних станів; формування та відпрацювання навичок розпізнавання емоцій та почуттів, вираження негативних емоцій соціально прийнятним способом.

Рефлексія вчорашньої зустрічі

Учасники висловлюються про свій настрій, емоції щодо попереднього заняття та очікування від сьогоднішньої зустрічі.

Привітання «Метафора стану»

Учасники по черзі вітаються з групою та розповідають про свій емоційний стан, свій настрій за допомогою метафори, наприклад: «Я сьогодні, як хмаринка на небі», «Я відчуваюся сьогодні, як Спляча Красуня».

Гра «Емоція по колу»

Один учасник показує сусідові якусь гримасу. Той якомога точніше її копіює і передає далі. Гримаса передається по колу і повертається до «автора», який говорить, яку емоцію хотів передати і яку отримав, а всі учасники мають можливість подискутувати, чому нас часто неправильно розуміють.

Вправа «Заборона на вираження емоцій»

Ведучий пропонує вийти одного учасника в центр кола для демонстрації. Ведучий ілюструє заборону на вираження емоцій такими діями: послідовно перекриває всі канали сприймання й відтворення (за допомогою хустинки):

- рот – щоб не кричав і не сварився;
- очі – щоб не бачили нічого поганого, не виражали ненависть, незадоволення, злість, щоб не плакали;
- вуха – щоб не чули нічого зайвого;
- руки – щоб не билися;
- ноги – щоб не копались, не ходили в погані компанії;
- душа – щоб не страждала.

Після закінчення ведучий звертається до учасників з питаннями, що може така людина:

- виражати думку – рот стулений;
- спостерігати прекрасне – знижена можливість реагувати;
- творити прекрасне, обнімати, виражати радість – руки зв'язані;
- йти по життю (ведучий легко підштовхує зв'язаного учасника, намагається змусити його рухатись) – страх, скутість рухів;
- співчувати, радіти, довіряти – душа мовчить, вона скута.

Після закінчення вправи зв'язаний учасник ділиться враженнями.

Групова бесіда «Роль емоцій та почуттів в нашому житті»

Ведучий звертається до учасників із питаннями? Що б було, якби люди були позбавлені емоцій? Чи, навпаки, не вмiли їх адекватно виражати? Чи важливі емоції в житті людей?

Після того розповідає про щонайменше чотири способи конструктивного вербального вираження емоцій:

1) називання чи опис своїх емоцій: я схвильований, мені сумно та ін.

2) за допомогою метафор, порівнянь, інших художніх засобів: «В мене настрій, як буря на морі» (наприклад, як ми сьогодні вітали-ся з вами);

3) використання фразеологізмів, прислів'я, крилатих висловів: «Я почуваю себе в класі, як риба в воді», «Душа співає!» та ін.

4) опис дій, до яких людина хоче вдатися у зв'язку з тим, що переживає? «Я так хочу тебе обняти!», «Люблю, як душу, трясу, як грушу».

Вправа «Музика Землі»

Ведучий звертається до учасників: «Коли ви зосереджені й уважні, ваші вуха наче широко розкриваються. Ви можете уявити, що можете чути не тільки вухами, а й носом, ротом і шкірою? Як би ви чули, якби у вас по всьому тілу були малесенькі вушка? Це, напевно, дуже добре, особливо коли ви слухаєте чудові звуки музики.

Я зараз поставлю вам чотири музичних твори, їх дуже приємно слухати.

Сядьте зручніше й заплюште очі. Тричі глибоко вдихніть...

Коли почнеться музика, уявіть, що «вдихаєте» звуки музики вухами, носом і ротом і всіма порами шкіри...

Дихайте глибоко через ніс..., через вуха..., через шкіру... Відчуйте, як звуки проникають у вас, у руки, ноги, живіт і серце... Нехай тіло буде як одне велике вухо, що дуже уважно слухає і насолоджується. Відчуйте, що робить музика у тілі, як вона дарує спокій, тепло і захист...

Через дві-три хвилини, коли будете готові, зробіть вільний малюнок фарбами, продовжуючи слухати музику. Передайте малюнком свої враження від музики...

Звучить перша мелодія: Людвіг Ван Бетховен, увертюра «Еґмонт».

Ведучий робить коротку паузу після першої мелодії та повторює інструкцію: «Коли почнеться друга мелодія, уявіть собі, що вдихаєте всі звуки вухами, носом, ротом і всіма порами тіла...»

Звучить друга мелодія: Арам Хачатурян, сюїта «Маскарад».

Через дві-три хвилини, коли будете готові, зробіть вільний малюнок фарбами, продовжуючи слухати музику. Передайте малюнком свої враження від музики...

Через дві-три хвилини, коли будете готові, зробіть вільний малюнок фарбами, продовжуючи слухати музику. Передайте малюнком свої враження від музики...

І так – з третьою та четвертою мелодіями.

Третя мелодія – Антон Рубінштейн, «Мелодія» (фа мажор).

Четверта мелодія: П. І. Чайковський, «Пори року» («Жовтень. Осіння пісня»).

Після прослуховування музики учасники показують свої малюнки та діляться враженнями, відповідаючи на питання:

Що ви переживали під час першої мелодії?

Що ви відчували, коли слухали другий твір?

Що ви відчували коли слухали третю та четверту мелодії? Яку динаміку вам вдалося прослідкувати? Як це вплинуло на ваш настрій? Яка музика вам ближча?

Чи змогли ви уявити собі, що вдихаєте звуки всім тілом?

Примітка для ведучого. Для економії часу можна включати лише фрагмент музикального твору, проте зупиняти відтворення необхідно після завершення смислової частини твору.

Завершення заняття

Кожному учаснику надається можливість висловити свої переживання, почуття, враження.

Список використаних джерел

1. Агресія. Анексія. Конфлікт. Соціально-педагогічна та психологічна відповідь на виклики для дітей: методичні рекомендації для педагогів дошкільних навчальних закладів. – К. : Агентство “Україна”. – 2016. – 100 с.

2. Діти та війна: навчання технік зцілення / Сміт П., Дирегров Е., Юле У.; співавт.: Гупта Л., Перрен Ш., Г'єстад Р.; укр. пер. – Інститут психічного здоров'я УКУ; літ. та наук. ред. О. Черненко, М. Лемик, К. Явної – Львів: Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. – 70 с.

3. Калшед Д. Внутренний мир травмы: архетипические защиты личностного духа / Д. Калшед. – М.: Академический Проект, 2007. – 271 с.

4. Католик Г.В., Корнієнко І.О. Техногенні катастрофи: психологічна допомога очевидцям та постраждалим: науково-методичні матеріали для роботи з очевидцями та постраждалими від техногенних катастроф, а також членами їх сімей / Г.В. Католик, І.О. Корнієнко. Науково-методичний збірник. Львів: «Червона калина», 2003. – 144 с.

5. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. кол; заг. ред. В. Г. Панок, І.І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.

6. Левченко К. Б. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навчально-методичний посібник /К.: Агентство «Україна». 2015. 174 с.

7. Мороз Р.А., Кучманіч І.М. Психологічні особливості переживання травмуючих подій дітьми / Р.А. Мороз, І.М. Кучманіч. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки» – Видавничий дім «Гельветика», 214 с. С. 71 – 77.

8. Навчальний посібник для спеціалістів, які працюють з дітьми, щодо надання першої психологічної допомоги. Save the Children International. URL:[http://wcu\\$network.org.ua/ua/Zaxist_prav_dtei/publications/Navchalnii_posbnik_dlja_specalstv_jak_pracujut_z_dtmi_xhodo_nadannja_](http://wcu$network.org.ua/ua/Zaxist_prav_dtei/publications/Navchalnii_posbnik_dlja_specalstv_jak_pracujut_z_dtmi_xhodo_nadannja_)

9. Особливості групової психокорекційної роботи з дітьми учасників АТО: теорія та практика. Психологічна допомога учасникам бойових дій та членам їх сімей: кол. моногр. / М. І. Мушкевич та ін. (за заг. ред. М. І. Мушкевич). – Луцьк: Вежа-Друк. 2015. С. 100-200.

10. Панок В.Г., Мельник А.А. Діяльність психологічної служби системи освіти у наданні допомоги постраждалим від збройного

конфлікту на Сході України. Інформаційний бюлетень, 2017. URL: http://www.psyua.com.ua/index.php?page=products_one&prod=446&g_year=2017_2019.

11. Панок В.Г. Психологічна служба системи освіти і війна // Психологія і суспільство. – № 3 (61). 2015. С. 18-23.

12. Романчук О. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки й сучасні підходи до терапії.

URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Romanchuk_PTSD.pdf

13. Сазонова І.В. Посттравматичне зростання дітей та підлітків: актуальність проблеми та перспективи досліджень. Військова психологія у вимірах війни та миру: проблеми, досвід, перспективи: міжнародна науково-практична конференція. URL: <http://dsr.univ.kiev.ua/pub/226807/?fbclid=IwAR0RC9oNKgemYn6fXS wq19N3Pr312JcY0pa08ZBPP5Q7lwkVWHjT8zZG6Ho>

14. Сазонова І.В. Терапія на базі пригод: сутність та перспективи використання в програмах психосоціальної реабілітації підлітків. Соціалізація і ресоціалізація особистості в умовах сучасного суспільства: Міжнародна науково-практична конференція. URL: <http://dsr.univ.kiev.ua/pub/224038/>

15. Синопис діагностичних критеріїв *DSM-V* та протоколів *NICE* для діагностики та лікування основних психічних розладів у дітей та підлітків / перекл. з англійської; упор. та наук. ред. Леся Підлісецька. (Серія «Психологія. Психіатрія. Психотерапія»). – Львів: Видавництво Українського католицького університету, 2014. 112 с.

16. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навч.-метод. посіб. – К.: Агентство «Україна», 2015. 176 с.

17. Паламарчук О.М., Чухрій К.Л. До проблеми соціально-психологічної допомоги дітям учасників бойових дій в умовах анти-терористичної операції. «Young Scientist». № 8 (48). – August, 2017. С. 171-175. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/8/39.pdf>

18. Koperski, H.; Tucker, A.; Lung, M.; & Gass, M. A. (2015). The Impact of Community Based Adventure Therapy on Stress and Coping

Skills in Adults. The Practitioner Scholar: Journal of Counseling and Professional Psychology 4(1), 1-16.

URL:https://scholars.unh.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://scholar.google.com.ua/&httpsredir=1&article=1052&context=socwork_facpub.

19. Moroz R. Integrated approach to working with heavy emotional experiences as a result of psychotraumatic events: psycho-correction program. Dynamics of the development of world science. Abstracts of the 9th International scientific and practical conference. Perfect Publishing. Vancouver, Canada. 2020. P. 98-103. URL: <https://sci-conf.com.ua>.

РОЗДІЛ 5

Групові форми підвищення батьківської компетентності у системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій

Військові дії спричиняють значний вплив на психологічний стан і психічну рівновагу дорослих та дітей. А, оскільки, на батьках лежить обов'язок піклування про дитину та її виховання, та турбота про власний психоемоційний стан та стан дитини стає подвійним навантаженням, до якого більшість батьків є неготовими.

Сім'ї, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій, переживають сильні емоції, стрес, депресію, виснаження через раптове зіткнення з суб'єктивно значущою травмою, внаслідок непередбачуваної зміни життєвого устрою, внутрішньо-особистої картини світу, або становищем, що знаходиться під загрозою виникнення психотравмівної ситуації.

Трагічна історія нашої країни та психологічні травми батьків впливають на кілька поколінь. Більшість сучасних батьків росли в тривожній ситуації без достатньої емпатії та підтримки, що формує особисті психологічні травми, до яких додається ще й травма війни. Цього року додатковим випробуванням стала пандемія COVID-19, що за опублікованими даними спричинила помірний та високий рівень стресу серед населення, високий рівень тривоги, високий рівень депресії, порушення сну, низький рівень довіри до компетентності фахівців через брак достовірної інформації, загострення психопатологічної симптоматики та психологічних труднощів, що можуть зберігатися тривалий час [5].

Відсутність сердечних і теплих стосунків сучасних батьків у їх дитинстві, агресивна атмосфера близького середовища призвели до невміння любити, поводитися з власними дітьми, будувати стосунки, що задовольняють обидві сторони. Батьки часто соромляться своїх проблем, висувають високі вимоги до себе та дитини. Тому психосоціальна допомога є край важливою для сучасних батьків,

особливо з родин СЖО, оскільки надавати допомогу власним дітям, які потребують уваги дорослих, необхідно попри всі свої проблеми: слухати, обговорювати їхні почуття, дізнаватися про потреби і пояснювати, що відбувається. Батьки можуть виконувати свої батьківські функції, якщо самі будуть в позитивному, наповненому стані, інакше не вийде.

Як зазначається у дослідженні, реакція на кризові ситуації залежить від особистого досвіду батьків, рівня їх соціоекономічного розвитку і зрілості (Durodie B., 2020), якості життя (Nguyen, H. C. et al., 2020) та рівня освіти [5].

Рівень знань про тіло і психіку в нашій країні досить низький, що проявляється у неволодінні інформацією, незадоволеності населення кількістю інформації з даної теми, розбіжності поглядів експертів, що спричиняє невисокий рівень довіри тим самим експертам, лікарям, психологам, соціальним педагогам, соціальним працівникам, психотерапевтам, психіатрам. Тож не дивно, що саме фахівці з психологічної і соціальної допомоги населенню підкреслюють нагальну потребу в наданні якісної, професійної психологічної допомоги та підтримки психічного здоров'я у системі освіти, соціальній сфері та охороні здоров'я.

При плануванні психосоціальної допомоги батькам із сімей, які опинилися в СЖО, потрібно враховувати, що більшість з них часто не усвідомлюють, якої саме допомоги потребують. Особливо, коли це стосується психологічної підтримки. Потреби таких родин зумовлені пережитими втратами, зміною соціального статусу, місця проживання, звичного стилю життя, тобто є комплексними. Водночас доцільно планувати роботу поетапно, починаючи із задоволення першочергових (базових) потреб, враховуючи готовність сім'ї до співпраці зі спеціалістами та роботи над собою. Слід враховувати, що батьки, які пережили стрес, можуть потребувати більше часу на прийняття певних складних обставин свого життя і відповідно працювати на їх подолання. Тому важливо виділити достатньо часу як для планування заходів, так і для їх реалізації. На початкових етапах надання допомоги заходи можуть проводитися у формі навчання корисних навичок, бесід, опорних зустрічей (зустрічей-підтримок).

Будуючи довірливі стосунки, надаючи інформацію щодо можливостей і видів допомоги, працівнику психологічної служби необхідно розділити з батьками *відповідальність за розв'язання проблем*, мотивувати їх до участі у комплексній роботі з подолання складних життєвих обставин. Якщо фахівець перебирає на себе відповідальність, то це може зменшувати ресурси людини і формувати в неї пасивне або споживацьке ставлення. Важливо визнавати досвід і погляди батьків, вірити у їх здатність вирішувати більшість проблемних питань, спираючись на свої власні ресурси та на додаткову допомогу.

До форм психосоціальної допомоги батькам, по-перше, відносимо *індивідуальну форму*, що передбачає індивідуальне консультування/бесіди з актуальних питань, кризове консультування та консультування з опрацювання травматичного досвіду, зустрічі з планування і ведення випадку, оцінки успіхів, терапевтичні зустрічі [5]. Індивідуальна робота підходить для батьків з підвищеною тривожністю, сором'язливістю та при неможливості зібрання груп для проведення занять.

Висока ефективність індивідуальної форми роботи є безперечною, проте занадто витратною за часом, що зменшує можливості її застосування у закладах освіти через надмірне залучення працівників психологічної служби та неповне навантаження (відповідно до чисельності дітей/учнів/студентів).

З цією метою більш доцільним буде проведення циклу групових занять із батьками, використовуючи традиційні та сучасні форми роботи з ними.

Не існує універсальної та бездоганної форми роботи, їх різноманіття дає можливість кожному працівнику психологічної служби обирати необхідну форму відповідно до власних уподобань, рівня професійної майстерності, в залежності від завдань фахової діяльності та запитів батьків.

Окремо відзначимо телефонне консультування батьків психологом і соціальним педагогом закладу освіти, як форму індивідуальної роботи. Воно зручне у проведенні, проте не є тотожним роботі Служби телефонної екстреної психологічної допомоги «Телефон довіри».

Більш детально у цьому підрозділі розглянемо *групові форми роботи* з батьками та загальні принципи роботи групи. Розпочнемо з другого.

Для забезпечення продуктивної роботи з батьками, особливо з родин СЖО внаслідок військових дій, важливо [6]:

- *створювати безпечний простір* під час зустрічей протягом усього часу роботи (дбайливе ставлення до кожного, один до одного, пояснення того, що відбувається, впевненість у конфіденційності, щирість). Для реалізації цього принципу важливо створити правила роботи, нагадувати про їх виконання, показувати приклад, не допускати протилежної поведінки. Сам працівник психологічної служби має бути досвідченим тренером, фасилітатором та модератором зібрання. Можна пропонувати батькам самостійно формувати правила роботи групи (символічно це перший крок відновлення контролю над своїм життям) і обережно підказувати важливі моменти або, у разі інертності групи батьків, пропонувати заготовлені правила, узгоджувати, доопрацьовувати й залишати перелік прав відкритим для доповнення.

- *уникати травматизації*. Вторинна травматизація – дуже болюче явище, це феномен проживання події, про яку є мозаїчна інформація і відсутні логічні ланки «домальовує» лімбічна система у вигляді фантазійних ілюзорних новоутворень, прийнятих свідомістю за справжні. Внутрішнє промальовування події набагато яскравіше, страшніше ніж процес проживання самої події, адже подія закінчилася, а в ілюзіях може тривати скільки завгодно часу, обростаючи новими й новими подробицями, що руйнують психіку.

- *розвивати шанобливе ставлення та довіру* один до одного, особливо під час розповіді про трагічні події, мрії, фантазії тощо.

- *відстежувати динаміку групи* та баланс сил для своєчасного втручання у процес.

- *надавати місце і простір для скарг* – у згуртованих та безпечних групах важливо надавати слово батькам, охочим поскаржитися і поплакати, можливо, це єдине місце, де можна жалітися, скаржитися і плакати. Особливо пильно варто стежити за зворотнім зв'язком, роздратуванням інших батьків.

- *формувати ідеї взаємної підтримки* в групі батьків, батьків з родин СЖО, переселенців, ветеранів, в групі і поза її межами вони є одне в одного, можуть і повинні допомагати і підтримувати одне одного (ідея релятивізму за F. Walsh).

- *фасилітувати розв'язання питань* методом мозкового штурму та іншими.

- *переоцінювати та рефлексувати трагічний досвід*, асиміляцію здобутків, орієнтацію на ресурси, сильні сторони, постановку планів, розширення перспектив, підвищення самооцінки, пошук нової місії.

- *застосовувати творчі завдання* та елементи арт-терапії.

- *навчати основних методів саморегуляції*, боротьби зі стресом. Група сприяє набуванню навичок опікування себе, навичок спілкування, взаємної підтримки, згуртування сімей і спільнот.

- *заохочувати гумор в групі*, така форма розрядки не є проявом опору складним, непережитим переживанням, а скоріше допомагає вільнішому почуванню себе в групі, її згуртуванню (членів групи об'єднують однакові жарти), відволікає від важких думок і переживань.

- *застосовувати принципи андрагогіки* (навчання дорослих).

Активне використання форм групової роботи для батьків допомагає говорити вільно, обходячи спротив (не персонально). Крім цього, така форма роботи сприяє нормалізації ситуації, формує відчуття приналежності та встановлення горизонтальних зв'язків підтримки серед батьків.

Розглянемо групові форми роботи з батьками.

Зустрічі-знайомства. Налагодження контакту з батьками є обов'язковою умовою подальшої плідної роботи. Рекомендуємо працівникам психологічної служби приходити на загальні батьківські збори та рекламувати себе як спеціалістів, розповідати про мету психосоціальної допомоги та послуги, що надаються батькам і дітям. Інколи варто проводити вступну неформальну зустріч з групою потенційних учасників запланованих зустрічей для батьків, щоб встановити перший зв'язок.

Короткі сесії психосвіти допомагають досягти максимальної прозорості, розуміння та згоди на подальшу партнерську взаємодію з батьками з питань корекції, розвитку, навчання дітей та самих батьків. На таких коротких сесіях працівники психологічної служби розповідають про систему психосоціальної підтримки та послуг, що надають, про ключову та корисну для батьків інформацію. Наприклад, як переживає стрес та травму дитина в різному віці, розуміння природи емоцій, прийняття думки іншого, комунікативні навички тощо. Важливо на сесіях дати реалістичну картину того, що можуть очікувати батьки від роботи працівників психологічної служби з дітьми, від спільної роботи спеціалістів та батьків у наданні психосоціальної допомоги дітям та у нормалізації психоемоційного стану самих дорослих. Це створює базу для довірливих стосунків, запобігає непорозумінням та розчаруванням.

Найчастіше **психологічна просвіта** проводиться у великих групах у формі розповіді з елементами бесіди. Під час бесіди доцільно використовувати метафори, приклади, історії, ставити запитання батькам, заохочувати їх ділитися прикладами з життя. Просвіта може поєднуватися із психодіагностикою, коли після запропонованої інформації батькам пропонується визначити, на якому етапі знаходяться вони чи їхні діти, пройти експрес-тест.

Діагностичні зустрічі. Для ефективної організації роботи з психологічної допомоги батькам, необхідно мати чітке розуміння їхніх психічних станів, спричинених травматичною ситуацією. На таких зустрічах варто розповісти батькам про сплановану системну роботу, вивчити їх запити до фахівців психологічної служби та проводити діагностичні зрізи, використовуючи вправи із запропонованого переліку чи інші. Окрім діагностичного блоку на таких зустрічах має бути блок інформативної просвіти та рекомендацій з теми або за результатами самоаналізу, діагностики. Можливість здійснювати самодіагностику є корисною навичкою від таких зустрічей для батьків.

Онлайн опитування батьків та онлайн-анкетування проводяться за допомогою Google-форм та у Viber групах, рідше у соціальних мережах Facebook та Instagram й інших доступних ресурсах, за можливості з дотриманням принципу конфіденційності та предметності

надання допомоги за результатами діагностики. Онлайн анкетування набуло значної популярності під час карантину. Позитивною стороною цього виду діагностики є її швидке проведення і автоматичне обчислення, що економить час спеціаліста.

Батьківські контрольні – система тестів для батьків з різної тематики, проводиться до/після просвітницької та тренінгової роботи чи протягом року.

Психологічний тренінг переважно використовується при вирішенні таких завдань: навчання учасників тренінгової групи успішної поведінки; практичне підтвердження теорії групової динаміки; обговорення проблем, з якими учасники зіткнулися в реальних умовах; допомога в застосуванні отриманих знань поза групою. Логіка побудови групового процесу складається з трьох елементів: виведення з внутрішнього плану в зовнішній неконструктивних елементів і моделей поведінки (діагностичний характер), побудова моделі ідеальної поведінки в зовнішньому плані, модифікація поведінки батьків у бік максимального наближення до еталона і закріплення його у внутрішньому плані. Тренери орієнтують батьків на набуття тренінгового досвіду для самих себе, вірять в групову мудрість і в здатність учасників самостійно вибратися з труднощів, залучають батьків до спільної роботи з дослідження їх власних взаємостосунків і поведінки. Коли працівник психологічної служби відмовляється від управління, батьки опиняються в невизначеній ситуації, яка спонукає їх виробити свій план дій і розкрити особливості своїх особистостей і міжособистісних стилів взаємодії. Фокусування уваги спеціаліста на загальних скрутних моментах групи при стриманості від схвалення дій учасників або структуризації групового процесу заохочує учасників брати на себе відповідальність за свій розвиток [9].

Відновний тренінг – тренінг відновлення ресурсних станів особистості, що включає нормальне фізичне та емоційне самопочуття, здатність прийняти іншу особистість в його емоційному стані (часто агресивному, стривоженому), готовність дарувати йому увагу, любов. Для відновлення ресурсів батьків важливо з'ясувати, що є для них ресурсом, допомогти в отриманні різного роду ресурсів [6]. Може містити заняття з арт-терапії (вільний, груповий та серійний малюнок, колаж, ліплення та інші), відновних практик тощо. Після

проведеної роботи дуже важливо поговорити про намальоване, зліплене тощо. Нагадаємо, що малюнки та інші продукти діяльності в діагностичному сенсі можуть давати тільки підстави для гіпотези, а не діагнозу.

Дебрифінг – форма роботи спрямована на обговорення вражень, реакцій і почуттів, когнітивну організацію отриманого досвіду шляхом розуміння структури минулих подій, реакцій на них, зменшення індивідуального і групового напруження, зменшення відчуття унікальності і ненормальності власних реакцій, що вирішується за допомогою групового обговорення почуттів. Для проведення дебрифінгу необхідна спільна робота обох спеціалістів психологічної служби, поки соціальний педагог організовує роботу в групі, практичний психолог, у випадку необхідності, проводить індивідуальну роботу з учасниками групи.

Групове консультування передбачає залучення до консультативного процесу декількох учасників, зацікавлених у вирішенні однієї або схожої проблеми. *Переваги даної форми:* а) можливість взаємного впливу учасників один на одного, обмін досвідом, здійснення порівняння; б) віднайти особистісні опори у собі й в оточення; в) налагоджена взаємодія у групі позбавляє батьків почуття самотності, безпорадності та відчаю, показує, що їх випадок не поодинокий, вже існують ефективні напрацювання, шляхи розв'язання наявних проблем, вони самі можуть бути корисними іншим батькам; г) батьки мають можливість обрати із запропонованих форм поведінки/дій/рішень, що найбільше відповідають їх світогляду та індивідуальним можливостям; г) пропрацювати у собі певні психологічні проблеми, бар'єри, зняти надмірні переживання, виробити власну систему психологічного захисту, відновити навички спілкування, актуалізувати наявні особистісні ресурси [3].

Групове консультування рекомендовано: 1) подружніми парами, адже сімейне консультування передбачає залучення до розмови двох або більшої кількості осіб – членів родини; 2) у разі розв'язання ділових, виробничих питань, при вирішенні ситуацій, які потребують обговорення, спільного прийняття рішень, вироблення єдиної позиції; 3) колективне обговорення індивідуальних особливостей учня, виробити спільні пропозиції щодо освітньої діяльності з ним та ін-

ше. Зазвичай групові консультації є плановими тематичним заходами, проте можуть бути й за запитом.

Семінари-тренінги «Батьки на допомогу дітям»

Цикл таких зустрічей спрямовано на допомогу батькам у розумінні проблем їх дітей та надання інформаційної підтримки батькам у здійсненні компетентного виховного та коригувального впливу на дитину, підтримки. Особливості психологічної допомоги дитині, яка знаходиться в стресовому або кризовому стані, описані в літературі [3, 4, 8].

Варто донести до батьків, що психологічна робота з дітьми має бути цілеспрямованою, комплексною та стабільною. Так, можна окреслити три основні напрямки роботи з дітьми: 1) Робота з середовищем, в якому перебувають діти, 2) Робота з близьким оточенням дитини, 3) Робота з самою дитиною.

До уваги фахівця. У стресовій чи кризовій ситуації батьки мають супроводжувати дитину, бути надійним, константним об'єктом. Якщо дорослий швидко втрачає свою цілісність, то дитина втрачає відчуття внутрішньої стійкості, надійності та безпечності, не отримує підкріплення ззовні, а ще й через реакції дорослого у свідомості дитини закладаються деструктивні форми реакцій на стрес чи кризову ситуацію, а не шляхи виходу із неї. Зазначу, що навчати конструктивному реагуванню можуть лише ті батьки, які вміють стійко долати стрес,

Орієнтовні запитання під час обговорення:

- Чи легко усвідомлювати свої реакції на травматичні події?
- Чи вірно ви віднесли свої реакції до сприятливих?
- Що викликало складність?
- Вбачаєте ви сприятливі форми реагування простими/складними для виконання у повсякденному житті?
- Як навчити себе реагувати конструктивно/сприятливо?
- Що для цього потрібно?

Практикум – це практична форма роботи, на якій вже з теоретичними знаннями учасники формують вміння і навички. У закладі освіти такий вид групової діяльності часто поєднується із семінаром (семінар-практикум), під час якого надається теоретичний матеріал, який потім відпрацьовується у другій частині зустрічі.

Тематичні акції можуть охоплювати як заклад освіти в цілому, так і певну групу. Основною метою акцій є: формування системи педагогічної взаємодії закладу і сім'ї на користь розвитку особистості дитини, розробка технологій реалізації цієї взаємодії у різних напрямках. Соціальні проекти та благодійні акції «Допоможи ближньому», «Іграшки для дитячого будинку» частіше проводять соціальні педагоги.

Інтерактивні ігри (моделюючі ігри, ролеві ігри і т.п.) – це інтервенція (втручання) ведучого в групову ситуацію "тут і тепер", яка структурує активність членів групи відповідно до певної навчальної мети. Інтерактивні ігри будять в учасників зацікавленість, створюють ситуацію випробування і дарують радість відкриттів, що властиво усім іграм.

Заочно-дистанційні форми роботи – традиційні опосередковані форми роботи працівника психологічної служби з батьками, до них відносимо: батьківські куточки, тематичні стенди, тематичні виставки, дошки оголошень, ширми-пересувки, теки-пересувки, родинні газети, родинні фотоальбоми, фото вернісажі, інформаційні листи, пам'ятки та буклети для батьків, скринька довіри, шкатулка пропозицій, батьківська пошта та інші.

Консультавання через друковані ЗМІ має певні переваги: медіа-консультавання дає змогу сформулювати проблему в прийнятній для людини формі, не обмежуючись у часі; забезпечує абсолютну чи часткову анонімність. Деяким батькам некомфортно озвучувати свою проблему очно, зручніше спілкуватися дистанційно. Читаючи матеріал батьки можуть подумки вести діалог із психологом/соціальним педагогом, отримуючи підтвердження, що їй випадок не поодинокий, а характерний і для інших людей. Батьки таким чином дистанційно отримують очікувану допомогу спеціаліста у прийнятній для себе спосіб. Дистанційне консультавання підходить для тих батьків, які схильні до глибокого самоаналізу, занурення у пізнання суті міжособистісних взаємин, пошуку сенсу життя, а також для тих, хто через власну тривожність, сором'язливість не може безпосередньо звернутися за психологічною допомогою. Коли за допомогою письмової відповіді консультанту вдається допомогти батькам, у них з'являється упевненість, що психолог/соціальний педагог

їх зрозумів, з'являється «ефект присутності», виникає бажання прийти на очну зустріч до фахівця в разі загострення проблеми. Проте заочне консультування не передбачає термінового розв'язання ситуації, а пов'язане радше з її осмисленням, глибшим розкриттям проблеми, створенням поля для роздумів та розвитку. Це може бути блог психолога/соціального педагога, сторінка на сайті закладу, особистий web-сайт тощо.

Онлайн чати, форуми, групи, платформи, спільноти пропонують батькам доступність (психологічну зручність і фізичний комфорт), функціональну швидкість (легкість прийняття рішення) «увійти в чат» та отримати відповідь від фахівця на важливе запитання, взяти участь в обговоренні, висловити свою точку зору, поділитися досвідом або запозичити його тощо. Кількість учасників групи залежить від платформи, на якій здійснюється робота. Відкриту групу може одночасно відвідувати безліч людей, брати участь у даному процесі як просто спостерігаючи його, так і висловлюючись, коментуючи і навчаючись на «помилках» інших, коли обговорюються цікаві для конкретної людини проблеми. Закриті групи зазвичай менші за кількістю учасників і спілкування в них відбувається більш тематичне. Найпопулярнішими є Viber групи для батьків за класам чи група психологічної підтримки для бажаючих, сторінка чи група у соціальних мережах Facebook, Instagram, Telegram канал. Рідше зустрічаються користування безкоштовною платформою Office 365 та ін.

Онлайн консультування групи батьків (Інтернет-консультування за допомогою програм і месенджерів) характеризується рядом позитивних ознак. Фахівцю не обов'язково глибоко особистісно емоційно зовні реагувати на особистісні прояви батьків, що істотно полегшує процес консультування (знижує емоційні витрати і дозволяє концентруватися на проблемі, а не на людині), щоправда знижує і продуктивність. Консультація без відео та з анонімним нікнеймом дозволяє відверто спілкуватися з фахівцем, не соромлячись ставити запитання, висловлювати думки і почуття. Подібна щирість клієнта, в основному саме перед самим собою, вже містить цілющий психотерапевтичний ефект і може вести до вирішення психологічної проблеми.

Відео-зустрічі з батьками (Zoom, Skype) можуть бути тематичними, нагадувати виступ з презентацією за темою, а можуть відбуватися в режимі «запитання-відповіді».

В системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій, фахівцями системи освіти, соціальної сфери та організаціями/фондами, що опікуються психічним здоров'ям населення можуть додатково проводитись **наступні групові заходи:**

Сімейне консультування спрямовано на опрацювання травматичного досвіду на рівні всієї родини та постановку цілей на подальше життя. Сімейне консультування має також передбачати консультування батьків з питань профілактики психологічної травми дитини та створення для дитини підтримуючого середовища.

Тренінги з розвитку життєвих навичок можуть включати різні тематики, корисні для батьків з сімей СЖО з урахуванням їх потреб та бути поєднані загальною програмою або представлені окремо. Серед тем можуть бути: зайнятість/працевлаштування, ефективна комунікація, постановка життєвих цілей, захист прав, здоровий спосіб життя та профілактика соціально небезпечних хвороб, профілактика насильства, виховання та догляд за дітьми, формування сімейних стосунків, профілактика конфліктів тощо.

Групи взаємодопомоги і взаємодтримки створюються за ініціативи та участі активних членів громадських та ветеранських організацій, громади чи територіального центру. Такі групи сприяють формуванню згуртованості членів громади, розвитку їх самостійності, впевненості у власних силах. Групи можуть бути тематичними для отримання певних знань, де учасники можуть пригадати та поділитися власним досвідом (наприклад, ефективна комунікація, учасники пригадують власний досвід спілкування і діляться успіхами), та групи психологічної підтримки.

Психокорекційні групи – найбільш актуальний метод втручання на початковому етапі кризи, поки травма ще свіжа і люди знаходяться в розгубленому стані. У такі групи зазвичай потрапляють найбільш уразливі особи з різними психологічними і психосоматичними проблемами. Ці групові методи психосоціальної реабілітації на-

цілені на: усвідомлення травми і включення механізмів подолання стресу (coping); зменшення стресових розладів (страхи, нав'язливі спогади, безсоння, нічні кошмари, дратівливість, депресія і т. п.); корекцію психосоматичних розладів та розвиток навичок подолання душевної кризи. У групових робочих сесіях залежно від поставлених завдань застосовується весь спектр психотерапевтичних методів – релаксаційні методи, гештальт-терапія, біхевіористична терапія, психодрама, когнітивна терапія і т. д. Групу веде фасилітатор (ведучий) в парі зі співфасилітатором. На початкових сесіях важливим є побудова довірливих стосунків у групі для забезпечення саморозкриття учасників. Суть таких зустрічей полягає у тому, що учасники можуть поділитися своїм травматичним досвідом, переживанням, та за допомогою фасилітатора (ведучого) і уточнюючих запитань від учасників допомогти один одному відновити послідовність травмуючих епізодів і вибудувати єдину картину події, що допомагає пропрацюванню травми.

Залучення до програм допомоги осіб, які успішно впоралися з ситуацією До таких програм можна залучати активних членів громади з числа внутрішньо переміщених осіб, ветеранів антитерористичної операції (АТО) та операції об'єднаних сил (ООС), тих, які мають певний досвід і готовність ним поділитися, тих, які готові вчитися і розвивати мережі підтримки. Ці програми є досить важливими, оскільки представники цих вразливих категорій батьків дуже добре розуміють проблеми і потреби тих, які пережили подібний досвід. Це можуть бути програми наставництва, допомоги на засадах «рівний – рівному», проведення занять для дітей і молоді, розробки інформаційних та довідкових матеріалів, залучення гуманітарної допомоги.

Служба Телефонної Екстреної Психологічної Допомоги (ТЕПД) під загальною назвою «Телефон довіри» (ТД) відіграє суттєву роль у наданні психологічної допомоги людям, які потребують її терміново, але не мають змоги приїхати до психолога чи оплатити його консультацію, прагнуть анонімності тощо. Національна лінія з питань запобігання суїцидам та профілактики психічного здоров'я ветеранів «Lifeline Ukraine» – 7333 (24/7, безкоштовно). Національна дитяча гаряча лінія ГО «Ла Страда-Україна» – діти можуть анонімно

і конфіденційно отримати підтримку і пораду, а дорослі – проконсультиватися з психологами, юристами та соціальними працівниками щодо порушення прав дитини. Номер лінії 0 800 500 225 чи короткий номер із мобільних 116 111 (безкоштовно).

Орієнтовна тематика групових форм роботи з батьками спрямована на допомогу самим дорослим та їх позиції вихователя у стосунках із власною дитиною:

- Розлади адаптації (РА), криза, стрес, психотравма, ПТСР у дітей та батьків (невротична й травматична криза, криза розвитку та втрати, кризова ситуація та кризовий стан.

- Стресори як стимули, що мобілізують ресурси організму, викликаючи реакцію загального адаптаційного синдрому. Стрес стає психотравмою, коли наслідком дії стресора стає порушення у психічній сфері людини аналогічно до порушень у соматичних процесах. Особливості реагування на травматичну стресову подію. Симптоми посттравматичного розладу. Як допомогти дитині впоратися зі стресом.

- Адаптаційний період як перехідний на фізіологічному, емоційному, інтелектуальному та соціальному рівнях розвитку людини. Під час будь-якого адаптаційного процесу важливим є ресурс, підтримка і авторитет «ведення», адже дитина та дорослий дуже чутливі та уважні до того, хто стає для них опорою.

- Зовнішня підтримка-схвалення підтримують самооцінку, стають платформою для подальшого зростання. Важливо відчувати різницю між похвалою та підтримкою. Похвала це оціночна одиниця, у ній часто звучать слова «гарний/кращий», а підтримка робить акцент на зусиллях дитини/дорослого. Від похвали люди починають залежати – а підтримка додає їм упевненості та сил, вона важлива і приємна, але не викликає залежності.

- Право на помилку – прийняти право на помилку для дитини та не засуджувати її, вимога бездоганності від дитини та право лише для себе. Нерідко зустрічаються випадки, що батьки не дозволяють помилятися собі і всім навколо.

- Робота з психоемоційним станом – агресія, безнадійність (пошук виключень та можливостей), безпорадність (пригадати успішні ситуації подолання проблем), нікчемність – ресурс для подолання знаходиться у майбутньому: діти копіюють поведінку своїх батьків та робота над новою моделлю поведінки допоможе дітям (Роберт Ділтс).

- Розуміння власних потреб та потреб дитини: базові – безпеки (фізичній, емоційній), любові, розвитку; відчутті належності до сім'ї, групи; підтримці, бо коли не отримують схвалення або стикаються з поразкою, часто відступають; спокійному будуванні кордонів, чіткому визначенні правил, зупинці агресії, захисті від тролінгу, проясненні ситуації; контакті з авторитетом; довірі; контролі; неупередженості; грі, можливості грати. Дитині цієї вікової категорії потрібен (окрім батьків) дорослий друг-наставник, тьютор. Але важливо пам'ятати, що якщо такий контакт раптово переривається або змінюється тональність, у дитини виникає відчуття, що її зрадили. Якщо дитина раптом в особистому контакті ділиться приватною інформацією, важливо дякувати за довіру і зберігати етику довіри. Якщо завдання є, його потрібно перевірити. Якщо правило встановлено, за його виконанням треба стежити. Поганих дітей не буває – є діти, яким погано. Гра – це можливість зберегти контакт з творчим потенціалом.

- Групи підтримки. Часто до викликів найкраще адаптуються ті, хто має гарну підтримку однодумців та сім'ї. Така сама закономірність виявилася правдивою і для учасників бойових дій АТО/ООС. Ветерани, побратими, сім'я та громада – усі ці складові мають бути взаємопов'язані для успішного повернення до мирного життя. Ситуація повернення з фронту не одномоментна подія, а певний період життя, що має свою тривалість та етапи. Існують вправи, які допомагають відновити емоційний зв'язок та вийти з випробування міцнішою сім'єю.

- Навички для надання підтримки дітям. Активне слухання. Допомогаємо дитині впоратися з її почуттями. Дитині потрібно, щоб її почуття приймали та поважали: можна спокійно та уважно вислухати дитину; можна визнавати почуття дитини словами «так», «угу», «зрозуміло»; можна назвати почуття: «ти стурбований», «ти засму-

чена», «ти сердитий»... Покажіть, що розумієте бажання дитини. Надайте їй можливість уявити це: «Я б хотіла, щоб такого не було, щоб все у нас було спокійно і не потрібно було переживати за батьків чи за цю ситуацію». Вміння ставити питання, які спонукають дитину до розмови: «Я уважно тебе слухаю...», «Це важливо, що ти розповідаєш...», «Міг/могла би ти розповісти про це більше...». Встановлення відносин, що базуються на довірі. Надання корисного та заохочувального зворотного зв'язку. Вміння концентрувати увагу на можливостях та рішеннях, а не на проблемах. Спостереження за поведінкою дитини тривалий час. Неупереджене ставлення, терплячість та розуміння. Чуйність та співчуття.

- Нові правила родини. Техніки самодопомоги. Пошук внутрішньої опори – мало кого навчили збудувати достатню опору всередині, і більшість людей намагаються будувати таку опору зовні через досягнення, багатство, кар'єру, владу.

- Адаптація до нових умов життя, ресоціалізація та реабілітація військових, що повернулися із зони бойових дій, продуктивне функціонування після поранення, втрати працездатності, адекватна саморегуляція, динамічний розвиток можливі в разі психічної стійкості особистості.

- Збереження внутрішньої рівноваги, пошук та збереження душевного спокою, відновлення/розвиток психічної стійкості, пошук мотивації до самопізнання, саморегулювання і саморозвитку. «Психологічний кокон», який може допомогти зміцнити, проявитися і розкритися потенціалу дитини та дорослого. Важливий приклад авторитетності (поваги, усвідомлення свого місця, емоційної компетентності та зрілості), а не авторитарності (тиску, емоційної оцінки та нав'язування правил) та багато іншого.

- Соціальний педагог закладу освіти надає інформацію щодо соціальних служб (обласні та районні) та інших організацій (Центр психосоціальної реабілітації НАУКМА проводяться онлайн воркшопи для ветеранів та членів їх родин за програмою СЕТА). Батькам, які повернулися із зони бойових дій, важливо почуватися значущими. При поверненні одночасно потрібно поєднати новий досвід із минулим і адаптувати до реалій сьогодення. Це складний процес, в якому всі матимуть нові ролі. Для того, щоб впоратися, сім'я має

знати, де віднайти ресурси: на допомогу приходять державні та громадські організації, ветеранські об'єднання, групи підтримки – все це має бути доступним за місцем проживання.

Підсумуймо, розглянувши *переваги психокоректувальної і психотерапевтичної роботи в групах* за К. Рудестамом [9]:

- *груповий досвід* протидіє відчуженню, допомагає вирішенню міжособистісних проблем; батьки бачать, що її проблеми не унікальні, що інші теж переживають схожі почуття, – для багатьох людей подібне відкриття саме по собі виявляється могутнім психотерапевтичним чинником;

- *група відображає суспільство в мініатюрі*, робить очевидним тиск партнерів, соціальний вплив і конформізм; в групі моделюється система взаємостосунків і взаємозв'язків, характерна для реального життя учасників, це дає їм можливість побачити і проаналізувати в умовах психологічної безпеки психологічні закономірності спілкування і поведінки інших людей і самих себе, не очевидні у житейських ситуаціях;

- *можливість отримання зворотного зв'язку і підтримки* від людей зі схожими проблемами; в реальному житті не всі люди мають шанс отримати щирий, безоцінний зворотний зв'язок, що дозволяє побачити своє віддзеркалення в очах інших людей, зрозуміти сутність своїх переживань;

- в групі батьки можуть *навчатися новим умінням*, експериментувати з різними стилями відносин серед рівних партнерів; в реальному житті подібне експериментування завжди пов'язано з ризиком нерозуміння, неприйняття і навіть покарання, а тренінгові групи виступають як своєрідний «психологічний полігон», де можна спробувати поводитися інакше, ніж звичайно, «приміряти» нові моделі поведінки, навчитися по-новому ставитися до себе і до людей – і все це в атмосфері доброзичливості, схвалення і підтримки;

- в групі батьки можуть *ідентифікувати себе з іншими*, «зіграти» роль іншої людини для кращого розуміння її і себе, ознайомитися з новими ефективними способами поведінки, які використовує інший; виникаючи в результаті цього емоційний зв'язок, співпереживання, емпатія сприяють особистісному зростанню і розвитку самосвідомості;

- взаємодія в групі створює *напругу, яка допомагає прояснити психологічні проблеми* кожного; цей ефект не виникає при індивідуальній психокоректувальній і психотерапевтичній роботі; створюючи додаткові складнощі для ведучого, психологічна напруга в групі може (і повинна) відігравати конструктивну роль, підживляти енергетику групових процесів; завдання ведучого – не дати напрузі вийти з-під контролю і зруйнувати продуктивні відносини в групі;

- група полегшує процеси саморозкриття, самодослідження і самопізнання; інакше, ніж в групі, інакше, ніж через інших людей, ці процеси повною мірою неможливі; відкриття себе іншим і відкриття себе самому собі дозволяють зрозуміти себе, змінити себе і підвищити впевненість в собі;

- групова форма має *переваги і в економічному плані*: батькам дешевше робота на тренінгу, ніж індивідуальна терапія (і для багатьох тренінгова робота набагато більш ефективна); психолог/соціальний педагог також одержує і економічну, і часову вигоду.

Таким чином, психосоціальна допомога сім'ям спрямована на вирішення їх актуальних проблем, які варто допомогти родині визначити. Для успішної взаємодії практичного психолога та соціального педагога закладу освіти із батьками учнів, особливо з родин СЖО, необхідно проводити роботу комплексно та системно. Довіра до працівника психологічної служби формування у відносинах із батьками поступово із різною швидкістю, залежно від травматичного досвіду родини.

Підвищення батьківської компетентності у груповій взаємодії це платформа для взаємної підтримки та навчання, безпечне середовище, приймаюча спільнота. Завдання фахівця психологічної служби бути кваліфікованим організатором, фасилітатором, модератором, тренером та психотерапевтом у такій взаємодії. Оскільки саме через працівника психологічної служби, його/її реакції батьки будуть навчатися. Саме тому професійна підготовка спеціалістів до проведення групових форм роботи вкрай важлива.

Список використаних джерел

1. Гніда Т. Б. Невимушена саморобка як психодіагностична методика у роботі з сім'ями, які опинилися в складних життєвих об-

ставинах внаслідок військових дій. *Психотерапія і свобода : матеріали XXV наук.-практ. конф. з міжнар. участю 27-30 червня 2019, м. Тернопіль*. Тернопіль, 2019. С. 13-16.

2. Гніда Т. Б. Особистісні ресурси – засіб нормалізації психо-емоційного стану людини. *Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник* / за наук. ред. В.Г. Кременя ; [координатор інтернет-посібника В.В. Рибалка ; колектив авторів]. Київ, 2020. 182-185 с.

3. Консультативна психологія: підручник / І. С. Булах та ін. Вінниця, 2014. 484 с.

4. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навч.-метод. посіб. Київ, 2017. 208 с.

5. Надання психологічної допомоги вразливим групам населення під час та після карантину через пандемію COVID-19 : Практ. посіб [Електронне видання] / Циганенко Г. В., Великодна М. С. Київ; Кривий Ріг, 2020. 100 с. URL: <http://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/3827>

6. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : метод. посіб. / З. Г. Кісарчук, та ін.; за ред. З. Г. Кісарчук. К., 2015. 207 с.

7. Психолого-педагогічний супровід виховання і розвитку дітей дошкільного віку з родин учасників АТО і внутрішньо переміщених осіб: концепції, методика, технології: навч.-метод. посіб. / І.О.Луценко та ін. Київ: Видавництво НПУ імені М.П.Драгоманова, 2018. 211 с.

8. Устінова Т., Глазкова А., Донець Ю. Батьки повертаються з війни: Розповідь про сімейне відновлення. К., 2020. 64 с.

9. Хоружий С.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Психологічна робота з посттравматичними стресовими розладами у військовослужбовців Збройних Сил України. Частина 2: Групові форми психологічної допомоги військовослужбовцям у подоланні наслідків психологічної травматизації. Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 84 с.

РОЗДІЛ 6

Психологічна підтримка працівників психологічної служби, які здійснюють психосоціальну допомогу дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах унаслідок військових дій

Аналіз ситуації в освіті свідчить, що від фахівців психологічної служби (психологів, соціальних педагогів) суспільство вимагає не тільки оволодіння певним арсеналом професійних умінь, навичок, знань у галузі психології, акмеології, соціології, педагогіки, права, а й, найголовніше, – уміння та готовності їх застосовувати, систематизувати та використовувати для прийняття різних рішень. Це пов'язано насамперед з високою соціальною відповідальністю працівника психологічної служби, з розширенням сфери його професійної діяльності й основних професійних завдань, зростаючою потребою допомоги іншим людям, зокрема дітям і сім'ям, які опинились у складних життєвих обставинах унаслідок військових дій. Свої знання та навички він використовує для того, щоб допомогти людині розв'язати особистісні проблеми, адаптуватися до навколишнього світу й поліпшити психологічний клімат у родині або колективі.

Особливості роботи та вимоги до фахівців із вказаних професій за останні роки зазнали значних змін у зв'язку з кардинальною трансформацією соціально-політичного та економічного ладу в нашій країні, а також із подіями на Сході країни.

Робота будь-якого фахівця ґрунтується на системі знань, умінь і здібностей. Професійна компетентність фахівця формується в поєднанні з відповідними особистісними якостями, складниками базових компетентностей особистості. Тому важливим для успішного виконання професійних обов'язків є визначення та розвиток професійно важливих складників особистості працівників психологічної служби, що обумовлюють його професійну успішність. На сучасному етапі процес формування та розвитку професійно необхідних навичок і рис особистості залишається достатньо актуальним.

У психолого-педагогічних дослідженнях вітчизняних і зарубіжних учених виділено кілька груп знань та вмінь (компетенцій) фахівця психологічної служби. Зазначимо, що під компетенціями ми розглядаємо сукупність здобутих людиною знань та вмінь у певній галузі, а під компетентністю – здатність реалізувати ці знання та вміння в конкретній професійній діяльності.

Компетентність мусить бути реалізована в певній професійній конкретній ситуації, інакше вона залишається лише теоретичною декларацією фахівця.

Будь-яку діяльність, зокрема професійну, супроводжує комунікація. У професіях типу «людина-людина» найбільшу значущість має комунікативна компетентність суб'єкта, що стає базовою поряд зі спеціальними знаннями та досвідом, тому що в професії психолога або соціального педагога виконувана ним професійна діяльність – це завжди міжособистісне спілкування, взаємодія. Комунікативні компетенції виступають домінуючим, системотвірним компонентом його професійної діяльності.

Комунікативна компетентність у сучасних реаліях являє собою складно організовану систему підпорядкованих компетентностей.

На думку багатьох дослідників [9, с. 234], до комунікативних здібностей слід віднести когнітивні (професійна компетентність, рефлексивність, децентрованість мислення), емоційні (висока чуйність і тактовність, позитивне емоційне ставлення до почуттів іншого, максимальна ширість і відвертість у проявах власних почуттів), поведінкові (здатність до саморегулювання, коригування власних дій, упевненість, відповідальність) компоненти. Із цих джерел формується комплекс комунікативних знань і навичок, що складають комунікативну компетентність особистості педагогічного працівника. Недостатній рівень комунікативної компетентності як інтегральної властивості особистості призводить до збільшення кількості ситуацій невдач, знижує задоволення від професії, руйнує професійну мотивацію.

До професійних здібностей педагогічного працівника також слід віднести організаторські здібності, які проявляються, по-перше, у здатності організувати будь-який колектив або групу, згуртувати його, надихнути на виконання важливих завдань, надавши йому ро-

зумний ступінь ініціативи і самостійності, по-друге, у здатності правильно організувати власну роботу. Організація своєї роботи передбачає акуратність і чіткість, уміння правильно планувати її та здійснювати самоконтроль. Для розвитку організаторських здібностей необхідно розвивати особистісні якості лідера.

Як ми знаємо, однією з ключових компетентностей Нової української школи є інформаційно-цифрова компетентність, яка передбачає впевнене, а водночас і критичне застосування інформаційно-комунікаційних технологій для створення, пошуку, оброблення та подальшого обміну інформацією. Новий виклик, яким стала світова пандемія COVID-19 на початку 2020 року, ще раз указав на актуальність цієї проблеми в умовах карантинної ізоляції.

Також існує категорія людей, для яких психологічна допомога практично недоступна через нездатність самостійно рухатись (люди з інвалідністю), проживання в сільській місцевості, перебування в кризовому стані, страх порушення конфіденційності тощо. Нові світові реалії спонукають працівників психологічної служби під час вибору тактики взаємодії в професійній діяльності виявляти гнучкість, постійно вдосконалювати вміння та навички роботи з інтернетом, розвивати ІК-компетентність.

Професійні навички набуваються з досвідом. Однак працівник може володіти достатніми компонентами професійних здібностей, але виявитися посереднім фахівцем. На якість виконання професійної діяльності та успішність у роботі впливають не тільки професійно важливі якості та компетенції працівника, а й індивідуальні особливості. Особистісні якості складають частину фундаменту професійної успішності працівника психологічної служби. Щоб досягнути певного професійного рівня, фахівець повинен мати певні якості, що посилюють його життєстійкість і професійну спроможність.

Професійні та особистісні якості в діяльності психолога або соціального педагога часто бувають тісно пов'язані. Професійна спроможність визначається високим рівнем самосвідомості та домінуючою тенденцією до самовдосконалення (самоактуалізації). Професія вимагає від педагогічного працівника високого рівня усвідомленості й розуміння нюансів і особливостей своєї професійної діяльності. У психології самосвідомість індивіда науковці досліджують як один з

найважливіших компонентів структури особистості та доволі складний процес, змістом якого є усвідомлення людиною себе як індивідуальності, свого внутрішнього світу, власної ідентичності, своєї Я-концепції. Зорієнтована переважно на внутрішній світ людини, самосвідомість інтегрує такі процеси, як-от самопізнання, самооцінка та саморегуляція [3].

Самопізнання є початковою ланкою й основою існування та прояву самосвідомості. Самопізнання – процес відкриття себе, пізнання свого внутрішнього світу, сильних і слабких сторін своєї особистості. Девіз «Пізнай самого себе» був зазначений на арці грецького храму ще в V ст. до н. е. Самооцінка виконує роль підґрунтя, на якому будується вся цілеспрямована діяльність особистості і яке значною мірою визначає результат цієї діяльності [9, с. 235]. Саморегуляція – важливий фактор успіху в житті. За допомогою саморегуляції людина здатна керувати своєю цілеспрямованою активністю; для педагогічного працівника це має бути не перевагою, а життєвою необхідністю.

З огляду на сучасні реалії професійної діяльності працівників психологічної служби, у них виникають труднощі щодо витримування різних видів психологічного впливу, емоцій, інстинктивних імпульсів інших людей і необхідність перебування при цьому в стійкому стані, у контакті із собою та реальністю, без втрати своєї суб'єктності. Здатність людини не руйнуватися від власних переживань у психології отримала назву «контейнерування».

З огляду на це, психологам та соціальним педагогам важливо розвивати рефлексію, критичне мислення і розуміння проблематики професійної діяльності.

Характер професійної діяльності фахівця психологічної служби (зміст, мотиви, потреби, цінності, переконання, установки, професійне мислення) визначає гуманістичну спрямованість його особистості. Значущими для надання ефективної соціально-психологічної допомоги населенню є соціальні установки та характерні ознаки фахівця, які сприяють позитивному сприйняттю інших людей, ставленню до іншої людини як до унікальної та неповторної особистості, – емпатія, щирість, терпимість, спостережливість, альтруїзм, демократизм, витримка, безоцінне ставлення тощо.

Формування таких соціальних установок особистості стає майже головним ресурсом фахівця в процесі надання психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, які опинились у складних життєвих обставинах унаслідок військових дій, щоб забезпечити їм якісну підтримку, проведення психологічної діагностики та надання необхідних консультацій.

Для професійної діяльності працівнику соціономічної професії необхідні такі особистісні навички, як-от соціальний інтелект та соціальна фасилітативність.

Соціальний інтелект – це здатність правильно розуміти та передбачати поведінку іншої людини, розпізнавати її настрій, емоційний стан, почуття за вербальними та невербальними ознаками, розглядати життєві ситуації з різних поглядів. Соціальний інтелект є структурною складовою частиною загального інтелекту, динамічним утворенням, своєрідним психологічним інструментом забезпечення людиною власної ефективної життєдіяльності.

Отже, соціальний інтелект виступає в ролі важливого складника і є важливою професійною якістю таких професій, як-от психолог та соціальний педагог, особливо в умовах реструктуризації системи освіти. У сучасній науці розроблена цілісна концепція соціального інтелекту, створений комплекс методик його виміру (Дж. Гілфорд і М. Саллівен).

Соціальна фасилітація фахівця виражається в його здатності впливати на психічний стан, почуття, думки, поведінку інших людей за допомогою психологічних засобів і виступає професійно релевантним особистісним утворенням, що дозволяє педагогічному працівнику ефективно виконувати професійні завдання. Уміння впливати на інших людей на різних рівнях визначає особистісний фактор впливу – так звану харизматичність (психологічну привабливість). Харизматичність часто розглядається як синонім обдарованості у сфері психологічного впливу [8].

На жаль, як указують результати багатьох досліджень в галузі психології, праця, з одного боку, сприяє особистісному розвитку працівника, з іншого – може мати руйнівний вплив щодо нього. У зв'язку з цим серед безлічі факторів, що визначають професійну працездатність та професійне благополуччя, велику роль відіграє

психічна стійкість до стресових ситуацій. Психологічна стійкість, або ж резилентність, – це психічний ресурс, який ми маємо, щоб долати життєві негаразди, будувати плани та втілювати їх у життя, налагоджувати та підтримувати стосунки. Окремими аспектами цієї якості особистості є стійкість, урівноваженість, опірність. Стійкість до стресу є важливим фактором забезпечення ефективності та успішності виконання професійних завдань працівниками психологічної служби, які здійснюють психосоціальну допомогу дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах унаслідок військових дій.

Усі ці професійно необхідні навички і риси особистості не є природженими, вони набуваються, і практика соціально-психологічної діяльності вказує на необхідність спеціально організованої роботи з удосконалення професійно важливих складників особистості фахівців. Основними джерелами їх набуття є: досвід міжособистісного спілкування в діловій, професійній і повсякденній ситуації; знання, загальна ерудиція та наукові методи навчання спілкуванню; саморозвиток і самовдосконалення.

Усе більшого значення для фахівця психологічної служби набуває здатність бути суб'єктом свого професійного розвитку та самостійно знаходити шляхи вдосконалення професійної майстерності в умовах мінливої дійсності. Самовдосконалення як свідома робота фахівця з розвитку своєї особистості передбачає адаптацію здібностей, навичок, умінь до вимог професійної діяльності, постійне підвищення професійної компетентності та розвиток соціально-моральних якостей, основою яких є процеси самовиховання та самоосвіти. Дієвим засобом успішного професіогенезу є тренінги особистісного й професійного зростання, семінари з вироблення альтернативних сценаріїв професійного становлення, складання власної траєкторії професійного вдосконалення.

Працівники соціономічних професій є тією професійною групою, яка особливо піддається впливам дезадаптаційних тенденцій і потребує допомоги досвідчених фахівців. Вплив стресогенних чинників у процесі надання допомоги дітям і сім'ям, які опинились у СЖО внаслідок військових дій, на представників психологічної служби призводить до деяких негативних наслідків психічної діяль-

ності цих працівників. Не кожна особистість здатна самотійно знайти конструктивний вихід у такій ситуації, потурбуватися про власне здоров'я, свій психоемоційний стан. Працівникам психологічної служби важливо пам'ятати про отримання регулярної (бажано не рідше одного разу на місяць) професійної супервізії – консультування в процесі роботи з більш досвідченим фахівцем. Отримання супервізії є умовою ефективності кожного працівника і профілактики професійного вигорання.

Для збереження життєвого потенціалу необхідно проводити цілеспрямовані заходи щодо підтримки оптимального стану психіки працівників, застосовувати спеціальні програми, форми та методи щодо збереження та відновлення психічних і фізичних ресурсів фахівців психологічної служби. Як довела світова практика, саме соціально-психологічний тренінг є достатньо дієвим способом інтерактивного впливу на особистість професіонала соціономічних професій.

Саме з цією метою нами розроблена та представлена програма соціально-психологічних тренінгів *«З турботою про себе»*.

Програма соціально-психологічних тренінгів *«З турботою про себе»* складається з 5 блоків (занять) по 6 годин, що має в загальній кількості 30 навчальних годин (1 кредит ECTS) та певну структуру, яка враховує специфіку професійної діяльності працівників соціономічних професій. Тренінгові заняття проводяться відповідно до загальноприйнятих норм і принципів проведення соціально-психологічного тренінгу (Л. Петровська, К. Рудестам, О. Сидоренко, В. Федорчук, Ю. Швалб, Т. Яценко).

Основою цільовою аудиторією для участі в тренінгах є працівники психологічної служби, які надають психосоціальну допомогу дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах унаслідок військових дій. Тренінги мають вид групи «самопоміги та підтримки». Програма майже не містить теоретичний матеріал, з огляду на базові знання учасників з основних понять тем. Зміст програми орієнтований на надання емоційної та соціальної підтримки в колі колег, розвиток уявлень про те, як можна впоратися з професійними викликами, і забезпечення балансу та рівноваги професійного

здоров'я працівників психологічної служби. Тому до проведення деяких вправ та технік можна долучати досвідчених членів групи.

Специфіка психокорекції полягає в цілеспрямованому використуванні групової динаміки, тобто всієї сукупності взаємостосунків і взаємодій, що виникають між учасниками групи, разом із тренером.

Програма є опорним методологічним матеріалом, що допоможе тренерам у підготовці до проведення тренінгів, надасть рекомендовані практичні техніки, вправи та план до кожного із занять. Хоча самі навчальні матеріали містять вичерпну інформацію для презентації учасникам тренінгів, до проведення тренінгів рекомендується залучати досвідчених фахівців-психологів, які мають практичний досвід тренінгової, групової та індивідуальної роботи.

Рекомендованою формою проведення є очна форма, але вибір організаційної форми роботи визначається конкретними потребами, можливостями учасників (віддаленість території, карантинні обмеження тощо), тому навчання може бути переформатовано в онлайн-заняття. З урахуванням досвіду учасників і конкретної ситуації програму можна коригувати, наприклад, збільшувати обсяг годин на самостійну роботу. Рекомендована кількість учасників – 15–20 осіб. Саме така кількість людей є, з одного боку, достатньо великою, щоб забезпечити необхідну різноманітність форм взаємодії, а з іншого боку, досить компактною, щоб кожен мав можливість проявити себе й водночас відчувати себе невід'ємною частиною групи.

Для проведення занять використовуються активні та інтерактивні методи навчання, при цьому їх вибір мотивується метою і завданнями кожного тренінгу, специфікою і потребами аудиторії. З програми тренінгових занять можна використовувати окремі блоки та вправи для проведення семінарських і практичних занять зі слухачами курсів підвищення кваліфікації, студентами соціономічних професій тощо.

Вправи та техніки, які складають програму тренінгів, були розроблені автором або запозичені в інших дослідників й адаптовані відповідно до мети та завдань психокорекційної роботи [2; 4; 6; 10]. Варіанти практичних завдань можуть змінюватись, але відповідати заданій тематиці кожного заняття. Послідовність застосування акти-

вних та інтерактивних методів навчання не є чіткою, визначається темою, особливостями аудиторії й логікою розвитку подій у конкретній групі.

Метою програми є відновлення та покращення психічних і фізичних ресурсів фахівців психологічної служби, які здійснюють психосоціальну допомогу дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах унаслідок військових дій; стимулювання професійного та особистісного зростання, самосвідомості та самовдосконалення; створення позитивного емоційного досвіду взаємовідносин фахівців психологічної служби в умовах професійного середовища, в умовах суспільного життя, на особистісному рівні.

Завдання програми:

– визначення ролі та місії працівників психологічної служби в процесі надання психосоціальної допомоги населенню;

– формування мотивів самопізнання та самовдосконалення, формування позитивних та активних життєвих установок, підвищення впевненості в собі та в успіху професійної діяльності;

– оволодіння способами саморегуляції та саморелаксації, підвищення рівня стресостійкості та емоційної компетентності;

– розвиток комунікативних навичок;

– навчання конструктивних моделей поведінки особистості в умовах професійної діяльності;

– формування свідомого ставлення до власного здоров'я.

У таблиці 6.1 описані організаційні аспекти проведення програми соціально-психологічних тренінгів.

**Організаційні аспекти проведення програми
соціально-психологічних тренінгів**

Умови роботи	Ресурси	Орієнтована структура занять
<ul style="list-style-type: none"> – добровільне погодження учасників; – стійка мотивація, практичне включення в роботу; – атмосфера довіри; – дотримання правил роботи в групі; – ізольоване комфортне приміщення; – технічне забезпечення кожного учасника необхідним набором роздаткового матеріалу 	<p>комп'ютер з проектором; фліпчарт з папером та маркерами, роздатковий матеріал, музичний супровід, бейджі, ручки, скотч, картинки, ножиці, клей, журнали, газети, кольоровий папір, фольга, олівці, фломастери, набір послідовних картинок для колажу; картки з літерами алфавіту</p>	<ul style="list-style-type: none"> – <i>вступна частина</i>: привітання, створення позитивного настрою на спільну роботу, обговорення домашнього завдання; – <i>основна частина</i>: функціональні, когнітивні, комунікативні, психогімнастичні вправи, ігри, бесіди, дискусії, мозковий штурм, релаксація та ін.; – закріплення набутого досвіду в практичних завданнях; – інтеграція (поєднання нового досвіду з реальним життям); – <i>заклучна частина</i>: зворотний зв'язок (рефлексія), моніторинг настрою, ритуал прощання, домашнє завдання

Оцінка ефективності програми визначається методом анкетування – письмового опитування учасників після проведених тренінгів та якістю виконання домашніх завдань. Це робиться з метою виявлення особистісних змін учасників (знання, погляди, переконання, якості, поведінка) та доцільності проведеної роботи. Анкета готується заздалегідь, учасники заповнюють її після закінчення програми (у випадку онлайн-навчання учасники надсилають через інтернет). Бажано, щоб анкета складалася з відкритих та закритих запитань, а відповіді надавалися на кожне запитання, що дозволить отримати більш повну інформацію. Крім того, необхідно додати письмові опитування у вільній формі, наприклад: Які зміни відбулися з вами на тренінгах? Що здається незавершеним? Як ви будете використовувати отримані навички в житті? Ваші враження від тренінгу.

Тематичний план програми соціально-психологічних тренінгів
(автор В. В. Байдик)

Теми занять	Зміст	Орієнтовний час (хв)
Заняття 1. Комунікативний блок	<i>Основна частина</i>	
	Інформаційне повідомлення щодо цілей і завдань тренінгу	20 хв
	Вправа «Професійні навички»	40 хв
	Інтерактивна мінілекція «Структура комунікативної компетентності»	10 хв
	<i>Перерва</i>	20 хв
	Руханки / практичні вправи	10 хв
	Вправа «Сходинки»	10 хв
	Вправа «Аналіз ситуацій»	90 хв
	<i>Перерва</i>	10 хв
	Вправа «Картина двох художників»	10 хв
	Вправа «Колаж»	60 хв
	<i>Заклучна частина</i>	
	Домашнє завдання «Автопортрет»	5 хв.
Рефлексія заняття, ритуал прощання	25 хв.	
Заняття 2. Емоційна компетентність	<i>Вступна частина</i>	
	Привітання «Моє життєве кредо»	20 хв
	Домашнє завдання (презентації учасників)	20 хв
	<i>Основна частина</i>	
	Вправа «Я вдома, я на роботі»	20 хв
	Вправа «Асоціації»	30 хв
	Інтерактивна мінілекція	10 хв
	Психофізіологічний практикум	30 хв
	Вправа «Усе, що є під рукою»	30 хв
	<i>Перерва</i>	20 хв
	Вправа «Картки емоцій»	15 хв
	Техніка ідентифікації	15 хв
	Техніка «Я-висловлювання»	30 хв
	Вправа «Німий телевізор»	20 хв
	Арт-вправа «Колаж моїх мрій»	60 хв
	Вправа «Валіза знань»	10 хв
<i>Заклучна частина</i>		
Рефлексія «Емоційний аналіз дня»	20 хв	
Домашнє завдання	5 хв	
Ритуал прощання	5 хв	

Заняття 3. Блок «Я- концепція»	<i>Вступна частина</i>	
	Привітання «Я запрошую в гості»	30 хв
	Домашнє завдання. Виступи	20 хв
	<i>Основна частина</i>	
	Вправа «Хочу – не хочу, але роблю...»	50 хв
	Вправа «Позитивні асоціації»	20 хв
	<i>Перерва</i>	10 хв
	Інтерактивна мінілекція «Самосвідомість та Я-концепція особистості»	10 хв
	Вправа «Шукаю друга»	60 хв
	Вправи на релаксацію	10 хв
Індивідуальна робота «Мої життєві плани»	20 хв	
<i>Перерва</i>	20 хв	
Вправа «Життєвий та професійний кодекс працівника допомагаючих професій»	40 хв	
Вправа «Який/а я?»	20 хв	
Вправа «Наша фільмотека»	20 хв	
<i>Заклучна частина</i>		
Домашнє завдання	5 хв	
Рефлексія заняття «Хто мене вразив»	20 хв	
Ритуал прощання	5 хв	
Заняття 4. Поведінково- діяльнісний блок	<i>Вступна частина</i>	
	Привітання «Подарунок»	20 хв
	Обговорювання домашнього завдання «Мої успішні проєкти»	30 хв
	<i>Основна частина</i>	
	Інформаційне повідомлення «Метод ННС: принципи та переваги»	20 хв
	Вправа «Коли я...»	20 хв
	Рольова вправа «Гоптунчик»	20 хв
	<i>Перерва</i>	10 хв
	Руханка	10 хв
	Вправа «ТАК» означає «НІ»	30 хв
Вправа «Миттєва фотографія»	20 хв	
Форум-театр (з перервою 10 хв)	130 хв	
<i>Заклучна частина</i>		
Домашнє завдання	5 хв	
Рефлексія заняття, ритуал прощання	25 хв	

Заняття 5. Блок «Ресурсність»	<i>Вступна частина</i>	
	Привітання «Компліменти»	20 хв
	Обговорювання домашнього завдання «Життєвий багаж»	30 хв
	<i>Основна частина</i>	
	Модерація «Зона відповідальності»	40 хв
	Інтерактивна мінілекція «Професійний стрес: причини та наслідки»	10 хв
	Вправа «Моя екстрена валіза»	50 хв
	<i>Перерва</i>	20 хв
	Вправа «Чарівна торбинка»	20 хв
	Вправа «Міст над прірвою»	60 хв
Вправа «Мій план»	20 хв	
<i>Перерва</i>	10 хв	
<i>Заклучна частина</i>		
Рефлексія «Валіза, кошик, м'ясорубка»	40 хв	
Заповнення анкети, шерінг, ритуал прощання	40 хв	

Обсяг посібника не дозволяє викласти детальний опис всіх занять програми. Зі змістом запропонованих вправ можна ознайомитись у запропонованих в кінці розділу виданнях. Хід занять проілюструємо конкретними прикладами.

Заняття 4

Поведінково-діяльнісний блок спрямований на формування навичок конструктивного вирішення конфліктів, розвиток умінь усвідомлювати та ідентифікувати власні стратегії і стратегії тих, хто оточує, зберігати витримку та спокій, сприймати критику, з повагою ставитися до думки опонента та відстоювати власні погляди.

Мета: ознайомити з принципами ненасильницького спілкування (ННС); сформулювати толерантне ставлення до людей; практикувати вміння конструктивно вести діалог; опанувати метод театралізованого розкриття та розв'язання конфліктологічної проблеми, використовуючи власний досвід і досвід інших людей; згуртувати колектив, розвивати вміння і навички командної взаємодії.

Привітання «Подарунок»

Учасники по черзі вітаються, в уяві дарують один одному якісь подаруночки від щирого серця. Починають фразою: «Я хочу тобі подарувати...».

Обговорювання домашнього завдання «Мої успішні проекти»
По черзі кожен учасник розповідає про свої успіхи.

Інформаційне повідомлення «Метод ННС: принципи та переваги»

Тренер ознайомлює учасників з методом ННС, надає інформацію про автора метода, компоненти, можливості навчання методу в Україні, актуальність застосування методу в професійній діяльності. З огляду на досвід учасників групи, можна заздалегідь попросити учасників підготувати цю інформацію й розповісти в групі.

Принцип ННС: змінити звичну стратегію мислення та поведінки в конфліктних ситуаціях із реактивної (відповідь на подразник) на усвідомлену й співчутливу. Для цього потрібно: постійно турбуватися про себе (свої потреби); у діалозі з людьми уникати оцінок і критики; звертати увагу на факти, свої почуття та почуття опонента, потреби опонента.

Що варто вміти для ННС:

- 1) реакція в конфліктній ситуації;
- 2) трансформування гніву;
- 3) власні межі;
- 4) реакція на критику;
- 5) самоемпатія;
- 6) як казати та сприймати «ні»;
- 7) з якої позиції просити;
- 8) справлятися із ситуацією, коли на вас тиснуть;
- 9) відновлювати емоційний баланс;
- 10) сила подяки.

Метод ННС широко застосовується після військових конфліктів, у системі освіти, практиці соціальної допомоги, бізнесі, у повсякденному житті.

Чого не вчить ННС:

1) ННС не вчить бути «завжди хорошим для всіх», бо ННС не про те як бути «хорошим», а про те як бути чесним і справжнім. Ми вчимося не «придушувати» власні емоції, а трансформувати їх в усвідомлені почуття і пов'язані з ними потреби, і на основі цього формулювати прохання в доброзичливій формі.

2) ННС не вчить змінювати інших людей або змушувати їх робити те, що ми хочемо. ННС вчить порозумінню і створенню щирих зв'язків від серця до серця.

3) ННС – це не техніка чи формула. Це процес, який допомагає нам навчитися сприймати світ по-новому.

Вправа «Коли я...»

Метод: практикум.

Хід проведення. Ведучий пропонує, починаючи з нього, описати якусь ситуацію, визначити свою емоцію, потребу за алгоритмом М. Розенберга (наприклад, «коли я запізнююсь, я тривожусь, тому що в мене є потреба бути пунктуальною») і передати слово іншому учаснику. Алгоритм: факт / спостереження – почуття – потреба (про четвертий складник – прохання – лише нагадуємо учасникам, але не використовуємо). Варіанти фраз: «Коли ти мене обманюєш. Коли ти кричиш на мене. Коли ви зриваєте мій урок. Коли ти не привітався зі мною...».

Схема гідного виходу із ситуації: 1. Почніть розмову з конкретного й точного опису ситуації, яка вас не влаштовує: «Коли ви накричали на мене при колегах,...». 2. Висловіть почуття, що виникли у вас у зв'язку із цією ситуацією та поведінкою співробітника (співрозмовника): «Я відчув себе незручно...». 3. Скажіть колезі (співрозмовнику), як би ви хотіли, щоб він поведився. Запропонуйте варіант поведінки, який вас влаштовує: «...наступного разу я прошу вас висловлювати свої зауваження не в присутності...». 4. Запевніть, як ви будете поводити себе у випадку, якщо співробітник (співрозмовник) змінить свою поведінку: «...тоді я буду прислухатися до ваших зауважень...». Обговорення. (Схеми потрібно підготувати на окремих аркушах для роботи в кожній підгрупі.)

Вправа «Топтижка»

Метод: рольова ситуація.

Хід проведення. Ведучий каже: «У житті іноді бувають ситуації, коли об'єктивно складаються умови для виникнення конфлікту. Іноді буває дуже важко в таких ситуаціях себе стримати, не висловити роздратування, стримати агресію. Наприклад, уявіть, що ви знаходитесь у натовпі людей в автобусі, автобус хитнуло, і вам боляче хтось раптово наступив на ногу. Зараз по черзі, починаючи з мене, ми бу-

демо наступати на ногу один одному, і той, кому наступили, спробує виправдати кривдника, пояснивши його дії й називаючи по імені. Інна, я не ображаюсь на тебе, тому що в цьому автобусі так тісно». Пояснення можуть бути будь-якими, але головне – неповторюваними й необразливими.

Перерва

Руханка (за вибором тренера)

Вправа «ТАК» означає «НІ»

На прохання ведучого кожен записує (або просто вигадує) спірне твердження. Наприклад: «Усі діти – нестерпні», «Люди похилого віку – мудрі і спокійні», «Усі вчителі цінують і поважають своїх учнів», «Батьки ніколи не розуміють своїх дітей», «Починати навчання потрібно з раннього віку», «Батьки повинні допомагати своїм дітям виконувати завдання».

Після цього в міру готовності учасник вимовляє (зачитує) свою фразу. Решта дають відповідь у такій формі. Спочатку потрібно обов'язково погодитися з тим, що було сказано. Після цього – продовжити розмову, висловлюючи свою незгоду з тим, що було сказано, надаючи аргументи.

Приклади першої фрази: «Так, проте ...», «Так, і все ж ...», «Так, і якщо ...».

Вправа на створення позитивного настрою «Миттєва фотографія»

Усі учасники сидять на стільцях у колі. Тренер просить учасників протягом півтори хвилини уважно подивитися один на одного, ніби сфотографувати групу і зберегти цю фотографію в пам'яті. Через півтори хвилини учасники повертаються на 180 градусів і тепер сидять спиною в коло.

Далі тренер ставить гравцям різні питання, що стосуються місця розташування або зовнішнього вигляду інших учасників. Наприклад, він може запитати, хто сидить через три стільці за годинниковою стрілкою від учасника, якому ставиться питання; що надіто на тому чи іншому учаснику; як звать учасника, який носить окуляри і сидить на два стільці лівіше від гравця і т. д.

Наприкінці вправи тренер просить усіх повернутися обличчям до кола і ще раз подивитися один на одного, перевірити точність своєї фотографії.

Постановка форум-театру

Ознайомлення з методикою. Форум-театр – це інтерактивна форма роботи, яку використовують для роботи з різними категоріями населення, техніка якої може бути застосована в різних ситуаціях з різною метою. Форум-театр – це так званий соціальний театр, який показує актуальні проблеми суспільства та через обговорення намагається знайти шляхи їх розв’язання. Форум-театр – коротка сценка, що показує пригнічення і програється безліч разів для того, щоб глядачі мали можливість замінити гнобленого персонажа й зіграти його роль таким чином, щоб вивести її / його з ситуації гноблення шляхом зміни ситуації та дій гнобленого або досягнення підтримки з боку інших «допоміжних» персонажів.

Учасникам пропонується пригадати будь-яку проблемну суспільну ситуацію, що мала місце (або могла б мати місце) у професійній діяльності або життєвій історії. Як варіант – ситуації булінгу в суспільстві або сімейного насильства. Тренер об’єднує учасників у 4 групи, кожна з яких обирає одну ситуацію. Учасники в групі обговорюють обрану ситуацію, розподіляють ролі та обіграють її у форум-театрі.

Домашнє завдання «Життєвий багаж»

Подумати та записати:

- 10 важливих подій мого життя;
- 5 найдорожчих людей;
- 5 моїх «ролей» у житті;
- 5 вантажів, які хочу скинути;
- 3 мої мрії.

Рефлексія заняття, ритуал прощання

Заняття 5

Блок «Ресурсність» спрямований на усвідомлення турботи про себе, гармонізацію емоційного стану працівників, підвищення рівня самооцінки, дотримання правил психологічного здоров’я з метою

підтримки й відновлення ресурсного стану особистості протягом життя.

Мета: розкрити проблему підвищення рівня стресостійкості та рівня адаптивності як умови профілактики емоційного вигорання; сприяти усвідомленню учасниками тренінгу необхідності самовдосконалення й прагнення до особистісного та професійного зростання як умови життєвого благополуччя і професійного здоров'я; формувати вміння застосовувати методи, техніки та прийоми психологічного розвантаження з метою самодопомоги; формувати вміння використовувати отримані психологічні знання та вміння в процесі професійної діяльності.

Привітання «Компліменти»

Ведучий пропонує по черзі привітатися один з одним, називаючи всіх по імені та даруючи при цьому компліменти. Умова – компліменти не повинні повторюватися.

Обговорення домашнього завдання «Життєвий багаж»

Мета завдання – не обов'язково учасники повинні розповісти про зміст написаного, але сказати, що відчували під час виконання, з чим виникали складнощі, що усвідомили тощо.

Вправа «Зона відповідальності»

Метод: модерація.

Хід проведення. На аркуші паперу написати список імен людей, за які ви, як дорослий, відчуваєте відповідальність. Кількість необмежена. Це мають бути люди, про яких ви постійно піклуєтесь, переймаєтесь їхніми проблемами, постійно думаєте про них і намагаєтесь при нагоді зробити їхнє життя якомога кращим. На цьому етапі можна обговорити почуття, емоції, розповіді.

Наступний етап – ставити запитання «Чи включили ви в цей список себе?». А хто буде піклуватися за вас, якщо не ви самі? Якщо ми будемо залишати час на свої потреби, любити себе, насолоджуватись життям, то станемо набагато щасливішими, зменшиться роздратування, що, звичайно, відчують ті, хто нас оточує.

Інтерактивна мінілекція «Професійний стрес: причини та наслідки»

Матеріал для лекції: Байдик В. В. Збереження та зміцнення професійного здоров'я педагогічних працівників : навч.-метод. по-

сібн. Вид. 2-ге, доповн. Харків : Друкарня Мадрид, 2018. 80 с. за посиланням <https://drive.google.com/file/d/1WSyiDnHWdgOK5uEMDpZhKB9nBbqhy1V7/view>.

Вправа «Моя екстрена валіза»

Метод: індивідуальна практика.

Хід проведення. Завдяки чому ми знаходимо вихід зі складних життєвих обставин? Учасникам пропонується розділити аркуш паперу на три колонки. Інструкція: Перша колонка буде мати назву «соціальна підтримка», друга – «внутрішні ресурси», третя – «мій власний спосіб». А тепер максимально сконцентруйтеся на собі і спробуйте виявити те, що завжди вас підтримує і допомагає запобігти невдачі в будь-яких життєвих ситуаціях. У першій колонці запишіть тих людей, на допомогу або пораду яких ви завжди можете розраховувати. У другій – найбільш сильні риси вашого характеру, які підтримують вас. У третій – метод, спосіб, який для вас найбільш ефективний у стресовій ситуації.

Рефлексія: поділитися власним досвідом. Візьміть аркуш паперу й напишіть короткого листа з подякою комусь із цих людей. За бажанням можна зачитати листа.

Перерва

Вправа «Чарівна торбинка»

Метод: ігрова вправа.

Хід проведення. Ведучий тримає непрозору торбинку, у яку покладено купу карток, на яких написані назви різних предметів (мобільний телефон, пульт, флешка, мікрофон, олівець, шампунь, зошит, ключі, яблуко, свічка...). Кожен учасник по черзі виймає картку, зачитує назву й пояснює, чому робота педагога схожа саме на цей предмет. Відповіді можуть бути різними, бажано з гумором, зараховуються всі варіанти.

Вправа «Міст над прірвою»

Метод: групова бесіда.

Хід проведення. Тренер ознайомлює або нагадує інформацію про багатовимірну модель подолання стресу та пошуку внутрішньої стабільності «Basic Ph» (автор М. Лаад). Варіант проведення може бути по групах. Кожна група прописує свої варіанти подолання стресу, класифікує їх за компонентами (В – віра, А – почуття, S –

спілкування, І – уява, С – когніції, Ph – фізична активність). Потім відбувається групове обговорення щодо того, які канали в кого домінують.

Вправа «Мій план»

Метод: індивідуальні завдання.

Хід проведення. Кожен учасник на аркуші складає план власних дій для підвищення рівня здоров'я та підтримки ресурсності (що я зроблю за тиждень, за місяць, за рік).

Вправа на рефлексію «Валіза, кошук, м'ясорубка»

Хід проведення. Учасникам пропонуються три великих аркуші, на одному з них намальована валіза, на іншому – кошук для сміття, на останньому – м'ясорубка. На жовтому листочку, який прикріплюється до плаката із зображенням валізи, необхідно намалювати той важливий момент, який учасник отримав під час роботи в групі, хоче забрати із собою і використати у своїй діяльності. На синьому листочку – те, що виявилось непотрібним, некорисним, те, що можна відправити в «кошук для сміття». Сірий листочок – це те, що виявилось потрібним, однак неготовим до використання у своїй роботі. Отже те, що треба домислити, допрацювати, «докрутити», відправляється на аркуш із зображенням м'ясорубки. Листочки пишуться анонімно і приклеюються учасниками самостійно.

Заповнення анкети, шерінг, ритуал прощання

Список використаних джерел

1. Бабовал Н. Формування цифрової компетентності педагога в умовах Нової української школи. Цифрова компетентність сучасного вчителя Нової української школи: зб. матеріалів всеукр. наук.-практ. семінару (Київ, 12 березня 2019 р.). Київ, 2019. С. 8–11.

2. Байдик В. В. Збереження та зміцнення професійного здоров'я педагогічних працівників : навч.-метод. посібн. Вид. 2-ге, доповн. Харків: Друкарня Мадрид, 2018. 80 с.

3. Клибанівська Т. М. Теоретичні аспекти дослідження самосвідомості особистості // Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. 2019. Том I. Випуск 51

С. 37–42. URL:<http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i51/8.pdf> (дата звернення: 15.07.2020).

4. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2012. 200 с.

5. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. кол; заг. ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.

6. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності : навч.-метод. посібник. Київ : Педагогічна думка, 2012. 112 с.

7. Основи практичної психології / В. Панок, Н. Чепелева, Т. Титаренко. Київ: Либідь, 2001. 534 с.

8. Перегончук Н. В. Комунікативна компетентність майбутніх психологів. URL <http://www.appspsychology.org.ua/data/jrn/v10/i23/50.pdf> (дата звернення: 22.07.2020).

9. Психологічна служба: підруч. / В. Г. Панок та ін. Київ: Ніка-Центр, 2016. 362 с.

10. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. Київ : «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.

ЕЛЕКТРОННЕ ВИДАННЯ

Монографію підготовлено за результатами прикладного дослідження
«Науково-методичне забезпечення діяльності працівників психологічної служби з надання
допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових
дій», державний номер реєстрації 0119U001306

Для безкоштовного розповсюдження

**ГРУПОВІ ФОРМИ РОБОТИ В СИСТЕМІ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ
ДОПОМОГИ ДІТЯМ І СІМ'ЯМ, ЩО ОПИНИЛИСЬ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ
ОБСТАВИНАХ ВНАСЛІДОК ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ
(ДОСВІД УПРОВАДЖЕННЯ)**

Загальна редакція В.Г. Панка, І.І. Ткачук

Редактор О. Попова
Коректор М. Бродська
Оригінал-макет, обкладинка О. Гашенко

Підписано до друку 17.09.2020. Формат 60x84/16. Умовн. друк. арк 7,09.
Один електронний оптичний диск (CD-ROM). Об'єм даних 1,2 Мб. Зам. № 8.

Видавець і виготовлювач:
ТОВ «Видавництво «Ніка-Центр». 03142, Київ, вул. Кржижановського, 4.
т./ф. (044) 39-011-39; e-mail:psyhea9@gmail.com
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців,
виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції ДК №5368 від 27.06.2017