Петяк О.В.

Хмельницький національний університет

Руденок А.І.

Хмельницький національний університет

ОСОБЛИВОСТІ АКТИВІЗАЦІЇ ВНУТРІШНІХ РЕСУРСІВ ДІТЕЙ У КРИЗОВИХ СТАНАХ

У статті розглянуто актуальне питання сьогодення – це збереження психічного здоров'я дітей і підлітків, які перебувають в кризових станах шляхом активізації їхніх внутрішніх ресурсів. Представлений аналіз сутності категорії «криза», «кризова ситуація», висвітлено їхні основні різновиди. Проаналізована природа виникнення та умови перебігу життєвих криз дітей. Висвітлюються різні погляди науковців щодо природи їх виникнення, серед яких найцікавішим є бачення життєвої кризи через виникнення емоційної реакції на загрозову ситуацію, в якій стає неможливим досягнення життєво важливих цілей через зниження адаптаційних стресостійких ресурсів. Розглянутий психологічний механізм формування кризи через виникнення спочатку психотравмівної ситуації, пізніше – травми, а вже потім – кризи.

Окреслено необхідність надання психологічної консультативної та терапевтичної допомоги дітям і підліткам під час переживання криз відповідними й адекватними засобами, переважно через залучення до різних форм творчої діяльності. Серед можливих форм корекційної та реабілітаційної роботи з використанням творчої діяльності описується арттерапія як максимально безпечний та дієвий спосіб активізації внутрішніх ресурсів дітей, що переживають кризу. Стаття містить описи практичних арттерапевтичних технік: «Поруч з тобою казковий друг», техніка зниження напруги (десенсибілізація) з промальовуванням та розповідями, техніка «Щоденник емоцій», техніка для групової арттерапевтичної роботи «Безлюдний острів», яка спрямована на створення ситуації успіху та впевненості в своїх силах у дитини, техніка «Арт-банка» (автор Т. Мамаєва в модифікації Н. Львової) для роботи з дитячими негативними станами. Арттерапія дозволяє підлаштуватись під будь-які запити клієнтів та безпечно розв'язувати внутрішні конфлікти дітей. Завершення будь-якої техніки в процесі консультування чи психотерапії здійснюють шляхом шерінгу – розмовою про відчуття дитини, її думки, систематизацію набутого досвіду.

Зроблено висновок про важливість формування Его-стійкості дитини – активізації адаптивних і компенсаторних ресурсів особистості та мобілізації її психологічного потенціалу.

Ключові слова: арттерапевтичні методи, криза, кризові ситуації, життєві кризи, емоційне напруження, психічні стани, психотравмівна ситуація, творчість.

Постановка проблеми. Особливості психологічної допомоги дорослим та дітям, що постраждали внаслідок кризових травмівних обставин чи перебувають в станах кризи [1, с. 124], залишається актуальною для сучасного українського суспільства. Події останніх років звернули увагу спеціалістів, що однією з найбільш вразливих категорій населення до впливу емоційного напруження в суспільстві, руйнування безпеки навколишнього середовища, різкого та неочікуваного порушення звичного способу життя, різноманітних втрат, є діти.

Ситуація стає для дитини кризовою тоді, коли вона не може самостійно, без сторонньої допомоги та підтримки впоратися зі станом, що виник.

Результати досліджень свідчать про негативний та руйнівний вплив кризових станів на психіку дітей, наслідком якого може стати соціально-психологічна дезадаптація та включення в інші види замісної діяльності, часто – асоціальні [11, с. 89]. Кризові стани виникають на основі переживань, які за силою та тривалістю переважають регуляторні можливості дитини та викликають порушення психофізіологічних, психологічних та соціально-психологічних адаптаційних механізмів. Переживання кризових станів можуть сприяти дизонтогенезу (порушення розвитку, інфантилізації) та якісно змінювати особистість дитини чи підлітка [2, с. 121].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Найбільший внесок у розуміння кризи, як нормативного явища онтогенезу та основного механізму розвитку особистості в рамках культурно-історичної концепції зробив Л. Виготський [6, с. 286]. На його думку, сутність будь-якої кризи полягає у перебудові потреб і спонукань, переоцінці цінностей, які керують поведінкою особистості, як ключового моменту при переході від одного віку до іншого [6, с. 37]. Іншої думки дотримувався О. Леонтьєв, який стверджував, що кризи у жодному разі не є неминучим супутником психічного розвитку [13, с. 67]. Е. Еріксон також пояснював кризу як нормативне явище, що виникає на кожному психосоціальному етапі життєвого шляху у процесі дорослішання [255, с. 270–271]. З. Зеер досліджував джерела розвитку кризових станів особистості, виходячи зі стадій професіоналізації людини [9, с. 45–59]. Як критичний, кризовий виділяють нормативний процес адаптації до професійної діяльності Є. Клімов та Е. Сіманюк [12]. Також автори розглядали появу ненормативної групи криз, що обумовлені змінами соціально-економічного, побутового, просторового характеру в житті людини та характеризуються значною тривалістю і психологічними труднощами в перебудові свідомості і поведінки особистості. Т. Титаренко [21] визначає кризу як тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, головних цілей та шляхів їх досягнення. Автор розглядає людину, яка переживає кризу в контексті ставлення до власного життя, його етапів, навантажень, вчинків, рішень, буденних виборів [22, с. 45]. П. Горностай пов'язує появу життєвої кризи зі зміною життєвих ролей особистості, що супроводжується великими суперечностями, які людина не може самотійно та конструктивно розв'язати [7, с. 11]. Ф. Василюк розглядає кризу як реконструкцію життєвого шляху, коли напруженість внутрішньо-особистісних суперечностей, хвороби, побутові неприємності, депресії знижують волю людини [4]. Р. Ахмеров ввів поняття біографічних криз, під якими розумів феномен внутрішнього світу особистості, що проявляється у різних формах переживання людиною непродуктивності свого життєвого шляху [10]. Серед сучасних психологів питаннями активізації внутрішніх ресурсів дітей, що перебувають в кризових станах, займається Н. Львова, О. Маркман, Н. Дмитрієва [14].

Постановка завдання. Особливо актуальним на сьогодні залишається висвітлення і аналіз методик роботи з активізації внутрішніх ресурсів

дітей, що переживають кризові стани [15, с. 64]. Кризи, які переживають діти та підлітки, можна умовно поділити на три основні групи: вікові кризи, кризи втрати та розлуки, травматичні кризи. Діти не завжди успішно долають ці стресові ситуації, тому все гостріше постає питання про те, як допомогти їм вистояти перед неблагополучним впливом соціального середовища, подолати травмівну ситуацію та впоратися з негативними емоційними переживаннями. Тому метою нашої статті є вивчення шляхів активізації внутрішніх ресурсів дитини та дослідження форм психологічної допомоги дітям в кризових станах.

Виклад основного матеріалу дослідження. Згідно з визначенням Ф. Василюка, критична ситуація – це ситуація, в якій суб'єкт зіштовхується з неможливістю реалізувати внутрішні потреби свого життя (мотиви, прагнення, цінності тощо) [4, с. 29–41].

Варто зазначити, що наслідки криз можуть бути різними – як негативними, так і позитивними. Зрештою криза виступає водночас і як загроза для особистості, і як можливість для розвитку, зростання. Власне поняття «криза» характеризує те, що народжується з проблеми, яка постала перед індивідом і якої він не може нівелювати чи розв'язати за короткий проміжок часу і звичним, відомим способом. Криза – стан людини при неможливості його цілеспрямованої життєдіяльності в певний момент розвитку особистості. Тривала криза становить загрозу соціальної дезадаптації, суїциду, нервово-психічного або психосоматичного напруження. Хронізація кризи притаманна людям з вираженою акцентуацією характеру, однобічним світоглядом («світ прекрасний» – «світ жахливий»), звуженістю життєвих установок. Саме такі особистості потребують допомоги в період переживання кризи, яка розглядається не лише як важкий і відповідальний період життя, але й як суттєва перешкода, що робить подальше життя безглуздом [11]. Кризовою стає ситуація, коли людина зустрічається з перешкодою для реалізації важливих життєвих цілей і не може впоратися з цією ситуацією за допомогою наявних у неї, звичних засобів. Розрізняють два типи кризових ситуацій: ті, що обумовлені змінами в природному життєвому циклі, ті, що виникли внаслідок травмівних подій життя [16].

Зауважимо, що основою стійкості особистості до стресу в несприятливих соціальних умовах є внутрішній психологічний комфорт: відчуття благополуччя, внутрішня рівновага, так звана Его-

стійкість [15]. Адекватна психологічна адаптація передбачає хорошу пристосованість до негативних соціальних умов, а неадекватна адаптація, навпаки, може проявлятися в невротичних конфліктах, асоціальній поведінці, поганій соціальній пристосованості, підвищеній емоційній вразливості.

Розглядаючи ідею полегшення доступу до внутрішніх ресурсів дітей, вбачаємо необхідність використовувати ідею Л. Виготського [6, с. 87] про зону найближчого розвитку. Як відомо, за певною зовнішньою допомогою будь-яка дитина виконає значно більше, ніж зможе це зробити самостійно, наче переборюючи межі вікового розвитку. Не лише навчання, а й психотерапевтична допомога, яка спирається на зону найближчого розвитку дитини, є максимально ефективною. Інакше кажучи, орієнтація психологічної допомоги не на наявний потенціал, а на рівень «вище» поточного розвитку дитини, дає їй можливість застосувати природні внутрішні ресурси, які раніше не використовувались. Тобто, те, що дитина може зробити за допомогою іншого сьогодні, вона зможе зробити самостійно вже завтра [6].

Найбільш результативними формами психологічної допомоги дітям в кризових станах будуть арттерапевтичні практики. Творчий процес для дітей стає тим психотерапевтичним механізмом, котрий дозволяє в символічній формі перебудувати конфліктну психотравмівну ситуацію та сформувати нову форму її розв'язання. Через гру, казку малюнок діти знаходять вихід внутрішнім конфліктам та сильним емоціям, що допомагає зрозуміти власні почуття та переживання. Особливо важливо, що застосування цих технік не формує у дітей залежності від зовнішньої допомоги: психолог надає лише загальні орієнтири руху, а вже основна робота здійснюється самою дитиною.

У процесі роботи над активізацією внутрішніх ресурсів дитини в кризовому стані варто враховувати такі моменти та дотримуватися таких вимог:

- створити безпечний психотерапевтичний простір;
- не поспішати та не намагатись «дати все найкраще відразу», тобто знайомити дитину зі всіма яскравими техніками (так званий, принцип поступовості);
- орієнтуватись на особистий досвід та переваги дитини;
- задіяти всі модальності дитини;
- «йти» за клієнтом (психолог у роботі з дитиною не нав'язує свого бачення ситуації, не надає готових варіантів розв'язання, а тільки стежить і підтримує робочу комфортну атмосферу);

– працювати «до видиху», до знемоги (коли психолог спостерігає та відчуває, що дитина максимально застосувала всі свої ресурси та пропрацювала якісно проблемну ситуацію) [5].

Методи арттерапії побудовані на застосуванні мистецтва як символічної діяльності. Використання методу має два механізми психокорекційного впливу. Перший спрямований на вплив мистецтва через символічну функцію реконструювання конфліктної, кризової травмівної ситуації і знаходження розв'язання через переконострування цієї ситуації. Другий пов'язаний з природою естетичного відреагування, що дозволяє змінити реакцію переживання негативного афекту в сторону формування позитивного афекту, що приносить насолоду [24, с. 48].

Розрізняють декілька видів арттерапії: малюнок, заснована на художньому мистецтві, бібліотерапія, драматерапія і музична терапія. В консультуванні та психотерапії засобами мистецтва доцільно застосовувати прикладні види мистецтва. Можна виконувати завдання на певну тему з певним творчим матеріалом: малювання, ліплення, аплікація, оригамі тощо. Психолог пропонує дітям завдання на певну тему з вільним вибором матеріалу.

Можна також використовувати поєднання деяких видів робіт, наприклад, запропонувати дитині репродукцію картини і попросити її скопіювати, не обмежуючи дитячу творчість. І, нарешті, можна порекомендувати спільну творчу діяльність психолога і дитини (ліплення, малювання, в'язання, вишивання тощо), забезпечивши дитині більшу самостійність у виконанні роботи [23, с. 127].

Досить сприятливим для розв'язання консультативних, корекційних і реабілітаційних запитів є зображення художніх образів, що дозволяють дитині реалізувати всі переваги мистецтва і творчості.

У роботі з дітьми можна використовувати такі види завдань і вправ:

1. Предметно-тематичний тип – малювання на вільну і задану теми. Прикладом таких завдань можуть бути малюнки «Моя сім'я», «Моя мрія», «Я в школі», «Мій новий дім», «Моє улюблене заняття», «Я зараз», «Я в майбутньому» тощо.

2. Образно-символічний тип – зображення дитини у вигляді образів. Теми можуть бути на кшталт: «Добро», «Зло», «Біль», «Щастя», «Радість», «Гнів», «Страх» тощо.

3. Вправи на розвиток образного сприйняття: «Малювання по крапкам», «Чарівні плями», «Домалуй малюнок». В їх основі лежить принцип проєкції.

4. Ігри-вправи з образотворчим матеріалом (для дітей молодшого дошкільного віку) – експериментування з фарбами, папером, олівцями, пластиліном, крейдою: «Малювання пальцями рук і ніг», «Руйнування-будівництво», «Накладення кольорових плям одну на одну» тощо.

5. Завдання для спільної діяльності – придумування казок, історій за допомогою малювання. Використовуються прийоми послідовного почергового малювання типу «Чарівні картинки», «Продовж історію» – один учасник починає, інша дитина продовжує [8, с. 53].

Наведемо приклади практичних, вузькоспеціалізованих арттерапевтичних технік, які можна застосовувати в консультуванні та психотерапії з дітьми в кризових станах [14].

1. Техніка «Поруч з тобою казковий друг». Дитині потрібно обрати бажане почуття, з яким би вона хотіла попрацювати. Далі вибрати казкового героя та уявити себе біля нього, спробувати відчувати його силу, енергію. На етапі розв'язання проблеми дитина приміряє на себе позитивні якості героя, міняється з ним місцями та відчуває власну впевненість.

2. Техніка зниження напруги (десенсибілізація) з промальовуванням та розповідями. Психолог просить дитину уявити колір, форму, розмір, температуру своєї проблеми (болу, страху), почути її звук. Далі, на одному папері дитина малює ту проблему, від якої би хотіла позбутися. На іншому папері пропонується намалювати відразу декількох казкових героїв, які могли б допомогти в розв'язанні проблеми. Дитина розповідає історію про всіх учасників. На наступному етапі малюють способи розв'язання проблеми від кожного казкового героя і пропонується дитині «озвучити» малюнок. Психолог підказує, що не всі способи розв'язання будуть ефективними в деяких ситуаціях, і пропонує дитині намалювати ситуації «невдачі», тобто, коли розв'язати проблему не вдається. Цей етап також супроводжується озвученням дитини. Тоді пропонується намалювати один із запропонованих героями способів, який, на думку дитини, допомагає найкраще розв'язати ситуацію. У завершенні історії малюється проблема після її розв'язання, а також розповідається те, що говорять казкові герої дитині та власні відчуття. Як результат, дитина створює ілюстровану та озвучену історію невдачі досягнень, яка може слугувати одним із шляхів звернення до внутрішніх ресурсів в складних ситуаціях.

3. Техніка «Щоденник емоцій». Ведення щоденника здійснюється за певною схемою: спочатку дитині пропонується описати проблемну

ситуацію; потім прислухатись до тілесних відчуттів, які виникають при спогадах про подію. Далі дитина описує спочатку свої відчуття на папері, а потім записує емоції, що приховуються за ними.

4. Групова арттерапевтична техніка «Безлюдний острів», яка спрямована на створення ситуації успіху та впевненості в своїх силах у дитини. Дана вправа здатна продемонструвати приклад взаємодії дітей в соціумі, патерни поведінки в кризовій ситуації, можливості виходу з неї тощо.

5. Техніка «Артбанка» (автор Т. Мамаєва в модифікації Н. Львової) дозволяє пропрацювати дитячі негативні стани (страхи, образи, тривогу тощо). Залежно від проблеми, дитині пропонується заповнити «банку» (справжню, намальовану, вирізану з паперу) страхами. Водночас варто стимулювати активне говоріння дитини під час роботи. На наступному етапі відбувається трансформація проблеми шляхом нівелювання страху («що допоможе зробити страх нестрашним?») та створення «банки ресурсу», яку можна наповнювати радістю, спокоєм, впевненістю тощо. Варіантами даної техніки можуть бути модифікації у вигляді «банки гніву / злості / агресивності» чи варіння «компоту добра» (який можна зварити з «чарівних фруктів впевненості») [20].

Завершення будь-якої техніки в процесі консультування чи психотерапії відбувається шляхом шерінгу – розмовою про відчуття дитини, її думки, систематизацію набутого досвіду.

Висновки. Отже, кризова ситуація для дитини – це певна перешкода в реалізації важливих життєвих цілей, з якою вона не завжди може впоратися за допомогою звичних засобів. У кризовому стані при спробі оволодіння стресом дитина починає переживати значне фізичне та психологічне напруження. Для кожного вікового етапу є свої типові кризові ситуації, які частіше виступають як нормативні кризи.

Основним завданням психологічної допомоги як в рамках консультування, так і психотерапії – є активізація внутрішніх адаптивних і компенсаторних ресурсів особистості, мобілізація психологічного потенціалу для подолання негативних наслідків надзвичайних обставин. Наслідком ефективної психологічної допомоги дітям в кризових станах є оптимізація їхнього психічного стану та поведінки в напружених ситуаціях. Подібна психологічна допомога покликана запобігати порушенням поведінки та спрямована на профілактику психосоматичних розладів. Вона припускає нормалізацію психічного стану з нівелюванням негативних переживань, які чинять суттєвий

руйнівний вплив як на психічні, так і на соматичні функції дитини.

Максимально екологічними та ефективними техніками для роботи з дітьми в кризових станах

залишаються різні арттерапевтичні техніки, які психолог-консультант може модифікувати у відповідності до запиту, вікових та психофізіологічних особливостей та можливостей клієнта.

Список літератури:

1. Байєр О.О. Життєві кризи особистості. Д.: Вид-во Дніпропетр. Нац.ун-ту, 2010. 244 с.
2. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. К.: Освіта України, 2007. 332 с.
3. Бурлачук Л.Ф. Психология жизненных ситуаций : учебное пособие. М.: Российское педагогическое агентство, 2008. 263 с.
4. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М. : Издательство Московского университета, 2014. 200 с.
5. Волкова А.Н. Психолого-педагогическая поддержка детей суицидентов. *Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы*. 2018. №2. С. 36–43.
6. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. М.: Педагогика, 1984. 504 с.
7. Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. 495 с.
8. Заброцький М.М. Основи вікової психології. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2015. 112 с.
9. Зеер З.Ф. Психология профессий. М. : Академический проект. Фонд «Мир», 2006. 336 с.
10. Зязюлькин П.В. Психолого-педагогическая помощь детям в кризисных ситуациях: методические материалы. Витебск : ГУО, 2009. 204 с.
11. Калшед Д. Внутренний мир травмы: архетипические защиты личностного духа. М. : Академ. проект, 2011. 368 с.
12. Кораблина Е.П. Искусство исцеления души: Этюды о психологической помощи: Пособие для практических психологов. СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2001. С. 167-181.
13. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. М. : НПО «МОДЭК», 1981. 410 с.
14. Львова Н. Арт-терапевтический альбом «Волшебный Мир Эмоций». Киев, 2018. 50 с.
15. Львова Н. Калейдоскоп. СПб: Международное издательство «Гуманистика». 2003. 520 с.
16. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. Ростов на Дону: Феникс, 2015. 315 с.
17. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. М.: Академия, 2015. 288 с.
18. Романовська Д. Робота з підлітками, схильними до суїциду. Психолог. 2006. №3. С. 9–13.
19. Савчин М.В. Духовний потенціал людини (Навчальне видання): (Монографія). Івано-Франківськ: Місто НВ, 2010. 508 с.
20. Тарабина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб. : Питер, 2017. 272 с.
21. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К. : Либідь, 2003. 376 с.
22. Титаренко Т.М. Кризове психологічне консультування. К.: Главник, 2004. 96 с.
23. Титаренко Т.М. Психологія життєвої кризи. Київ : Агропромвидав України, 2008. 223 с.
24. Шевченко О.Т. Психологія кризових станів. К. : Здоров'я, 2016. 123 с.
25. Erikson E. Childhood and society. New York: Norton. 1993. 445 pp.

Petiak O.V., Rudenok A.I. FEATURES OF ACTIVATION OF INTERNAL RESOURCES OF CHILDREN IN A STATE OF CRISIS

The article addresses a topical issue today – the preservation of the mental health of children and adolescents in crisis by activating their internal resources. The analysis of the essence of the category “crisis”, “crisis situation” is presented, their main varieties are covered. The nature of occurrence and conditions of life crises of children are analyzed. Various views of scientists on the nature of their occurrence are highlighted, among which the most interesting is the vision of life crisis due to the emergence of an emotional response to a threatening situation in which it becomes impossible to achieve vital goals due to reduced adaptive stress resources. The psychological mechanism of crisis formation due to the emergence of first traumatic situations, later – trauma, and only then – the crisis is considered.

The need to provide psychological counseling and therapeutic assistance to children and adolescents during crises by appropriate and adequate means, mainly through involvement in various forms of creative activity, has been identified. Among the possible forms of correctional and rehabilitation work with the use of creative activities, art therapy is described as the safest and most effective way to activate the internal resources of children experiencing a crisis. The article contains descriptions of practical art therapy techniques: “A fairy-tale

friend next to you”, stress reduction technique (desensitization) with drawing and stories, “Emotion Diary” technique, technique for group art therapy work “Uninhabited Island”, which aims to create a situation of success and self-confidence in the child, the technique of “Art Bank” (author T. Mamaeva in the modification of N. Lvova) to work with children’s negative states. Art therapy allows you to adapt to any requests of clients and safely resolve internal conflicts of children. Completion of any technique in the process of counseling or psychotherapy is carried out by sharing – talking about the child’s feelings, his thoughts, systematization of experience.

It is concluded that the importance of the formation of the ego-stability of the child – the activation of adaptive and compensatory resources of the individual and the mobilization of its psychological potential.

Key words: *art therapeutic methods, crisis, crisis situations, life crises, emotional tension, mental states, traumatic situation, creativity.*