DOI: 10.33310/2078-2128-2021-21-2-33-37
УДК: 159.9

І. С. ЛИТВИНЕНКО,
кандидат психологічних наук, доцент
Scopus ID: 55906442400
ORCID : 0000-0001-5838-069X
Email: lis28062561@gmail.com

Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського, Миколаїв, Україна

Ю. В. ЦЕПЛО,
студентка факультету педагогіки та психології
Email: juliaceplo1998@gmail.com

Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського, Миколаїв, Україна

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА МОЛОДШИМ ШКОЛЯРАМ, ЯКІ Є ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ЗІ СХОДУ УКРАЇНИ

Анотація. У статті розглядається вплив військових дій на Сході країни на тенденції роботи майбутніх спеціалістів у галузі психології з молодшими школярами. Ця проблема є доволі актуальною на сьогоднішній день, оскільки велика кількість батьків з дітьми вимушено покинули східні регіони держави. Однак, зараз існують напрямки роботи, які наразі опановуються психологами. Також, у статті представлені напрямки покращення професійних навичок з огляду на геополітичну ситуацію в межах країни. Пропонується шлях методу роботи з дитьми, що були переміщені зі сходу України.

Не секрет, що українське суспільство переживає кризовий період, який пов'язаний з багатьма чинниками. Один із найважливіших чинників є збройний конфлікт, що відбувається на сході нашої держави. Гірко стає від того, що це дійство розділило не тільки суспільство та політиків, а ще й сім'ї. Маючи статистику від ООН – можна сказати, що зараз налічують близько 1,198 млн переселенців зі східного регіону країни. З них близько 253 тисяч дітей, а скільки ще залишилось там? Скільки дітей не мають можливості побачити своїх рідних, погратися з однолітками або навіть ходити до школи? А скільки з них знають, що таке війна? З впевненістю можна казати лише те, що у них минає жахливе дитинство, оскільки гібридна війна не залишила їм жодних шансів на щасливі роки у безпеці та спокої. На сході з початку 2014 року загинуло близько 250 дітей. Не слід забувати, що райони Донецької та Луганської областей є однією з найбільш завантажених за кількістю вибухових предметів та мін у світі. У дітей, які залишились там, а їх понад 220 тисяч – відсутня можливість навіть спокійно грати на дитячих майданчиках, адже ті заміновані. Це тільки за даними ООН. Ми можемо лише орієнтуватися на ці цифри, а не стверджувати з впевненістю.

Крім цих даних, під час проведення АТО та ООС правозахисниками було зафіксовано не менше ніж півтора десятки випадків, коли військові об'єкти і об'єкти збройних груп розміщувалися в межах 500 метрів від дитячих садків та шкіл, або прямо на їх території. Такі обставини не є психологічно сприятливими для дітей, тому ми задаємося питанням, як сучасний практичний психолог може позитивно вплинути та допомогти їм досягти нормальної життєдіяльності.

Ключові слова: психотравма, дитинство, психологічна допомога, тривожність, майбутні спеціалісти.

Вступ. Вже майже 7 років тривають збройні дії на території Донецької та Луганської областей, що в свою чергу призводить до психосоціальних навантажень усіх учасників цих подій. Як вже було зазначено раніше, велика кількість людей була вимушена виїхати з цих територій, однак за різними даними ми бачимо різні цифри. Чого тільки варта наступна статистика. Три роки тому кількість внутрішньо переміщених дітей складала близько 250 тисяч, зараз їх 179 тисяч. Представники Верховної Ради України звітують, що таке зниження кількості дітей обумовлено тим, що частина їх досягла повноліття, а частина повертається в зону проведення бойових дій [2, с.31]. Ті, які повертаються, змушені це робити, оскільки їх батьки не змогли соціалізуватися або знайти роботу в

регіонах, що не охоплені війною. Підтвердженням цих слів є моніторинг навчальних закладів в Луганський та Донецькій областях.

Також слід зазначити, що однією з причин повернення родини в те, небезпечне середовище є на їх думку недостатня підтримка від держави на підконтрольній Україні території. Тобто дитина стає заручником такого вибору, і змушена зростати і формувати своє Я під впливом лише негативних емоцій, адже позитивні моменти знайти дуже важко. Вирішеннями їх питань, більшою мірою, займаються волонтери, громадські і гуманітарні організації.

Слід згадати й про постанову кабінету міністрів №268 яка була прийнята ще в 2017 році. Згідно цієї постанови дитина, яка покинула східні регіони має право отримати статус

постраждалої в результаті бойових дій. Така можливість стала реальною на шостий рік збройного конфлікту. Зараз отримати такий статус значно простіше, ніж на першому році після впровадження, оскільки тоді, механізм роботи був недосконалим. Наразі, такий статус отримало лише 9 дітей. Обумовлено це більшою мірою тим, що бюрократичний механізм займає багато часу, а статус не надає жодних пільг, поки що. Чинovníки пояснюють: «Сьогодні отримаєте статус, а завтра – допомогу і пільги».

Зовсім інше питання – процес адаптації. Адже кожному з цих дітей або навіть дорослих притаманна криза довіри. У переміщених громадян вона впливає на сприйняття нових умов проживання та спілкування, на їх здатність прийняття допомоги, особливо психологічну й соціальну.

Матеріали. Адаптація людей зі сходу значною мірою залежить від готовності громадян прийняти таких осіб. Якщо для дорослих цей процес відбувається під час працевлаштування та подальшої роботи, то у школярів він проходить переважено серед своїх однолітків у школах. Процес адаптації дуже важливий, оскільки під час його перебігу громадяни, що вимушено покинули свої домівки повинні стати новими членами локальної громади, а не просто тимчасовими мешканцями. Існує й ряд проблем, що часто впливають на їх адаптацію. Можна виділити недосконалість фінансування програм підтримки переміщених осіб. Житлові питання доволі часто слугують збудником соціальної напруги між місцевим населенням та громадянами східних регіонів. Ігнорувати цю напругу є доволі помилковим рішенням. Вона живиться обмеженістю ресурсів, які потрібно розділити з переміщеними особами. Серед проблем нових мешканців регіонів виділяються наступні: відчуття незахищеності, стан жертви, ідентифікація з ворогами, пошук та злість на «зовнішнього ворога», сором, низька самооцінка, відсутня можливість прогнозувати майбутнє, психосоматичні розлади, функціональні симптоми, зловживання психоактивними речовинами в тому числі й посттравматичний розлад [3, с.24].

Велика кількість дітей виїжджає з окупованих територій або місць проведення збройного конфлікту, робить це без оформлених матеріальних доручень батьків, у супроводі тільки родичів або знайомих. Якщо ж дитина евакуйована окремо від батьків, окрім травми від збройного конфлікту, вона також отримує травму від розриву з близькими.

Із-за розривів у стосунках з батьками, опікунами, дідусями та бабусями у дитини можуть

спостерігатись негативні зміни в поведінці. А саме головне, при втраті об'єкта прив'язаності у дитини виникає порушення прив'язаності.

Діти молодших класів після такої травми починають більше боятися, соромитися і проявляти підвищену тривожність. Може виникнути повертаюча до попередніх стадій розвитку поведінка, що включає енурез, дитячий лепет, смоктання пальця та постійне бажання тримати біля себе іграшку. Окрім цього, в них може розвиватися втрата апетиту, головні болі, запаморочення і скарга на болі в шлунку. І проблеми з соціалізацією, такі як відмова відвідувати школу, агресивна поведінка та нездатність зосередитись [4, с.115].

Діти були свідками бойових дій, битв та смертей. Багато, у зв'язку з примусовим переїздом, змінили своє звичне середовище та життєву структуру. Реабілітація та допомога таким дітям повинна бути пріоритетним напрямом діяльності фахівців психологічної служби системи освіти.

Як тільки нова дитина-мігрант приходить до навчального закладу, фахівці повинні негайно залучатися до роботи, спостерігати за ним у процесі: як дитина приєдналася до колективу, як вона поводить себе в класі, чи впливає зміна місця на успішність, як поводить себе дитина в позакласний час, як складаються стосунки з однокласниками [5, с.44].

Особливістю посттравматичного стресового розладу є те, що його прояв відбувається не відразу, а через 3-6 місяців. Спочатку психіка сама намагається впоратися зі стресом, і лише коли вона зазнає невдачі, розлад проявляється.

Ця проблема є доволі важливою, а як відомо, сучасні проблеми потребують сучасних рішень. На сьогоднішній день активно формується запит на нове покоління психологів системи освіти.

На жаль, сучасні напрямки освітньої програми здобувачів не відповідають вимогам, які були продиктовані війною [6, с.11]. Оскільки Україна довгий час жила в мирі, а тому факультети і освітні програми не були пристосовані до напливу дітей, що постраждали внаслідок бойових дій. Як наслідок, діючі практикуючі психологи, які працюють в системі освіти, не готові до роботи з цієї категорією дітей й надання їм якісної допомоги.

Розглянувши навчальний план студентів-психологів, виділяються наступні «слабкі» сторони: дефіцит практичної спрямованості, недостатньо вивчені наслідки посттравматичного стресу, мало уваги приділяється моделюванню життєвих ситуацій, недостатньо вивчається

іноземний досвід та брак навчально-методичної літератури.

Сьогодні не вистачає розроблених навчальних програм, методик, тренінгів не тільки для практикуючих психологів а й для студентів вищих навчальних закладів. А ті, що існують – носять загальний характер.

З огляду на все це, легко побачити, що сучасна освіта потребує певних змін у системі навчання майбутніх фахівців. Це допоможе майбутнім практикуючим психологам в сфері шкільної освіти отримати не тільки нові теоретичні знання в цій галузі а й отримати певний практичний досвід [7, с.73]. Оскільки, саме на їх плечах знаходиться відповідальність за відновлення у дитини почуття довіри, безпеки, психологічного комфорту та людського життя, як найвищої цінності.

В ході даної роботи пропонується ряд наступних інструментів. Шкільні психологи можуть використувувати в роботі комплекс діагностичних методик направлених на виявлення психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку.

Моніторинг соматичного стану дитини. На відміну від спеціального медичного огляду, доцільно непомітно спостерігати за зовнішнім виглядом обличчя, тіла, одягу дитини. Якщо можливо необхідно відзначити наявність або відсутність зовнішніх травм (синців, ран, опіків тощо), болючих ділянок, що вказують на внутрішні травми, шкірних захворювань. Якщо контакт з дитиною встановлений, бажано з'ясувати, чи є порушення апетиту, сну, болі в животі, головні болі, погіршення пам'яті та уваги. Слід пам'ятати, що порушення пам'яті та концентрації уваги, а також безсоння, труднощі із засипанням, нічні кошмари, посилення серцебиття є одним з найпоширеніших фізіологічних проявів посттравматичного стресового розладу.

Спостереження за поведінкою дитини. Через контакт з самою дитиною або дорослими, важливо зібрати інформацію про те, чи є зміни у поведінці та щоденних звичках дитини вдома, поза домом, у стосунках з однолітками та дорослими. Дитина може втратити інтерес до того, що її раніше, цікавило стати більш нервовою, боязкою. Порушення довіри до оточуючих людей. Діти постійно відчують небезпеку. Наявність страхів. Депресивні стани та суїцидальні думки та спроби. Чим молодша дитина, тим більше приховані її депресивні переживання.

Аналіз спеціальних психодіагностичних матеріалів. Виявлення фактів порушення психоемоційного стану дитини може здійснюватися за допомогою спеціалізованих опитувальни-

ків, проєктивних методик та інших тестових матеріалів.

Ефективним вважається використання проєктивних методик. Вони дієві в плані встановлення контакту з маленькими дітьми, які зазвичай з інтересом беруться за їх виконання. В процесі взаємодії дитини зі стимульним матеріалом відбувається його структурування, в ході якого дитина проєктує на нього особливості свого внутрішнього світу, потреби, конфлікти, тривогу, суб'єктивні переживання та ін.

Дитині можуть бути запропоновані такі проєктивні методики: «Вільний малюнок», тест М. Люшера, ЦТО (Колірний тест відносин), «Незакінчені пропозиції», «Автопортрет», «Неіснуюча тварина», «Будинок. Дерево. Людина», «Малюнок сім'ї», «Кинестетический малюнок сім'ї», «Намалюй людину».

При інтерпретації малюнків і розповіді дітей слід звертати увагу не тільки на загально-визнані сигнали проявів тривоги і конфліктів, але і на специфічні деталі.

Складність психологічної підтримки також полягає в тому, що зазвичай сім'ї внутрішньо переміщених осіб залишаються в місті недовго. Дитина тільки починає звикати, і сім'я вирішує рухатися далі або повертатися. Тому дуже важливо навчити дитину та її батьків способам, прийомам виходу з кризових ситуацій.

Справляйтеся зі страхами з минулого. Навіть якщо дитина жила далеко від зони бойових дій, і її сім'я не постраждала, це не означає психологічний комфорт. Тривогу викликали розмови дорослих, інформація про інших людей, думки про небезпеку, відеозаписи чи фотографії, не призначені для цього віку.

Якщо дитина бачила воєнні дії, то тепер, у мирному житті, можуть з'явитися спалахи – мимовільні негативні спогади, які розгортаються так яскраво, ніби події повторюються. Вони з'являються, коли якась дрібниця збігається з досвідом: аромат, звук, колір одягу.

Звичайно, це проблема, яку не вирішать ні мама з татом, ні вчитель. Неодмінно слід звернутися до психотерапевта, адже такі спалахи значно псують життя.

Як допомогти: запевнити дитину, що те, що відбувається, є нормою після певних подій у минулому.

Ми говоримо про загальнолюдську особливість психіки: коли ми переживаємо щось нестерпне, це психіка приховує. А потім видає фрагменти пам'яті частинами, оскільки частково їх легше прийняти.

Скоріше за все дитина буде відчувати тривогу щодо майбутнього та невпевненість.

Трапляється, що батьки вирішують назавжди залишитися на новому місці, а син або дочка все ще сподіваються повернутися або ж побоюються, що раптом і цього будинку вони будуть позбавлені. Як не дивно, невизначена тривога може дошкуляти дитині більше, ніж конкретні сумні спогади.

Ці почуття не можна принижувати або приглушувати. Допоможіть зробити життя максимально контрольованим та передбачуваним. Навіть якщо дитина не маленька або батьки є противниками буденності, зараз вона потрібна. Не змінюйте звичний для дитини ритм життя [8, с.77].

Батьки повинні приділяти якомога більше уваги, займатися спільними з дитиною справами. Це може бути що завгодно: спорт, прогулянки на природі, цікаві захоплення, розваги. Якщо дитина розповідає про тривогу, запитує про майбутнє, варто допомогти чітко сформулювати те, що саме турбує, і дати впевнені, чесні відповіді.

За даними Міністерства соціальної політики, в Україні на кінець року був зареєстрований один мільйон чотириста п'ятдесят дев'ять тисяч переселенців. У Миколаївській області зареєстрованих вісім тисяч двісті дев'яносто дві людини.

Подати руку допомоги переселенцям в Миколаєві покликаний проект «Надання безоплатної правової допомоги та захисту прав внутрішньо переміщених осіб (ВПО)», також відкрито жіночий клуб для переселенців і дружин військових в якому надають психологічну під-

тримку, використовують аюрведические практики, проводять заняття з арт-терапії.

Під час виконання роботи, було знайдено та описано дослідження в професійній області майбутніх спеціалістів в галузі психології з молодшими школярами, які були внутрішньо переміщені зі сходу України із-за бойових дій.

Висновки. В ході дослідження також було виявлено, що такі діти знаходяться та відвідують навчальні заклади Миколаїв. Отже, професорсько-викладацький склад кафедри психології бере на себе дуже відповідальну роль. Оскільки саме вони виховують майбутніх спеціалістів, які матимуть змогу надавати висококваліфікаційну допомогу дітям з місця проведення бойових дій. Також, відомо, що склад педагогів з кафедри психології працює над удосконаленням навчального процесу, адже на майбутніх практикуючих психологах Миколаївщини лежить велика відповідальність. Саме так, оскільки багатьом з них випала роль – повернути кожному дитину зі сходу України до нормального психологічного стану, мирного життя та позбавити його від того страшного розуміння «війни». Дослідження є перспективним та має усі засади на імплентування робочих процесів у повсякденний ритм. Планується розробка програми надання психологічної допомоги дітям молодшого шкільного віку, що постраждали під час бойових дій. Разом з цим розробка практичних рекомендацій для їх батьків та вчителів молодших класів з подальшими впровадженнями в роботу практикуючих психологів не тільки міста Миколаєва та його області, а й України взагалом.

Література:

1. Набиуллина Р. Р., Тухтарова И. В. Механизмы психологической защиты и со-владания со стрессом : Учебно-методическое пособие. Казань, 2003. 98 с.
2. Навчальний курс «Травма війни». Гуманітарний штаб «Допоможемо».
3. Психическое здоровье беженцев. Всемирная организация здравоохранения. Киев.: Изд-во СФЕРА. 1998.
4. Романчук О. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки та сучасні підходи до терапії // НейроNEWS: психоневрологія і нейропсихіатрія. № 1 (36). 2012.
5. Сміт Патрік, Дирегров Етл, Юле Уільям. Діти та війна: навчання технік зцілення. укр. переклад Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. 84 с.
6. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська.
7. Литвиненко І. С. Вікова та педагогічна психологія. Модуль: ситуації в житті дітей дошкільного віку або підводні рифи життєвих ситуацій. Миколаїв : Артєкс, 2017. 471 с.
8. Залеська О. В. та ін. Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. 84 с.

References:

1. Nabiullina R. R., Tukhtarova I.V (2003). Mechanisms of psychological defense and co-possession with stress: Study guide. Kazan.
2. Primary course «Trauma of War» (1998). Humanitarian headquarters «Possibility».
3. Mental health boo. World Health Organization. Kiev.: Publishing house SPHERE.

4. Romanchuk O. (2012). Psychotrauma and the reason for her disagreement: show, the inheritance of a very happy journey to therapy // NeuroNEWS: neuropsychiatry and neuropsychia-three. No. 1 (36).
5. Smit Patrik, Diregrov Etl, Julia Uilyam (2014). Children and war: navchannyatechnik ztsi-lennya. ukr. transfer – Institute of Mental Health UCU.
6. N.P. Bochkor, Є.V. Dubrovska (2014). Social-pedagogical and psychological work with children in the post-conflict period: method. rivers.
7. Litvinenko I. S. (2017) Vikova and pedagogical psychology. Module: Sutations in the life of children of preschool age or underwater reefs of life situations. Mikolaiv: Arteks.
8. Zaleska O.V. and in. (2014) Kiev: ICPC "La Strada-Ukraine".

Irina Litvinenko

V. O. Sukhomlynskyi National University of Mykolaiv, Mykolaiv, Ukraine

Yulia Tseplo

V. O. Sukhomlynskyi National University of Mykolaiv, Mykolaiv, Ukraine

PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO JUNIOR SCHOOLCHILDREN WHO ARE INTERNALLY DISPLACED FROM EASTERN UKRAINE

Abstract. *The article examines the impact of military action in the east of the country on the trends of future specialists in the field of psychology with younger scholars. This problem is quite relevant today, as a large number of parents with children have been forced to leave the eastern regions of the country. However, there are now areas of work that are currently being mastered by student psychologists. Also, the article presents areas for improving professional skills given the geopolitical situation within the country. Ways to improve the professional training of students are offered. It is no secret that Ukrainian society is experiencing a period of crisis, which is associated with many factors. One of the most important factors is the armed conflict in the east of our country. It is bitter that this action has divided not only society and politicians, but also families. With statistics from the UN, we can say that there are now about 1.198 million migrants from the eastern region of the country. Of these, about 253 thousand children, and how many are left there? How many children do not have the opportunity to see their relatives, play with peers or even go to school? And how many of them know what war is. It is safe to say that they have had a terrible childhood, because the hybrid war has left them no chance for happy years in safety and peace. About 250 children have died in the east since the beginning of 2014. We should not forget that the districts of Donetsk and Luhansk oblasts are one of the busiest in terms of the number of explosives and mines in the world. The children who stayed there, and there are more than 220,000 of them, do not even have the opportunity to play quietly on the playgrounds, because they are mined. This is only according to the UN. We can only focus on these figures, not state with confidence.*

In addition to these data, during the anti-terrorist operation and environmental protection, human rights activists recorded at least a dozen cases when military facilities and facilities of armed groups were located within 500 meters from kindergartens and schools, or directly on their territory. Such circumstances are not psychologically favorable for children, so we wonder how a modern practical psychologist can positively influence and help them achieve a normal life.

Keywords: *psychotrauma, childhood, psychological help, anxiety, future specialists.*