

Г.С. Костюка АПН України / за ред. Максименка С.Д., Кісарчук З.Г. Ніжин: Міланік, 2008. Вип. 5, С. 61 – 71.

3. Свіденська Г.М. Психологічні особливості розвитку самосвідомості особистості в період підліткової кризи: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Інститут психології ім.Г.С.Костюка АПН України. Київ, 2008. 21 с.

4. Яцюк М.В. Соціально-психологічні умови розвитку автономності особистості в юнацькому віці: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2009. 245 с.

УДК: 159.9

Бучинська В. І.

*студентка 3 курсу спеціальності 053 Психологія,
Західноукраїнський національний університет.*

Бригадир М.Б.

*к.психол.н., доцент кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет*

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ КРИЗОВОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ

В процесі життя людина проживає різноманітні кризові ситуації, які з одного боку є травмуючими для неї, з іншого, дають можливості зростання та розвитку. Проте в психологічному контексті не завжди особа може справитись із труднощами, особливо, коли ця ситуація зачіпає дитячу психіку. Діти, які відчують можливу або реальну перешкоду задоволення основних потреб не здатні допомогти самі собі. Тому потребують підтримки близької людини або психолога. Зараз, під час війни актуальними кризовими ситуаціями є: вимушене переселення, втрата членів сім'ї, руйнування домівки, що дає відчуття позбавлення безпеки для дітей.

Для дитини, яка переживає кризу, зазвичай, характерними є наступні особливості:

- 1) невпевненість та безпорадність;
- 2) підвищена тривожність і страхи;
- 3) підвищена емоційність;
- 4) відчуття зовнішнього тиску і напруги;
- 5) гостра потреба в допомозі [2, с. 6].

Діти є надзвичайно вразливими особливо у невизначених ситуаціях. Перебуваючи в стані тривоги, «маленька особа» може мати широко

розплющені очі, витрішкуватий погляд, дихання нерівномірне, рухи хаотичні. Перш за все, необхідно забезпечити присутність батьків та їхній тілесний контакт, адже він є дуже важливим для дитини. Частіше обнімайте, гладьте по голові, гойдайте на колінах і притискайте їх до себе. Говоріть повільно, глибоким і лагідним голосом [1].

Аналізуючи літературні наукові джерела, ми підібрали декілька технік, які є дієвими для дітей віком 3-7 років, коли вони переживають тривогу: простукування (техніка полягає в тому, що ви по черзі з двох боків тіла (справа і зліва) простукуєте певні чуттєві точки; пиття води (корисно діє як на фізіологічному рівні так і на психічному); дихальні вправи (надування бульбашок і т. ін.); наспівування вголос пісень [1].

Кризову психологічну допомогу дітям, що є внутрішньо переміщеними, Я. М. Омельченко вважає за необхідне надавати через роботу із середовищем, в якому перебуває дитина, з самою дитиною та її близьким оточенням [3 с. 50]. Саме дорослий має забезпечити таке середовище, в якому перебуваючи, маля буде відчувати себе в безпеці та любові. Важливо, щоб місце перебування не часто змінювалось, повинна бути певна передбачуваність. Звісно, що конфлікти мають бути мінімізовані, відсутність галасу та зосереджених в одному місці людей, тварин. Тому психологічна допомога має бути або індивідуальною, або груповою при величині групи не більше 3-5 дітей. Кожне психологічне заняття починати з комплексу вправ, спрямованих на роботу з тілом.

На думку М.В. Новікової, найбільш ефективними видами надання психологічної допомоги дітям у віці від 3 до 7 років, які переживають кризу, є наступні [2, с. 49]: 1) ігротерапія – метод, в якому психолог у своїй роботі використовує різні види ігор, 2) казкотерапія – метод, який використовує казкову форму для інтеграції особистісного досвіду, розвитку творчих здібностей, розширення свідомості, вдосконалення взаємодії з навколишнім світом, 3) арт-терапія – метод творчий, дитина показує свій внутрішній стан через мистецтво.

При наданні психологічної допомоги в кризових ситуаціях дітям слід враховувати такі особливості та вимоги: створення безпечних та константних умов взаємодії із навколишнім середовищем та близьким оточенням; для здорового виходу із кризи необхідно сприяти формуванню внутрішнього відчуття безпеки у дитини; виявити її внутрішні ресурси; створити умови для відреагування негативних переживань; допомогти дитині адаптуватись до нових умов.

ЛІТЕРАТУРА

1. Матеріали Габі Кьонцей з кризової допомоги дітям

URL: <https://vimeo.com/685254280?fbclid=IwAR1nkgjEHNOp-YYPpWqFtfU0nVdf-gEWwjGf7GIUBjpOEuri1uVP2o7XJ3I>

2. Новикова М.В. Психологическая помощь ребенку в кризисной ситуации. М.: Генезис, 2006. 128 с.
3. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи техніки: методичний посібник /за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Логос, 232 с.

УДК: 159.9

Вітвіцька А. Я.

*студентка 3 курсу спеціальності 053 Психологія,
Західноукраїнський національний університет*

Бригадир М.Б.

*к.психол.н., доцент кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет*

ЯК ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ ПРО ВІЙНУ, СМЕРТЬ І ВТРАТУ

Триває вторгнення Росії в Україну – війна. Збройні Сили України героїчно відбивають атаки ворога. Але ця війна найбільше впливає на дітей. Діти під час війни – найвразливіші. Вони не можуть самостійно подбати про себе і їм дуже потрібна підтримка і турбота з боку дорослих. Найскладніші розмови зараз з дітьми – про війну, про смерть, про загибель когось із близьких.

Нервові тіки, заїкання, енурез, депресії та різні тривожні стани – усе це наслідки жахливої трагедії. Тому батьки повинні докласти максимальних зусиль для того, щоб мінімізувати дитячий страх. Для цього потрібно дотримуватися таких практичних рекомендацій, щоб зменшити дитячий страх.

Як говорити з дитиною про війну?

1. Надавайте інформацію відповідно до віку дитини та подбайте, щоб вона не травмувала дитину. Діти з найменшого, дошкільного віку, мають право знати, що відбувається у їхній країні, але дорослі також мають відповідальність убезпечити їх від небезпечного контенту.

2. Дбайте про медіагігієну та медіаграмотність вашої дитини в умовах війни. Будьте уважними до того, яку інформацію отримують діти, прислухайтеся до їхніх розмов, аналізуйте їхні запитання до вас.

3. Обмежте потік новин. Подумайте про те, щоб вимикати новини при дітях дошкільного або молодшого шкільного віку. Новинний контент наразі є травмуючим для них, може викликати багато занепокоєння та підсилювати тривогу і страх.