

2. Зільberman П.Б. Емоційна стійкість оператора // Нариси психології праці оператора .- М.: Наука, 1974.
3. Сельє Г. На рівні цілого організму. - М: Наука, 1972.

Пілець В.А.,
практичний психолог
Хмельницької середньої ЗОШ №25 ім. І.Огієнка

Психологічний супровід дітей та підлітків які втратили батьків методом метафори

Актуальна тема на сьогоднішній день, це психологічна допомога дітям та підліткам які втратили близьких для себе людей. Особлива умова є те що в нашій країні йдуть військові дії на сході. Через цю причину діти та підлітки які втратили близьких людей з кожним роком стає все більше і більше. Тому ця тема стає все актуальнішою для нас психологів, соціальних працівників, психотерапевтів. Втрата є однією із невід'ємною частиною нашого життя. Для кожної людина тема втрати будь-кого є дуже болючим і важким. Тема смерті, подальша доля померлого завжди бентежило людство з часів його зародження і по сьогоднішній день. Бо з кожним роком археологи з находять все більше і більше знахідок стародавніх і не дуже пам'яток, які зазначають про численні ритуали пов'язані зі смертю та спробами її магічного приборкання. В наш час різні народи світу, мають своє ставлення до смерті близької людини. Але, для усіх є спільним почуття втрати, жалоби, туги за померлим, яке відрізняється з інтенсивністю та тривалістю. Тему горя та втрати досліджували такі науковці як англійський психіатр і психоаналітик Джон Боулбі, американський лікар-терапевт Джордж Енгель, англійський психоаналітик Сандлер Джозеф, Холі Пріджерсон та Марді Горовіца, Арнольд Панграці та Вероніка Семьонова.

Мета та завдання цієї статті це аналіз літератури по даній темі, поділитися практичним досвідом щодо психологічного супроводу дітей та підлітків, які втратили батьків методом метафори, і розказати про нього більш детальноше, як саме він працює, наскільки добре працює з такою категорією як діти та підлітки. Та показати як можна спрямувати процес переживання втрати у здорове русло та знизити додаткові навантаження, принесені почуттям горя.

Переживати скорботу й кризу – це не просто відчувати біль, це означає пройти цілу низку великих і маленьких випробувань болем, що можуть ускладнити життя на тривалий час. Це можуть бути зміни рівня уваги, що приділялися дитині, віддалення від одного з батьків через розлуку по причині загибелі. Історія втрати містить усе, що дитина бачила, чула, в чому брала участь, а також як сприйняла й усвідомила усі події, що відбулися. Кажуть, що скорбота – це плата за любов. Робота з горюванням багато чому нас вчить і робить сильнішими [1].

Скорбота і почуття втрати – це багато граней феномен з широким спектром реакцій та емоцій, що є нормальним для кожної людини. Скорбота як процес містить безліч індивідуальних варіацій у формі різних видів та ступенів реакцій, від помірної до сильної, а також різноманітні способи вираження горя. Скорботі потрібен час. Скорбота як процес має різні точки початку, різну тривалість та шляхи розвитку. Відкрити розуміння часових меж скорботи як процесу включає розуміння, що скорбота не обов'язково досягає найвищої точки на початку процесу, а далі слідує стабільне покращення. Деяк відчувають часткове або значне погіршення через деякий час. Багато хто відзначає зміни в інтенсивності почуття скорботи. Скорбота – це не простий лінійний процес, однак явище періодичного характеру. У школярів, наприклад, почуття горя може змінюватися по мірі дорослішання і посилюється в ті періоди, коли дитина переходить на інший рівень розуміння того, що відбувається [2].

Важливо розрізняти внутрішні та зовнішні зміни у дітей, які втратили близьких. Внутрішні зміни стосуються прагнення дитини зрозуміти цінність втрати та

встановити стабільне ставлення на рівні почуттів до втраченої близької людини. Зовнішні зміни стосуються конкретного повсякденного життя дитини, її здатності дотримуватися звичайного графіка, відвідувати школу і проводити свій вільний час. Зміни, як внутрішні так і зовнішні, можуть бути у кращій і гіршій бік, але не завжди вони пов'язані між собою. Це означає, що дитина може добре вчитися в школі, але мати великі проблеми в царині своїх почуттів. Дитина, що переживає почуття скорботи, витрачає дуже багато енергії, тож вичерпує усі свої енергетичні ресурси. Вона може реально відчувати і навіть вербально виражати свої відчуття, що «функціонує» гірше, ніж звичайно. Також дитина може не усвідомлювати цього, але воно дасть про себе знати проблемами у різних сферах життя. Скорбота різноманітна у своїх проявах. Вона позначається на організмі та може бути виражена різними способами мовою тіла. Почуття скорботи висуває високі вимоги до психіки. І це більше, ніж просто почуття. Скорбота це те, що ми думаємо, відчуваємо і робимо у нашій щоденній праці, направлений на те, що пережити цей день, наповнений хаосом, почуттям нереальності того, що відбувається, й тугою. Скорбота – це те, що зумовлює життя людини на цьому етапі. Наше розуміння дитячого почуття втрати впливає на те, як ми хочемо допомогти. Є такий вислів «дитячі сльози швидко з'являються й швидко висихають». Тож ми, ті, що допомагають, часом не беремо на себе ініціативи у розмові з дитиною, не бажаючи знову викликати в неї почуття горя. Важливо доносити до батьків (опікунів), що замовчувати горя не полегшує ситуацію. Тому не треба оминати розмов про втрату, або ховати свої почуття, сльози, щоб не лякати дитину, краще пояснити свої почуття, виражати їх. У складних життєвих ситуаціях і під час кризи почуття горя не полишає дитину, не зважаючи на те, що вона здатна брати участь у повсякденному житті. Підтримка людини, що втратила близького, потребує мужності та напруження усіх ваших почуттів і сил, про те є реальною задачею. Кожен може допомогти дитині, яка долає труднощі (Bugge & Røkholt, 2009) [2].

Батьки є зразком наслідування для дітей, саме вони формують у них почуття безпеки. Діти залежать від них, і ця залежність впливає на почуття горя від втрати. Разом з тим, погляди суспільства на почуття втрати прийняті та приписані правилами в його середовищі, також впливають на дітей та підлітків. Спілкування з вихователями в дитячому садку та вчителями у школі дає їм розуміння, як можна виявляти скорботу і як вистояти у ситуації втрати близького. Цей процес складається не лише зі спонтанних реакцій на втрату, але й з активних спроб пристосуватися до ситуації, що склалася. Деякі намагаються знайти той спосіб життя, який можливий зі змінами, що відбулися. Теорія про подолання труднощів, котрі виникають у сім'ї, концентрується на тому, як різні шляхи вирішення сімейних проблем впливають на окремих членів родини, їх пристосування до труднощів, які виникли, та подальший розвиток. З цього погляду почуття скорботи є частиною процесу взаємодії та співпраці в сім'ї. скорбота впливає на наші стосунки в сім'ї, виражається через наші відносини і сама змінюється під впливом наших відносин. Різні сім'ї поводяться дуже по різному, коли в сім'ї настає криза або трапляється горе. Деякі відкриті один одному і діляться один з одним своїми переживаннями, інші мовчать і шукають усамітнення. У деяких сім'ях існує правило: не обговорювати того, що викликає проблеми й може занурити у смуток. Інші звикли говорити про свої тривоги й скрути.

Метод метафори – це техніка позитивної психотерапії в якій використання притч, історій, мудрих висловлювань і так далі. Активізує образне (правовіскульне) сприйняття у людини, впливаючи не лише на його розум, але й на його серце. Ця техніка розширює бачення людини, допомагає віднайти нові можливості задля вирішення проблемних ситуацій. [6].

Але у психологічній літературі існує безліч визначень поняття «метафора». На думку Н. Пезешкіана, метафора є особливим інструментом для створення «єдиного поля розуміння» з її допомогою людина здатна донести до інших своє індивідуальне світобачення та зрозуміти іншу людину [5].

Таким чином, можна зробити висновок, що метафора містить певне смислове повідомлення, яке надається в алегоричній формі. Подібне повідомлення може надаватись як за допомогою вербальних, так і невербальних засобів [4].

Серед невербальних метафор, які використовуються у психотерапії, розрізняють художні метафори, метафоричні об'єкти, метафоричні дії.

Серед вербальних метафор розрізняють такі різновиди, як прислів'я, притчі, байки, анекдоти, казки, легенди, міфи, афоризми. Засновник позитивної крос-культурної психотерапії Н. Пезешкіан пропонує розглядати такі функції метафор, як: функція дзеркала; функція моделі; функція опосередкування; функція збереження досвіду; функція передачі традицій; функція посередництва у міжкультурній взаємодії; функція повернення на більш ранні етапи індивідуального розвитку; функція альтернативної концепції та функція зміни позиції [5].

Через ці функції, які пропонує Н. Пезешкіан дає нам можливість. Методом метафор обійти психологічні бар'єри і захисти, які як з однієї сторони захищають психіку, а з іншої, які заважають рухатися дитині або підлітку в перед. І при використанні цього метода знижується дискомфорт дитини під час самої роботи та дає шанс подивитись на себе (чи на ситуацію) під іншим кутом, проаналізувати особистісні характеристики та поведінкові прояви.

Саме головне наголосити я хочу такі речі як ні в якому випадку, непотрібно замовчувати про втрату ніби її немає, або з цієї теми робити табу. Якщо вже так сталося людина має прожити її, неважно чи це дитина, підліток або доросла людина. Це потрібно для того щоб з цією втратою справитися і піти в подальше життя без зацикленості на минуле. Якщо про втрату будуть замовчуватися чи робити з неї тему табу, метафорично сказати що дитина буде як бомба уповільненої дії. В цій темі добре підходить використовувати метод метафори, тому що ми будемо спілкуватися про травму не напругою обходячи цим психологічні механізми захисту, так ми дамо дитині чи підлітку її прожити та прийняти.

Список використаних джерел

- 1.Хеге Сантандер. Методичний посібник групи психологічної підтримки дорослих, які втратили близьких людей 2017.
- 2.Андерсен К. Методичний посібник групи психологічної підтримки для дітей та підлітків, які втратили близьких людей / К. Андерсен, Е. Грелан Рьокхольт, М. Рісе., 2017.
- 3.Літвінова К. КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ УСКЛАДНЕНОЇ РЕАКЦІЇ ВТРАТИ / Крістіна Літвінова. – 2018.
- 4.Матеріали ІХ Міжнародної науково-практичної конференції з позитивної психотерапії Н. Пезешкіана «ЖИТТЯ, КОНФЛІКТИ І ЛЮБОВ У ТРАНСКУЛЬТУРАЛЬНОМУ СВІТІ», 2017.
- 5.Пезешкіан Н. Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия: [пер. с нем.] / Н. Пезешкіан. – М.: Прогресс, – 240с.
- 6.Основи психологічного консультування в позитум-підході / Карікаш, Босовська, Кравченко, Кириченко. – Черкаси, 2009.

Поліщук І.В.,
вчитель-дефектолог
КУ Славутської міської ради
"Інклюзивно-ресурсний центр"

Синдром дефіциту уваги з гіперактивністю. Як допомогти?

Синдром дефіциту уваги з гіперактивністю часто зустрічається в сучасному світі і є одним із найбільш поширених розладів дитинства. В статті розкриваються особливості організації навчального процесу, які забезпечують освітні потреби дітей із СДУГ. Робота