

ЗАКАРПАТСЬКИЙ ІНСТИТУТ
ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ

КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ

*ПЕДАГОГ
У ВИКЛИКАХ
ВОЄННОГО ЧАСУ*

Збірник статей



Педагог у викликах воєнного часу. Збірник статей / Уклад. Л. П. Ходанич. – Ужгород: ЗППО, 2022. – 131 с.

Електронний посібник укладено з розвідок науково-педагогічних працівників Закарпатського інституту післядипломної педагогічної освіти. Мета збірника – висвітлення кола психологічних та дидактичних новітніх проблем, з якими стикаються учасники освітнього процесу в наш час, а завдання – озброїти педагогів-практиків необхідними знаннями, уміннями та навичками, привернути увагу до ідей гуманізму та етичних цінностей, що по-особливому звучать у ракурсі війни, ознайомити вчителя та вихователя методикою роботи в новітніх умовах, зокрема в часи воєнних подій в Україні в 2022 р.

Збірник створений для слухачів курсів підвищення кваліфікації педагогічних працівників, керівників закладів дошкільної та загальної середньої освіти, методичних служб, батьків, а також усіх зацікавлених осіб.

Укладач:

Ходанич Л. П., кандидат педагогічних наук, доцент; завідувач кафедри педагогіки та психології Закарпатського інституту післядипломної педагогічної освіти.

Рецензенти:

Качур М. М., кандидат педагогічних наук, доцент, заслужений працівник освіти України, вчений секретар Закарпатського інституту післядипломної педагогічної освіти;

Яцина О. Ф., доктор психологічних наук, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології ДВНЗ «Ужгородський національний університет».

Схвалено вченою радою
Закарпатського інституту післядипломної педагогічної освіти
(Протокол № 3 від 20 червня 2022 р.)

ЗМІСТ

	Вступ	4
	I. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни	6
Палько Т.В.	Психологія війни	6
Палько Т.В.	Критично мислити, діяти за логікою та розуміти, що відбувається	12
Палько Т.В.	Психологічна підтримка під час війни	14
Палько Т.В.	Напередодні іспиту: як підготувати здобувачів освіти до НМТ в умовах воєнного стану (психологічний аспект)	20
Лемак М.В.	Стрессова реакція особистості: основні ознаки. Профілактика хронічного стресу	32
Лемак М.В.	Особливості переживання травматичного стресу дітьми та підлітками. Реакція дітей на стрес	41
Січка В.І.	Розвиток «психологічної стійкості» дитини через провідні сфери реагування в стресовій ситуації. Психотерапія посттравматичних розладів у дітей	57
	II. Художні твори про війну як засіб пізнання та виховання	74
Ходанич Л.П.	Формування гуманістичної картини світу у дітей крізь призму війни	74
Ребрик Н.Й.	Війна як злочин і війна як Чин: поеми Петра Скунця «Розп'яття», Дмитра Кременя «Меморандум Гернштейна» та «Вірші з війни» Бориса Гуменюка	85
Ребрик Н.Й.	Про роман Петра Ходанича «Втеча, або Тиха моя Вітчизна»	103
Ходанич Л.П.	Гуманізм у новелі Івана Чендея «Жорно»: актуалізація теми в реаліях сьогодення	108
Ходанич П.М.	Філософія смерті у художній літературі XIX століття	118
Ходанич П.М.	Осердя, що обертає світ. Роман-застереження японського письменника, що відкриває таємниці європейської дипломатії напередодні Другої світової війни	126

ВСТУП

Війна – це системна суспільна криза, з'ясування стосунків за допомогою армії та зброї, коли зазнає кардинальних змін весь уклад життя людей, зазнають змін традиційні уявлення та цінності. Освіта – дзеркало свого часу – не може не зважати на зміни в житті дорослих та дітей. А.Дістервег не випадково казав: «На педагогіку ніколи не слід дивитись як на науку цілком завершену». Як у воєнних змінах формувати гармонійно розвинену особистість? Як спілкуватись з дітьми так, щоб не травмувати, а, навпаки, виправляти їхні світи, що перебувають у стадії свого формування? Як педагогу в його щоденних проблемах і викликах знайти потрібний матеріал, правильний тон і точне слово у професійній діяльності? Як, врешті-решт, уберегти себе від професійного вигорання, як віднайти стежину до духовного світла і повести за собою вихованця?

Саме про це наша книжка. Посібник укладено з розвідок науково-педагогічних працівників Закарпатського інституту післядипломної педагогічної освіти. Його мета – висвітлення кола психологічних та дидактичних новітніх проблем, з якими стикаються учасники освітнього процесу в наш час, а завдання – озброїти педагогів-практиків необхідними знаннями, уміннями та навичками, привернути увагу до ідей гуманізму та етичних цінностей, що особливо сприймаються у ракурсі війни, ознайомити вчителя та вихователя з методикою роботи в новітніх умовах, зокрема в часи воєнних подій в Україні в 2022 році.

Перша частина збірника – статті з психології, які дадуть уявлення вчителю, відкриють йому знання та утвердять у неперехідних духовних цінностях, допоможуть сформувати навички у роботі в екстремальних умовах війни.

Друга частина – матеріали для роботи з художнім словом, яке в особливій формі здатне відкрити дітям світ жорстоких воєнних буднів, пояснити складні життєві перипетії на прикладі життя героїв. Учитель творчий, учитель у пошуку зуміє використати цей матеріал для нестандартних уроків та виховних заходів, які допоможуть сформувати духовний світ дитини гармонійно, слугуватимуть своє-

рідною арттерапією завдяки релаксаційній функції художньої літератури.

Збірник створений для слухачів курсів підвищення кваліфікації педагогічних працівників, керівників закладів дошкільної та загальної середньої освіти, методичних служб, батьків, а також усіх зацікавлених осіб.

Автори:

Лемак М.В. – ст. викладач кафедри педагогіки та психології;

Палько Т.В. – к. психол. н., доцент кафедри педагогіки та психології;

Ребрик Н.Й. – к. філолог. н., доцент кафедри педагогіки та психології;

Січка В.І. – к. психол. н., доцент кафедри педагогіки та психології;

Ходанич Л.П. – к. пед. н., доцент, завідувач кафедри педагогіки та психології;

Ходанич П.М. – к. пед. н., доцент, доцент кафедри суспільно-гуманітарної та етико-естетичної освіти.

І. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Палько Т.В.

ПСИХОЛОГІЯ ВІЙНИ

Війна має свою психологію, і якщо ми будемо володіти знаннями про ці процеси, то будемо готові з гідністю і оптимізмом перенести всі важкі моменти, пов'язані з війною. Однозначно, що не всі люди однаково переносять ті чи інші події на своєму життєвому шляху. Часто однакові речі сприймаються людиною у певні моменти життя по-різному. Це залежить від багатьох чинників, один з яких – готовність до розуміння того, що відбувається.

Отже, спробуємо розібратися, у чому полягає психологічний феномен війни. Коли війна починається, то у кожної людини виникає **стан піднесення** – ейфорії. Ми з нетерпінням очікуємо новини з передової, нас тішить кожна, навіть малесенька, перемога, ми приєднуємося до нових спільнот, щоб дізнатися більше і поширити дедалі більше про все почуте, побачене, прочитане. Ми сповнені гордістю за наших захисників, ненавидимо загарбників і найголовніше – об'єднуємося.

Але так довго тривати не може, оскільки наш організм має не безмежні можливості. Ми починаємо втомлюватися, починаємо відчувати, що не все подобається. Нас починають дратувати наші співвітчизники, які до нас прибули з інших регіонів нашої єдиної неподільної України і, як виявляється, хоч вони такі ж, як ми, але чомусь не схожі на нас, і ця думка є небезпечною, оскільки веде до розшарування, до роз'єднання нації. Саме цим може скористатися ворог. Він добре розуміє, що у нас починається **стадія виснаження**, яка має, крім зазначених вище ознак, ще й дуже небезпечну річ – звикання. Так, так – звикання! Звикання до новин, до стану війни, і знову ж таки – виникає роздратованість до людей, які порушили звичний устрій нашого життя – тимчасово переселених осіб. Ми дуже гостинний народ і повинні пам'ятати: коли ми спимо у своїх домівках, на зручних матрацах, під теплими ковдрами, хтось втра-

тив УСЕ! – теплу ковдру, дім, РІДНИХ! Хтось у той час, коли у нас почався процес депресії, безстрашно нас боронить, дрімає (не спить!) у холодному окопі, під градом снарядів пише коханій прощальні слова. Тому не піддавайтеся провокаціям, які призводять до ворожості стосовно таких, як ми – українців – і швидше допоможіть своєму організмові вийти зі стану виснаження, перейти у **стан готовності**.

На стадії виснаження порушується вироблення біологічно активних хімічних речовин – нейромедіаторів, а також відбувається зміна секреторної діяльності залозами внутрішньої секреції і, як наслідок, кількість деяких гормонів (біологічно активних речовин) підвищується, інших – знижується, що, у свою чергу, стимулює розвиток стресу:

- **дофамін** – нейромедіатор, біологічно активна хімічна речовина, «хімія нагороди себе», викликає почуття щастя й ейфорії. Окрім нейромедіаторних властивостей у центральній нервовій системі, дофамін діє як гормон. У тих, хто страждає на депресію, його рівень низький. Також нестача дофаміну призводить до сповільненості та загальмованості когнітивних процесів у мозку людини, скутості рухів, утруднення ходи, обмеженості рухової активності. Підвищення рівня дофаміну в плазмі крові відбувається під час шоку, травм, опіків, крововтрати, стресових станів, при різних больових синдромах, тривозі, страху. Дофамін відіграє важливу роль в адаптації організму до стресових ситуацій, травм, крововтрати і т.ін.;

- **серотонін** – нейромедіатор, «гормон радості та щастя». Фізіологічна роль серотоніну в головному мозку людини розглядається в зв'язку з регуляцією таких психоемоційних реакцій, як тривога, неспокій, агресивність, нав'язливі думки та дії, фобії, імпульсивні потяги, сексуальна поведінка, контроль циклів фізіологічного сну тощо, що дозволило визначати серотонін як медіатор гарного самопочуття. Порушення обміну серотоніну, зокрема його низький рівень у певних ділянках мозку, та функції серотонінових рецепторів впливають на патогенез депресивних і неспокійних станів, неврозів, шизофренії, алкоголізму, наркоманії та інших психічних розладів. Низький рівень серотоніну викликає у людини агресивну поведінку та озлобленість, у мозку людини спричинює характерні для депресії та неврозів симптоми. Перебування у малоосвітленому се-

редовищі (підвалі під час повітряної тривоги і т.ін.) може призвести до виникнення депресії та загострення інших психічних розладів;

- **ендорфіни** – група поліпептидних хімічних сполук, які виробляють нейрони головного мозку, а саме – утворюються в нейронах мозку з речовини, що виробляє гіпофіз, за структурою схожі з опіатами мають здатність зменшувати біль і позитивно впливають на емоційний стан. Оскільки навіть невелика кількість виділених ендорфінів здатна викликати стан ейфорії, їх стали називати «гормонами щастя». Ендорфіни зменшують больові відчуття, впливають на емоційний стан, нормалізують артеріальний тиск, нормалізують частоту дихання, впливають на діяльність нирок та травної системи, впливають на роботу регуляторних систем організму. Ендорфіни пов'язані зі станом задоволення, включаючи емоції під час сміху, відчуття закоханості, сексуального задоволення та навіть при вживанні смачної їжі. Зазвичай ендорфіни виділяються в організмі у значних кількостях в стресових ситуаціях, при тривалих навантаженнях або травмах (щоб зменшити больові відчуття), при споживанні певних продуктів (перець чилі, гіркий шоколад), прослуховуванні музики, зокрема класичної, занятті спортом, пов'язаним з тривалим навантаженням (теніс, біг, плавання), зосередження на приємних думках та емоціях, при статевому акті;

- **адреналін** – гормон надниркової залози, його підвищення збільшує частоту серцевих скорочень, підвищує кров'яний тиск і потовиділення;

- **норадреналін** – гормон надниркової залози, має ознаки гормону і медіатора, оскільки здатен передавати збудження в синапсах, збільшення призводить до занепокоєння, поганого сну, нерегулярного серцебиття і підвищення артеріального тиску;

- **інсулін** – гормон, який виробляють особливі клітини, розташовані в підшлунковій залозі, викликаний виробленням кортизолу, негативно впливає на метаболізм глюкози, в результаті чого Ви хочете солодощів;

- **пролактин** – гормон тварин і людини, що синтезується лактогенними ацидофільними клітинами передньої частки гіпофіза, його високий рівень може порушити баланс естрогену і прогестерону, а також вплинути на емоційний стан;

- **естрогени** – жіночі статеві гормони, що синтезуються у жіночих статевих залозах – яєчниках, при їх зниженні у жінок мо-

жуть виникати порушення менструального циклу і розлади психічного здоров'я;

- **тестостерон** – гормон, що виробляється в яєчках, а також (менше) у плаценті та надниркових залозах, його зниження викликає втому, м'язову слабкість і низьке лібідо у чоловіків і жінок;

- **окситоцин** – гормон паравентрикулярного ядра гіпоталамуса, викликає почуття задоволення, зниження тривоги і відчуття спокою поряд з партнером. Багато досліджень довели його роль в людських відносинах – це підвищення довіри та зменшення страху, що дозволило припустити про вплив окситоцину на ділянки мозку, які відповідають за поведінку, страх і тривогу;

- **мелатонін** – це особливий гормон епіфізу, який формує циркадний ритм сну (пов'язаний зі зміною дня і ночі). Цю речовину можна назвати природним снодійним для тіла. Її «робота» відчувається людиною протягом доби: вранці вона почувається бадьорою і повною сил, а до вечора у неї з'являється слабкість, втома і непереборне бажання лягти спати. Також важливо відзначити, що мелатонін – це речовина, яка виробляється із серотоніну, але при цьому вона притуплює продукування останнього елемента. Щоб отримати повний цикл вироблення серотоніну, потрібно хоча б годину провести на свіжому повітрі. Саме від загальної кількості серотоніну в організмі і залежить рівень продукування мелатоніну. При низькій кількості останнього організм не зможе відновитися через сон, а це значить, що самопочуття людини і її настрій будуть погіршуватися.

Щоб збалансувати рівень гормонів та нейромедіаторів у нашому організмі і вийти зі стану виснаження, варто використати наступні поради:

1. **Сон.** Наскільки б не було складно заснути – спати потрібно. Оскільки серед нас дуже мало йогів найвищого рівня, які можуть досягати мокші (найвищий моральний рівень досконалості, після досягнення якого призупиняється еволюція душі), то треба дати нашому організмові відновитися, а це відбувається здебільшого у сні. Допомагає заснути метод «Обійми метелика для білатеральної стимуляції». Процедура виконання:

- Руки, долонями до тіла, пальцями догори, схрестіть на грудях.
- Потрібно переплести великі пальці рук, утворюючи умовного метелика. Пальці повинні досягати ключиць.
- Почніть легенько по черзі піднімати від ключиць кінчики пальців, імітуючи політ метелика.

- Важливо зосередитися та сповільнити дихання. Ви відчуєте заспокоєння та мир.

- Ви почнете засинати.

2. **Подихайте рідними запахами.** Вченими було досліджено, що певні запахи сильно впливають на рівень стресу та допомагають вам заспокоїтися. До прикладу, аромотерапія та ефірні олії. Інший метод самозаспокоєння – вдихати запахи, рідні вашому серцю. Притуліть до себе речі коханої людини – і вам одразу полегшає. Для дитини доречною стане іграшка-комфортер, призначена для немовлят із самого народження. Це ідеальна іграшка для засинання, а також багатофункціональна для перших ігор малюка, яка спонукає до рухів, у такий спосіб сприяє розвитку тактильних відчуттів і дрібної моторики. Комфортер – ідеальна іграшка для найменших дітей, користь у тому, що вона створює сприятливу атмосферу для засинання новонародженого малюка. Рекомендується покласти іграшку-комфортер поблизу дитини, коли вона засинає, а також під час годування. Тканина добре вбирає запах мами, й малюкові комфортно в ліжечку або колясці, адже рідний запах мами поруч.

3. **Вода** чи інша рідина. Це дуже важливо з біологічної точки зору, оскільки саме вода забезпечує гомеостаз (стан рівноваги динамічного середовища, у якому відбуваються біологічні процеси). Не забуваймо і про психологічний гомеостаз. Цей термін було введено В. Б. Кенноном у 1932 році і позначає загальну схильність кожного організму відновлювати внутрішню рівновагу щоразу, коли вона змінюється. Ці внутрішні дисбаланси, котрі можуть виникнути, як на фізіологічному, так і на психологічному рівнях, називаються загальними потребами. Психологічний гомеостаз регулюється завдяки виконанню першої умови – сну. Навіть можна проводити ополіскування горла, яке стимулює мандрівний нерв, а останній надсилає мозку сигнали про подолання тривожності. Стимулювання цього нерва сповільнює відповідь на чинники, які провокують стрес. Ви почуватиметеся менш напруженими, покращиться настрій. **Спів та сміх** також стимулюють мандрівний нерв.

4. **Дихання.** Мандрівний нерв стимулюється ще одним способом – довгими видихами. Вони дуже дієві в боротьбі зі стресами. Видих має вдвічі перевищувати вдих за тривалістю. Найкращий ритм: 4 секунди вдихати – 8 видихати. Тож увесь дихальний цикл ви зможете реалізувати за 12 секунд, а за хвилину – 5 циклів.

5. **Менше новин**, які можуть нас пригнічувати (це висвітлено у статті «Критично мислити, діяти за логікою та розуміти, що відбувається!» <http://zakinppo.org.ua/kafedri/kafedra-pedagogiki-ta-psihologii/publikacii-vikladachiv/6901-kritichno-misliti-dijati-za-logikoju-ta-rozumiti-scho-vidbuvaietsja>)

6. **Гумор**. Сьогодні багато українців гарно жартують у соціальних ЗМІ, і це чудово. Вони знають, що роблять, тому не оминайте такі веселі стрічки. Сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові. У відповідь на Вашу усмішку організм продукуватиме бажані гормони радості. Жартуйте!

7. **Добрі слова** – їх варто говорити щодня, усім і в необмеженій кількості. Як приклад, пропоную розглянути результати проведення вправи «Дуже добре» (рис.1). Вона ілюструє, скільки чудових слів можна сказати своїй дитині. Вправа була проведена у мирний час зі слухачами курсів підвищення кваліфікації, але не варто забувати про ці слова і сьогодні, навіть навпаки – зараз такі слова потрібні нашим дітям, і не тільки їм. Тому говоріть один одному слова любові і вдячності, теплоти і надії.

Напишіть слова, що асоціюються з фразою «Дуже добре!», які Ви можете подарувати своїй дитині



Рис. 1. Скриншот стільниці під час виконання вправи «Дуже добре» на платформі Mentimeter

8. **Заняття**. Знайдіть собі заняття під час війни, навіть якщо ви не в зоні бойових дій. Ви можете приєднатися до волонтерського

руху, але якщо Ви не здатні це робити за станом здоров'я чи віку, то робіть будь-яку посильну роботу у квартирі, будинку, біля будинку – це не дасть Вам упасти в депресію, ви відчуєте, що життя продовжується!

Палько Т.В.

КРИТИЧНО МИСЛИТИ, ДІЯТИ ЗА ЛОГІКОЮ ТА РОЗУМІТИ, ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ

Сьогодні, коли наша країна потерпає від вторгнення російських бандитів, особливим надбанням є вміння критично мислити і сприймати інформацію, фільтруючи її, не панікуючи і не підтримуючи ворожі «фейки». Критичне мислення – це те, що допомагає виважено і миттєво приймати рішення. А за один день ми приймаємо їх десятки і навіть сотні. Найкращий спосіб навчитися критично мислити – задавати багато запитань і самостійно шукати на них відповіді. Запитання стимулюють критичне мислення. Як можна швидко навчитися критично мислити?

По-перше, потрібно розуміти масштаб проблеми, рівень своїх можливостей для локалізації цієї ситуації. По-друге, здійсніть оцінку існуючих варіантів і вибір кращого. Для цього варто провести дуже дієву і просту вправу «Від великого до малого»:

1. Напишіть все, що Вас турбує: від дрібниць до великого.
2. Викресліть те, на що Ви не можете вплинути.
3. Усвідомте і починайте робити те, на що реально можете вплинути (розвантажувати гуманітарну допомогу, збирати і передавати речі, продукти харчування, поселяти переселенців, плести сітки для захисту нашої техніки і т.ін.).

По-третє, здійснійте пошук тільки достовірної інформації (мінімум три джерела). Після цього формуйте та обґрунтуйте власні погляди. Не вступайте у полеміку, не витрачайте дорогоцінного часу на порожні балачки на кшталт «А якби...», «А може б...». Допоможе у цій ситуації вправа «Позитивні новини»:

1. Знайдіть одну хорошу новину в засобах масової інформації.
2. Розкажіть цю новину іншим, поширте її у соціальних ЗМІ.

Дотримуйтеся інформаційної дієти – достатньо один-два рази в день подивитися новини для того, щоб бути в курсі дійсно важливих подій. Обмежте контакти людей в соцмережах, від яких ви отримуєте негативну інформацію про небезпеку війни чи її перебіг тощо. Оберіть для себе декілька авторитетних осіб чи джерел, від яких іде суха фактична інформація, без зайвого аналізу ситуації та особистісних оціночних суджень. Відокремте факти від вигадки. Коли Ви усвідомите, що думаєте про щось негативне, Ваш внутрішній голос повинен зупинити Вас. Піддайтесь йому і запишіть те, про що думаєте, щоб уповільнити динаміку. Після цього Ви будете мислити більш раціонально та оцінювати все більш правдиво. Перечитавши це, Ви побачите, чи відповідають Ваші негативні думки дійсності. У більшості випадків – не відповідають.

По-четверте, приймайте виважені рішення і дійте, пам'ятаючи про позитивне мислення. У цьому Вам допоможе вправа «Точка зору».

Будь ласка, огляньте місце, у якому перебуваєте, і спробуйте відзначити в ньому все, що має коричневий колір. А тепер закрийте очі і перерахуйте все, що має блакитний і жовтий кольори. Відкрийте очі. Подивіться, скільки навколо вас речей блакитного і жовтого кольору.

Ви шукали і знаходили тільки коричневий колір. Так само відбувається з нами і в житті. Ми шукаємо і знаходимо тільки погане і пропускаємо хороше. Упевненість в користі очікування гіршого змушує нас випускати з уваги все хороше, що відбувається в нашому житті. Якщо Ви очікуєте гіршого, то обов'язково його й отримаєте. І навпаки. Можна знайти таку точку зору, з якої кожне переживання матиме позитивне значення. З цієї хвилини Ви будете шукати у всьому і в кожному щось позитивне.

Визначте позитивний результат. Якщо все погано, то спробуйте знайти щось позитивне, що відбулось із Вами сьогодні чи колинебудь, або, можливо, Ви дуже очікуєте на якусь хорошу подію – ПЕРЕМОГУ над ворогом. Відмовтеся від поганих думок. Більше думайте про хороше. У випадку навіть незначних успіхів хваліть себе, подумки кажучи: «Молодець!», «Добре вийшло!», радійте хорошим новинам: «Ворог здається», «Ми відбили ворожі атаки» «Світ нас підтримує», «Загарбник зазнав втрат та був зупинений» і т.ін.

Реальна перешкода до позитивних думок ховається в мозку, який, немов запрограмований, постійно шукає якісь загрози. Така його властивість служила людству, коли воно жило в умовах постійної загрози життю, коли люди були мисливцями і мали вбивати, щоб вижити.

Але так було колись, зараз все по-іншому, тому наш мозок починає сам шукати загрози, а це, в свою чергу, призводить до виникнення негативних думок та песимістичних поглядів. Через ці «загрози» людина починає більше думати про те, що її справи йдуть погано і все абсолютно не так, як би мало бути. Якщо загрози реальні, то дія цього механізму виправдана. Проте, якщо вони уявні, він лише завдає шкоди Вашому життю.

З цього приводу мені пригадується відома історія про трьох друзів, які йшли разом, але кожному з них вбачалося різне видіння світла у тунелі: один бачив у світлі пекло – це був песиміст, другий – світло раю, це був оптиміст, а третій тільки встиг в останню мить міркувань друзів уберегти їх від небезпеки і своєчасно відтягти в бік від світла, за яким рухався потяг – це був реаліст...

Отже, важливо своєчасно визначити пріоритети, справжні цінності і зробити правильний вибір, але так буває не завжди. Щоб це вдалося Вам потрібно критично мислити, діяти за логікою та розуміти, що відбувається.

Палько Т.В.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ПІД ЧАС ВІЙНИ

Важко передбачити, як війна вплине на кожного з нас і за допомогою якого найбільш вдалого способу можна впоратися з ситуацією, забезпечити свою безпеку, здійснити плани та успішно вижити. Під час турботи про інших ми повинні пам'ятати про правило кисневої маски, оскільки турбота про себе наразі головне, а ми, як і всі люди, відчуваємо:

- підвищену тривожність і емоційну нестабільність;
- біль в м'язах чи закостенілість м'язів, зокрема мімічних – «ефект маски»;
- апатію, виснаженість, недостатньо ресурсів, навіть для співчуття;

– невизначеність, страх, відсутність певної опори – відчуття, що «земля хитається під ногами»;

– розсіяну увагу, незібраність, погіршення пам'яті, швидку втомлюваність.

Це нормальна реакція людини на ненормальні обставини, в яких ми знаходимося.

Але, ми добре справляємося, тобто наші стратегії подолання ефективні, коли:

– ефективно робимо все, що потрібно: знаходимо їжу, транспорт, обживаємося на нових місцях, дбаємо про власне здоров'я;

– відновлюємо щоденні ритуали, традиції: знову читаємо книжки або займаємось іншими улюбленими справами, цікавимося чимось, окрім перебігу війни;

– зберігаємо здатність відчувати теплоту та значущість наших контактів з іншими: сміятися з хороших жартів, обіймати своїх близьких, відчувати їхню теплоту та ніжність.

– незважаючи на те, що іноді можемо бути переповнені емоціями – сум, паніка, страх, гнів – ми не знаходимось повністю під їхнім контролем.

Поради, які можуть допомогти вийти зі стану стресу:

1. Піклуйтеся про своє тіло і дихання:

– Глибоке і повільне дихання. Контролюйте дихання. Техніка «дихання комбата»: на рахунок 4 вдих, затримка, видихаємо.

– Напруження м'язів на 3-5-8 секунд і розслаблення.

– Зробіть самомасаж, поглажування. Техніки: «обійми метелика», «тропичний дощ».

2. Усвідомте себе тут і зараз, тобто де ви знаходитесь. Для цього:

– згадайте, який сьогодні день тижня чи число;

– роздивіться місце, де ви знаходитесь зараз;

– зафіксуйте увагу на 3-5 речах або відшукайте очима речі певного кольору, форми чи призначення;

– візьміть щось у руки і спробуйте відрефлексувати, яка ця річ на дотик;

– спробуйте відрефлексувати запахи і звуки, які ви відчуваєте;

– посміхніться людям, яких бачите поруч.

3. Якщо є можливість, вийдіть з приміщення, пройдіться, ритмічно дихайте й обов'язково подовжуйте видих: два кроки – вдих, три кроки – видих, пауза.

4. Випийте води невеликими ковтками.

5. Застосуйте руханку «Мокрий собака».

6. Увімкніть заспокійливу музику, ту, яку Ви любите, якщо є можливість.

7. Поговоріть на яку-небудь абстрактну тему з будь-якою людиною, яка знаходяться поруч. Якщо ж поруч нікого немає, зателефонуйте друзям чи рідним. Це відволікаюча дія, яка здійснюється «тут і зараз» і покликана витіснити з Вашої свідомості внутрішній діалог, наповнений стресом [1].

8. Якщо можете і хочете – плачте. Проте під час проведення заняття, якщо почуєте якісь розповіді дітей – намагайтеся бути більш стриманими – співчувайте, виражайте емпатію, але не плачте.

9. Намагайтеся навіть у жахливій події знайти щось хороше, наприклад, що дитина, яка це розповідає, вижила, і акцентуйте увагу на позитиві.

10. Зосереджуйтеся на позитивних моментах – карикатурах, позитивних новинах, текстах, написаних про події війни з гумором. Сміятися під час війни можна і це корисно!

11. Робіть те, що Вас заспокоює: малюйте, читайте, декламуйте, моліться, співайте, займайтеся хобі, волонтерте, не забувайте про арттерапію.

12. Не вимагайте зараз від себе і від дітей того, що ви могли зробити у мирний час. Ви не винні у тому, що Росія розв'язала війну; в тому, що намагаєтеся вижити; в тому що ви живі, і у безпеці, а хтось – ні.

13. Використайте поради «Елементи першої психологічної допомоги».

Важливо враховувати, що співпраця зі спеціалістом значно підвищує вірогідність покращення самопочуття.

Елементи першої психологічної допомоги (порадник) [2]:

1. *Залишайтеся поруч.* Людина в кризовій ситуації тимчасово втрачає почуття безпеки та довіри. Раптово світ стає небезпечним, повним хаосу та взагалі місцем, де небезпечно перебувати. Потрібно допомогти відновити почуття впевненості та безпеки, залишаючись поруч і не боятися тривожності постраждалих або вкрай емоційних реакцій.

2. *Активне слухання.* Важливо уважно слухати постраждалих для того, щоб допомогти їм пережити важкий час. Обговорювання своєї історії часто допомагає людям зрозуміти та, врешті-решт, прийняти подію. На місці події може бути мало часу, але все ж важливо вислухати людину та залишитися поруч доти, доки, наприклад, постраждалим не займуться фахівці, як то медичні працівники.

3. *Поважайте почуття іншого.* Поставтеся без упередження до того, що вам говорять, і прийміть інтерпретацію подій постраждалою людиною – визнайте та поважайте її почуття. Не намагайтеся виправити фактичну інформацію або сприйняття послідовності подій. Будьте готовими до лютих спалахів емоцій; постраждалий може навіть кричати або відмовлятися від допомоги. Важливо бачити не тільки безпосередню зовнішню поведінку, а й підтримувати контакт із постраждалим, якщо йому треба поговорити про те, що трапалося. На місці події це може означати, наприклад, що ви будете триматися трохи осторонь, але будете стежити за появою ознак того, що людині потрібна допомога.

4. *Проявіть турботу та надайте практичну допомогу.* Якщо хтось перебуває в кризовій ситуації, дуже корисною є практична допомога: зв'язатися з кимось, хто може побути з постраждалим; домовитися, щоб дітей забрали з дитячого садка або школи; відвезти людину додому або до пункту надання екстреної допомоги. Така практична допомога є засобом вираження турботи та співчуття. Виконуйте бажання постраждалого, але не беріть на себе більше відповідальності за ситуацію, ніж це здається доречним.

Позитивні способи подолання стресового стану [2]:

- Відпочивати в достатній мірі.
- По можливості регулярно їсти і пити.
- Спілкуватися і проводити час із сім'єю та друзями.
- Обговорювати проблеми з тими, кому довіряєте.
- Займатися тим, що допомагає розслабитися (гуляти, співати, молитися, гратися з дітьми).
- Займатися посильною фізичною активністю.
- Знайти безпечні способи допомогти іншим в умовах кризи і взяти участь у колективній діяльності.

Негативні способи подолання стресового стану [2]:

- Вживати алкоголь, психоактивні речовини, палити.
- Постійно спати.
- Працювати весь час без відпочинку і релаксації.
- Відокремлюватися від друзів і близьких.
- Нехтувати правилами особистої гігієни.
- Впадати в гнів і вчиняти насильство.

Правила спілкування з дітьми різного віку про військову агресію

Дитяча психіка – найвразливіша. Діти добре відчують будь-які зміни в поведінці своїх батьків, навіть якщо ті вдають, що нічого не відбувається. Найголовніше правило – завжди говорити дитині правду, але без паніки та надмірних емоцій. Правильно підібравши слова, ви можете психологічно підготувати дитину до звуків сирени, вибухів і т.ін. Головне – дорослі мають проявляти спокій в очах дитини, внаслідок чого дитина буде відчувати безпеку. Не забуваймо говорити з дітьми про війну.

Для немовляти єдиним джерелом інформації є мама. Тому, у першу чергу, мамі необхідно дбати про свій фізичний та емоційний стан, намагатися зберегти грудне вигодовування: теплий одяг, побільше рідини, частіше прикладати дитину до грудей. Навіть у випадку втрати молока, необхідно продовжувати прикладати дитину до грудей. Обов'язково будьте в тілесному та зоровому контакті з немовлям, частіше усміхайтесь, пригортайте дитину. Відтворіть всі можливі забавки та ігри, якими Ви займалися вдома. Якщо є можливість, хоча б раз на день виходьте з дитиною в місце, де є свіже повітря. Наймовірною заспокійливою силою для немовляти має голос мами або дорослого, який є гарантом безпеки малюка. Співайте коліскові, розповідайте казки.

Для дітей дошкільного віку добре доводити інформацію через казки. Є достатньо багато казок, які стосуються теми безпеки, не лише питання війни. Навіть на прикладі казки «Коза-дереза» можна пояснити дитині, наскільки небезпечно пускати чужого у свою домівку. Історії можна моделювати самим батькам, придумувати алегорії та сюжети, які б зображали події навколо. Придумуйте казки, у яких головний герой буде схожий на Вашу дитину. Вигадуйте но-

вих фантастичних персонажів. Описуйте таку ж саму ситуацію, тільки за участю казкового героя. Після розповіді запитайте дитину: «Як тобі здається, а чому головний герой зробив (вчинив, сказав) саме так? Як, на твою думку, слід було зробити? Чому?» Уважно послухайте відповіді, проаналізуйте їх. Саме в них Ви можете знайти причину хвилювань дитини. Створіть емоційно безпечний простір, те, що може давати відчуття кордонів, наприклад: будиночки чи «халабуду», сидіти на підлозі, малювати будиночки, гратися в хованки. Проводьте значно більше часу зі своєю дитиною. Грайте в ігри, читайте або просто тримайте дитину поруч. Говоріть з дітьми. Якщо у дітей виникають запитання, відповідайте на них чесно, але просто та впевнено. Запитайте їх, що, на їхню думку, відбувається, і послухайте відповіді. Діти вміють перемикатися на приємне. Війна – чи не війна – щось маленьке приємне обов'язково дозволяйте. Не ігноруйте їхні почуття – вони можуть сказати, що бояться, і ви повинні бути готові відповісти, що боятися – це нормально.

З дітьми 6-10 років варто звертатись до історії й казати про те, що Україна у своїй історії вже пережила низку воєн. Можна розповідати спогади родичів. Такі життєві історії дітей можуть заспокоїти. Можна запропонувати дитині підтримати наших захисників та намалювати малюнок, скласти віршика чи написати історію. Дітям цього віку буде цікаво грати в псевдоагресивні ігри, наприклад: битися подушками, бігати і кричати, грати в боулінг чи збивати кульки. Також не забуваймо повторювати, що батьки до всього готові та захистять: якщо збирають «тривожну валізу» можна пояснити дитині, що все необхідне має на будь-який випадок. Нагадати, що поряд є укриття, там можна сховатись і бути в безпеці. Зверніться за допомогою до дитини. Те, що дитина маленька, не означає, що вона не може виконувати відповідні віку роботи. Переконайтеся, що дитина знає, як її дії сприяють гаразду всієї родини. Якщо дитина знає, що у неї є роль і що вона може допомогти, вона буде відчувати себе більш впевненою.

Старші діти і підлітки вже мають доступ до інформації. Завдання батьків – фільтрувати новини, які вони черпають із ЗМІ і правильно визначати, з яких джерел вони беруть відповідну інформацію, пояснити про важливість тільки офіційної і перевіреної інформації. Незважаючи на вік дитини варто знайти спосіб пояснити чіткі правила поведінки, а також те, що у ситуації війни ми маємо

бути більш обережними, ніж зазвичай. Обов'язково потрібно нагадувати про те, що не можна підіймати нічого на вулиці – незнайомі речі. Повторюйте дітям, що з ними все буде добре. Запевніть їх, що вони будуть захищені.

Попри жахливу війну в Україні, багато вчителів і далі проводять неформальні заняття та уроки, щоб відволікти дітей. Заклади освіти поволі повертаються до дистанційного навчання, а в регіонах, де відносно спокійно – до навчання офлайн. Саме зараз наше завдання – допомогти дітям створити хоч невеликий простір безпеки. Мета навчання під час війни – не лише засвоєння нових знань, а й психологічна підтримка, спілкування, перемикання уваги дітей. І пам'ятаймо, жодних негативних оцінок, обліку відвідування, об'ємних домашніх завдань тощо – навчання повинно стати допомогою дитині, а не черговим стресом та хвилюваннями.

Будьте поряд із дітьми, зараз як ніколи вони потребують уваги та любові дорослих.

Література

1. Уніфікований клінічний протокол «Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад» (затверджений наказом МОЗ України від 23.02.2016 № 121)

2. Ігнатова О. О. Як надати екстренну психологічну допомогу при гострому стресовому стані URL: <https://vseosvita.ua/library/ak-nadati-ekstrennu-psihologicnu-dopomogu-pri-gostromu-stresovomu-stani-358773.html>

Палько Т.В.

НАПЕРЕДОДНІ ІСПИТУ: ЯК ПІДГОТУВАТИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ДО НМТ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ (ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ)

Для того, щоб бути конкурентоспроможним у сучасному світі, кожна людина прагне отримати відповідну освіту. Упродовж вісімнадцяти років шлях вступу до закладу вищої освіти пролягає через складання зовнішнього незалежного оцінювання. Це порівняно нове явище для нашого суспільства. Система зовнішнього незалежно-

го оцінювання сформувалася в Україні з 2004 року. Метою зовнішнього незалежного оцінювання є підвищення рівня освіти населення України та забезпечення реалізації конституційних прав громадян на рівний доступ до вищої освіти, здійснення контролю за дотриманням Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, аналіз стану системи освіти, прогнозування її розвитку. Тому сучасним випускникам закладів загальної середньої освіти потрібно докласти доволі багато зусиль, щоб засвоїти матеріал різних предметів на прохідному у заклади вищої освіти рівні. Причому часто результати тестувань залежать не тільки від того, скільки майбутній абітурієнт витратить енергії на його досягнення, але й від того, наскільки він психологічно готовий до цих випробувань, наскільки інші допомагають та підтримують його у досягненні поставленої мети.

2022 рік для випускників закладів загальної середньої освіти виявився найбільш неочікуваним, а це додало дітям і їхнім батькам додаткових переживань. По-перше, війна, яка розпочалася в останні дні реєстрації для складання ЗНО, викликала хвилювання у здобувачів освіти, навіть у тих, яким не довелося покидати рідний дім. По-друге достатньо пізно було оголошено про складання НМТ. Усім добре відомий той факт, що на результативність розумової діяльності значною мірою впливає емоційний стан, у якому перебуває людина. Негативні емоції виникають у ситуаціях дефіциту інформації про майбутню ситуацію. Саме тому здобувачі освіти були досить збентежені, і це великою мірою було пов'язано із ситуацією невідомості. Сьогодні ми вже знаємо, що НМТ – комп'ютерний онлайн-тест, що складається з трьох блоків: українська мова, математика та історія України. Тест міститиме по 20 завдань з кожного блоку, виконати які потрібно за 120 хвилин. Хоч завдання НМТ відповідатимуть змісту програм ЗНО з навчальних предметів і будуть аналогічними до використовуваних у ЗНО, а завдань з відкритою формою відповіді, наприклад написання власного висловлення, в НМТ взагалі не передбачено – це не зменшує хвилювань випускників. Основна мета психологічної підготовки до НМТ – забезпечення оптимальної реалізації психічних можливостей здобувачів освіти та застосування у максимальній мірі отриманих знань, умінь та навичок під час тестування.

Для того щоб здобувач освіти успішно справився із завданнями тестів, спочатку варто підготувати вчителя, який умотивує, підтри-

має випускника, допоможе йому зорієнтуватися у сотнях тренувальних тестів на різноманітних сайтах і платформах. Не є секретом, що сучасний вчитель повинен поєднувати багато ролей у своїй професійній діяльності, але при підготовці до НМТ важливо бути хорошим коучем, який чітко сформулює мету, накреслить строки реалізації.

Ось кілька порад, які допоможуть у роботі зі здобувачами освіти:

1. Виділяти головне, складаючи список необхідних справ.
2. Бачити подібне й відмінне, порівнювати.
3. Розвивати уяву й образне мислення, використовуючи порівняння, образи, метафори, малюнки.
4. Працювати зосереджено.
5. Згадувати те, що потрібно для відповіді на запитання.
6. Узагальнювати та диференціювати.
7. Міркувати та робити висновки.
8. Робити схеми-конспекти, в яких на окремих аркушах у вигляді логічних схем, моделей представлений зміст вивченої теми.
9. Розвивати у дитини навички самостійного оцінювання своєї роботи, функцію контролю, навички самоперевірки: після завершення роботи знайти помилки, самостійно перевірити результати виконаних завдань.
10. Важливо допомогти випускнику відчувати впевненість у своїх силах, накресливши програму успішного проходження НМТ.
11. Віднайти сайти чи платформи для тренувань, які допоможуть випускнику швидко включитися у роботу, не розпоршучись на пошук.

Педагогу чи психологу закладу освіти корисним буде проведення вправи з випускниками «Я» – найкраща/найкращий». Ця вправа розкриє в дитині найкращі риси і допоможе віднайти можливості і ресурси для подолання труднощів.

Алгоритм проведення вправи

- На окремому листі пропоную намалювати сонце так, як його малюють діти.
- У кружечку напишіть власне ім'я або намалюйте себе як випускника закладу освіти, налаштованого здати НМТ. Біля кожного променя напишіть що-небудь гарне про себе – те, що дасть Вам змогу справитися із завданнями тесту. Потрібно написати про себе якнайкраще.

- Підніміть свої сонечка так, аби ми їх побачили всі, і посміхніться.

- Покладіть цей листочок у свій зошит, де Ви розв'яжете завдання і, якщо у Вас з'явиться нова якість, додавайте промінчик до сонця.

Також варто нагадати дітям, що запорукою підтримання інтелектуальної форми є гарна фізична форма, тому потрібно займайся фізкультурою. Цей комплекс вправ допоможе протягом хвилини відновити працездатність і створити робочий настрій. Кожна вправа виконується протягом 8-10 секунд:

- Сядьте прямо, покладіть руки на потилицю. Зробивши глибокий вдих, якомога міцніше притисніть голову до долонь і відпустіть.

- Продовжуючи сидіти прямо, візьміться руками за сидіння стільця і підніміть плечі якомога вище. Затримайтесь на декілька секунд і опустіть плечі.

- Поставте лікті на стіл, покладіть підборіддя на долоні, глибоко вдихніть і, зберігаючи шию прямою, міцно притисніть підборіддя до долонь.

- Сидячи за столом, притисніть витягнуті руки одну до одної.

- Сидячи на стільці, піднімайте поперемінно прямі ноги з витягнутими пальцями.

Надзвичайно корисною, особливо, якщо людина багато часу проводить перед комп'ютером, є гімнастика для очей:

- Дивимось вгору-вниз з максимальною амплітудою

- Малюємо коло за годинниковою стрілкою і назад.

- Малюємо очима діагоналі.

- Малюємо поглядом квадрат.

- Погляд йде по дузі – опуклою і увігнутою.

- Обводимо поглядом ромб.

- Малюємо очима бантики.

- Малюємо букву S – спочатку в горизонтальному положенні, потім у вертикальному.

- Креслимо очима вертикальні дуги, спочатку за годинниковою стрілкою, потім – проти.

- Переводимо погляд з одного кута в інший по діагоналях квадрата.

- Зводимо зіниці до перенісся щосили, наблизивши палець до носа.
- Часто-часто кліпаємо повіками – як метелик махає крильцями.

Як зазначалося вище, сучасному випускнику доводиться долати немало психологічних перешкод на шляху до успіху, але варто пам'ятати, що перемога не завжди приходить до найбільш сильного чи найбільш спритного, рано чи пізно вона приходить до того, хто вірить у себе, у свої сили, тому, перш, ніж починати роботу:

1. Потрібно усвідомити, що саме Ви повинні зробити, скільки це має забрати часу, визначити порядок роботи.

2. Плануйте завтрашній день. Заведіть блокнот, у який щовечора записуйте, що вам треба зробити завтра. І обов'язково перевіряйте, чи все із запланованого встигли зробити.

3. Для того, щоб у кризовій ситуації не втрачати голови, необхідно не ставити перед собою надзавдань і надмети. Не варто чекати, доки ситуація стане катастрофічною. Готуйтеся до іспитів заздалегідь, по частинах, спокійно.

4. Плануючи графік роботи, пам'ятайте, що найвища продуктивність праці настає через 20-30 хв. після початку роботи. Найскладніші завдання доцільно виконувати саме у цей момент. Простіші й цікавіші – наприкінці. Проте, якщо Вам важко, починайте роботу з цікавішого.

5. Першу годину можна працювати без перерви, а далі необхідно робити 5-10-хвилинні перерви через кожні 40-50 хв. напруженої роботи, під час яких можна виконувати фізичні вправи.

6. Якщо якийсь завдання не можете виконати одразу, не розгублюйтеся – спробуйте повторити через якийсь час.

7. Починайте роботу, відпочивши. Найкращий відпочинок – 1,5-2 год. сну або прогулянка, спорт, допомога батькам по господарству. Навчіться відпочивати. Відпочинок теж потрібно занести до списку важливих справ. Тільки після доброго відпочинку, прогулянки відновиться ваша розумова працездатність і здатність запам'ятовувати складний навчальний матеріал.

8. Переводьте увагу з одного заняття на інше. Зміна видів робіт усуває одноманітність. Після того, як ви 3 години просиділи за книжками – потрібно відпочити, або переключитися на іншу діяльність.

9. Визначте пріоритети. Почніть свій день із вирішення важливого завдання. Менш важливі справи залиште на завтра. Допоможе це зробити вправа «Від великого до малого».

Алгоритм виконання вправи «Від великого до малого...»

- Напишіть все, що Вас турбує: від дрібниць до великого.
- Викресліть те, на що Ви не можете вплинути.
- Усвідомте це і ваш ментальний простір очиститься.

10. Пам'ятайте: занепокоєння – це емоція, а не метод вирішення проблем. Вчіться керувати своїми емоціями. «Спокій і тільки спокій!» – так завжди в екстремальних ситуаціях казав Карлсон. Щоб уникнути хвилювань запитайте себе: «Чи допомагає хвилювання впоратися із ситуацією?».

11. Щодня виконуйте вправи на зняття напруження, втоми, на розслаблення.

12. Чергуйте розумову і фізичну працю.

Також важливо наступне: легше запам'ятовується те, що розумієш. Розподілене заучування краще від концентрованого. Учіться з перервами, а не все підряд, краще помалу, ніж одразу. Більше часу витрачайте на повторення по пам'яті. Це ефективніше за просте багаторазове читання. Якщо працюєте із двома матеріалами – великим і меншим – розумно починати з більшого.

Успішне складання ЗНО чи НМТ – свято не тільки для дитини, але й для всієї родини. Тому допомога батьків у подоланні хвилювання напередодні тестування, а ще більше після нього в очікуванні результату надзвичайно важлива для дитини.

Кілька порад для батьків не будуть зайвими:

1. Контролюйте скільки спить ваш син чи донька. Регулярне недосипання небезпечно для психіки, послаблюється імунітет і загострюються хронічні захворювання дітей.

2. У період підготовки до НМТ дуже важливе харчування випускників. Воно має бути повноцінним. Для стимулювання роботи мозку включайте в раціон харчування дитини рибу, м'ясо, яйця, сир, живі йогурти, горіхи, курагу, більше овочів і фруктів. Порадуйте дитину плиткою гіркового шоколаду і бананами, вони сприяють вироблення «гормонів щастя». Підліткам слід давати продукти, які містять вітамін Е. Він підвищує імунітет і стійкість до стресу.

3. Споживання на добу до 8 склянок рідини позитивно впливає на організм, зокрема, покращується робота нирок, вони краще протидіють урологічним інфекціям. При цьому корисно пити звичайну

воду, натуральні соки. Вживання кави не підвищує працездатності, а підсилює стрес, викликає сильну сечогінну дію, що призводить до зневоднення організму і підвищеної роздратованості.

4. Коректно поясніть, що під час підготовки іспитів не можна грати в комп'ютерні ігри, дивитися бойовики і фільми жахів. Необхідно берегти сили і нерви для підготовки. Негативно впливають на пам'ять куріння, кава, застосування лікарських препаратів, розпивання пива і енергетичних напоїв.

5. Звертайте увагу на посуд, з якого їдять ваші діти. Краще, аби він був золотавий. Цей колір заспокоює нервову систему, концентрує увагу, покращує настрій і пам'ять.

6. Частіше спілкуйтеся зі своїми дітьми, переймайтеся їхніми проблемами, допомагайте вирішувати їх. Займіть позицію «друга» у відносинах з дітьми.

Постарайтеся, щоб у родині панував спокій, порозуміння. Розв'язання конфліктів залиште на потім [1].

7. Вірте у свою дитину, її здібності, знання. Дайте їй відчуття, що ви її любите, розумієте і підтримуєте у будь-яких ситуаціях.

8. Не сприймайте відмінний результат як належний і єдиний можливий, у будь-якому разі порадійте з дитиною. Незадовільний результат – це не трагедія, це досвід. Не вішайте ярлика «нездара» на свою дитину. Обговоріть те, що трапилося, і врахуйте цей досвід.

Пам'ятаймо, що наші діти не просто складають іспити з навчальних предметів, вони вчаться долати труднощі. Ця форма перевірки знань є випробуванням характеру, сили волі, вміння потрібної миті проявити себе, показати свої досягнення в певній галузі, вміння не розгубитися, упоратися із хвилюванням – цього неодмінно треба вчити та вчитися.

Методичні поради здобувачам освіти [2]

1. Тренуйтеся! Перед тестуванням варто виконувати якнайбільше опублікованих тестів – просто заради тренування. Не можна навчатися добре вирішувати тести, не виконуючи їх самих, підмінюючи цю практику іншими видами контролю й самоконтролю. Ці тренування не тільки призводять до знайомства з типовими конструкціями тестових завдань, але дають вам і інший досвід – самостереження й оптимальної саморегуляції під час тестування.

2. **Поспішайте!** Тренуйтеся із секундоміром у руках. Порівняйте час потрібний для виконання тестів. Обмежуйте його. Без подібних обмежень, що змушують працювати в максимально швидкому темпі, без імітації загальної ситуації неможливо змоделювати той стрес (напругу), що викликає будь-яке тестування.

3. **Випробовуйте!** У тренуваннях застосовуйте правильну тактику, тобто додержуйтеся всіх рекомендацій, як правильно вирішувати окремі завдання або тест у цілому. Наприклад, не слід двічі перечитувати малозрозумілу інструкцію, а потрібно відразу ж ознайомитися з варіантами відповідей. Тоді зміст відповідей пояснить вам, що ж саме є необхідним в інструкції до даного завдання. Це конкретний приклад тактики, яку треба випробувати. Її можна освоїти й ефективно застосовувати тільки активно тренуючись у тестуванні.

4. **Пропускайте!** Треба навчатися пропускати важкі або незрозумілі завдання. Пам'ятайте: у тесті завжди знайдуться такі завдання, з якими ви обов'язково впораєтесь. Просто нерозумно недобрати балів тільки тому, що ви не добралися до «своїх» завдань, а застрягли на тих, навчальний матеріал, який вам невідомий. Звичайно, така тактика може принести успіх далеко не завжди. Якщо тест побудований за принципом «сходів» і починається з легких питань, то не варто пропускати всі перші завдання.

5. **Вгадуйте!** Якщо ви впевнені у виборі, але інтуїтивно можете віддати перевагу якійсь відповіді іншим, то інтуїції варто довіряти! Така довіра, як правило, приводить до приросту балів.

6. **Виключайте!** Багато завдань можна швидше вирішувати, якщо не шукати відразу правильну відповідь, а послідовно виключати ті, які явно не підходять. Метод виключення дозволяє концентрувати увагу всього на одній-двох ознаках (а це легше), а не відразу на п'ятьох – сімох (що набагато складніше).

7. **Скорочуйте вибір!** Якщо кілька відповідей (1-2) із чотирьох або п'яти варіантів здаються вам зовсім невідповідними, а інші підходящими з різною імовірністю, то у цьому випадку правильніше буде не пропускати завдання, а намагатися вибрати відповідь із інших просто навмання. Шляхом такої тактики ви отримаєте більше балів. Це – теорія ймовірності. Адже «негативне знання» (про те, яка відповідь свідомо не годиться) – це теж знання, і не розумно відмовлятися від його використання.

8. Думайте тільки про поточне завдання! Коли ви бачите завдання (питання), забувайте все, що було в попередньому, як правило, завдання в тестах не пов'язані одне з одним, тому знання, які ви застосували в одному (уже вирішеному вами), як правило, не допомагають, а тільки заважають сконцентруватися й правильно вирішити інше завдання. Ця установка дає вам й іншим безцінний психологічний ефект – забудьте про невдачу в минулому завданні (якщо воно виявилось вам «не по зубах»). Думайте тільки про те, що кожне нове завдання – це шанс набрати бали.

9. Читайте завдання до кінця! Поспіх не повинен призводити до того, що ви будете намагатися зрозуміти умови завдання з «першими словами» і добудовувати кінцівку у власній уяві. Це вірний спосіб зробити прикрі помилки в найлегших питаннях.

10. Не засмучуйтеся! У будь-якому професійно підготовленому тесті можуть бути завдання, з якими ви просто не зможете впоратися. Більше того, всі 100% завдань зможуть виконати лише одиниці! Тому немає ніякого сенсу розхлюпувати емоційну енергію на передчасну досаду. Навіть якщо вам здається, що ви допустили занадто помилок і просто завалити тест, пам'ятайте, що дуже часто таке відчуття є помилковим: при порівнянні ваших результатів з іншими може з'ясуватися, що інші допустили ще більше помилок. У підсумку ви одержите, якщо не найвищий тестовий бал, то цілком пристойний.

11. Заплануйте два кола! Сплануйте середній час на кожне завдання таким чином, щоб за дві третини (максимум три чверті) сеансу пройти всі завдання «за першим колом». Тоді ви встигнете набрати максимум балів на легких для вас («своїх») завданнях, а потім зможете подумати й добрати щось на важких, які вам спочатку довелося пропустити.

12. Визначте негативні чинники, що призводять до виникнення у вас стресу. Намагайтеся уникати їх або за допомогою позитивного мислення спробуйте змінити своє ставлення до них. Пам'ятайте про правила позитивного мислення. Найперше і одне з важливих правил говорить: «Подібне, притягує подібне». На чому ми концентруємось, те ми й отримуємо. Важливо вірити у хороші речі, загадувати правильні бажання (всі бажання повинні бути такими, ніби вони вже здійснились).

13. Дуже корисним у такі миті є застосування афірмацій:

- Я вірю в себе!

- Моє майбутнє залежить від мене!
- Я поважаю себе і мене поважають інші люди!
- Я випромінюю позитив!
- Мої бажання збуваються!
- Мені завжди щастить у житті!
- Я все встигаю і у мене все виходить!
- Сьогодні все буде так, як я хочу!

Перед самим тестом варто провести прості, але дуже дієві вправи:

- Дихання: грудьми, животом, ребрами (керування енергією):

Повільно виконуйте глибокий вдих через ніс (на 1-2-3-4); на піку вдихання затримайте дихання (на 1-2-3-4), після чого зробіть видих через рот (або як зручно) якомога повільніше (на 1-2-3-4-5-6). Це заспокійливе дихання. Постарайтеся уявити собі, що з кожним глибоким вдихом і тривалим видихом ви поступово позбавляєтеся від стресової напруги, ніби «видихаєте її». Робіть цю вправу не менше 10-ти разів грудьми, животом, ребрами.

- Вправа «Мокрий собака» (скидання негатива):

Ведучий пропонує учасникам утворити коло й уявити таке: «Ви мокрий собака, який вийшов із води. Зараз струсіть воду з голови, тепер із правої лапи, з лівої, із задніх лап, з усього тіла».

- Вправа «Тарзан» (викид негатива і переживань):

Потрібно встати і видавати з грудей звук, а руками «барабанити» по грудній клітині. Тривалість 20-30 с.

- Метод «Обійми метелика для білатеральної стимуляції» (заспокоєння) (алгоритм виконання вправи описаний у статті «Психологія війни»)

- Вправа «Безпечне місце» (відчуття спокою і підтримки):

Потрібно уявити себе у безпечному місці, де ви почуваетесь комфортно і затишно. Заплющіть очі та уявіть собі це місце у всіх деталях, спробуйте почути звуки, які лунають звідти, відчути запахи. Наприклад, як гарно відпочиваєте з батьками на морі. А за вікном – мирний день в Україні. Важливо виконувати із заплющеними очима та максимально відволіктися від усього, що відбувається навколо. Добре уявити поруч людину, якій ви можете довіряти.

- Вправа «Сканування тіла» (розвиток стійкої та гнучкої уваги):

Зосередьтеся на кожній клітинці свого тіла починаючи від маківки і закінчуючи п'ятами. Заплющіть очі, перед цим переконавшись у власній безпеці. Спробуйте відчути своє чоло, очі, ніс, губи, підборіддя, шию. Відчуйте свої плечі та сильні руки, спостерігайте за тим, як ваші легені самотійно дихають і ваша грудна клітина підіймається та опускається. Продовжуйте так до самого низу.

- Вправа «Заземлення» (відчуття реальності):

Озирніться довкола та уважно огляньте приміщення або місцевість, де ви перебуваєте. Звертайте увагу на дрібні деталі, навіть якщо ви їх добре знаєте. Повільно, не кваплячись, подумки переберіть всі предмети один за одним у певній послідовності. Постарайтеся повністю зосередитися на цій «інвентаризації». Говоріть подумки самому собі або допомагайте тим, хто поруч: «Ось – дерево, це ялинка. Ось – стовп. Пробігла собака...». У приміщенні: «Це – коричневий письмовий стіл, білі фіранки, червона ваза для квітів, комп'ютер ...» і т.ін. Зосередившись на кожному окремому предметі, ви відволічетесь від внутрішньої стресової напруги, спрямовуючи свою увагу на раціональне сприйняття навколишнього середовища.

Безпосередньо під час іспиту можна скористатися порадами:

1. Взяти з собою воду (прозора пляшка з водою дозволена правилами).

2. Для відчуття меж і балансу є вправа «крило янгола»: покласти праву руку на своє ліве плече, немов обіймаючи. Можна уявити, що це рука друга, когось із батьків або вчителя.

3. Подихати певний час так, аби видих був довшим, ніж вдих. Таке дихання допоможе заспокоїтись (техніка виконання описана вище).

4. Для відчуття стійкості можна покласти руки на живіт і зробити декілька вдихів-видихів.

5. Зробити собі масаж зап'ястя між кісточками, що розділяють четвертий і п'ятий пальці – це зона, яка відповідає за реакцію на стрес, страх, тривогу; область внутрішнього краю брови – точки між бровами; область соскоподібного відростка – зона кісткового виступу за вухами; яремної ямки.

6. Приготуйте заздалегідь «якір уваги», наприклад, одягніть браслет. Погляд на цю річ повертатиме у «реальність» під час тестування.

7. Можна постукати по столу, переставити стілець, розкласти ручки, позначити, що це «Ваше» місце. Відчуття «свого місця» дає можливість зосередитись і краще думати (пригадайте вправу «Заземлення»).

8. Придумайте власну розшифровку аббревіатури НМТ – це знімає тривогу і дає інший сенс.

Складання НМТ чи інші іспити, як і більшість явищ життя, – явище перехідне. Коли вони закінчуються, з'являється відчуття свободи, забуваються сльози, нервування, повертається спокійний сон. Але, використовуючи запропоновані поради, можна скласти НМТ з меншими витратами для власного здоров'я, отримати хороший результат й чекати наступних іспитів, які будуть уже у закладі вищої освіти, без страху і безсонних ночей.

Корисні ресурси

1. Український центр оцінювання якості освіти. URL: <https://testportal.gov.ua/>
2. Освіта під час воєнного стану – 30 запитань та відповідей. URL: <https://eo.gov.ua/osvita-pid-chas-voynnoho-stanu-30-zapytan-ta-vidpovidey/2022/04/18/>
3. Безкоштовна гейміфікована платформа з навчальними онлайн-курсами, тестами та вебінарами для всіх, хто бажає навчатися та успішно скласти ЗНО URL: <https://ilearn.org.ua/>
4. Корисний канал при підготовці до ЗНО: відеоуроки, лекції, анонси освітніх подій. URL: <https://www.youtube.com/c/znoua>

Література

1. Психологічні аспекти підготовки до зовнішнього незалежного оцінювання та державної підсумкової атестації (2017). Упорядники: Задорожна О.О., Сімашкевич О.П., Колісник Ф.Г. URL: <https://cutt.ly/UKd4OmH>
2. Психологічний супровід зовнішнього незалежного оцінювання. URL: <https://cutt.ly/FKdmXkM>

Лемак М.В.

СТРЕСОВА РЕАКЦІЯ ОСОБИСТОСТІ: ОСНОВНІ ОЗНАКИ. ПРОФІЛАКТИКА ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ

Кожен із громадян нашої країни на сьогодні зіткнувся із стресовим фактором – війною, яку розпочала «братня» держава. Слово «братня» – взяте в лапки – вказує на те, що стресор (фактор, який спровокував стрес) є ще більшим, хоча загроза передбачалася, але багато хто не хотів вірити у серйозність намірів диктатора сусідньої країни.

Пропоную розібратися із тим, що таке стрес, щоб уміти справлятися із власними реакціями на стресовий фактор.

Стрес – це неспецифічна системна адаптивна реакція нашого організму на новизну.

Термін «стрес» у фізіологію та психологію вперше ввів у 1932 році Волтер Кенон у своїх класичних роботах з універсальної реакції «боротись чи втікати» (англ. *fight-or-flight response*). Досить часто авторство терміна передають відомому канадському фізіологу Гансу Сельє, проте використовувати саме поняття стрес він почав лише у 1946 році для пояснення загального адаптаційного напруження.

Ганс Сельє виявив, що при впливі різних фізичних подразників, а також різних отрут організм тварини реагує подібним чином. Виявляються три симптоми: збільшення кіркового шару надниркових залоз, зменшення лімфатичних структур, поява виразок на слизовій оболонці шлунка – тріада Сельє. Цей симптомокомплекс Сельє назвав генералізованим адаптаційним синдромом, а згодом – реакцією стресу.

Характеристика стресу є дуже важливою для розуміння, чому людський організм реагує на стресовий фактор так чи інакше.

Характеристика стресу:

Неспецифічність стресу – при різних подразниках чи ситуаціях буде однакова реакція.

Здавалося б, очевидно, що наша реакція залежить від того, що саме впливає на організм. При жарі посилюється потовиділення, людина намагається менше рухатися, шукає тінь і намагається в ній розкинути ширше руки і ноги – збільшує поверхню тепловіддачі. На холоді потовиділення зменшується, людина шукає джерела тепла, здійснює

енергійні рухи, намагається зменшити поверхню тіла – стискається. Фізіологічні та поведінкові реакції на спеку та холод протилежні. Але в той же час, що на спеці, що на холоді, в нашому організмі розвивається стресова реакція, однакова в обох випадках. Вона ж виникає і за будь-яких інших відхилень в умовах існування від звичних.

Оскільки в реакції організму завжди присутній і специфічний, і неспецифічний, тобто стресовий, компонент, слід говорити про поєднання стресу з реакцією на конкретний подразник: холод, радіацію, соціальні конфлікти і т.д.

Також добре видно, що один і той самий фактор викликає різну силу стресових реакцій у різних людей.

Системність стресу – організм реагує як цілісна система: окремі реакції тісно пов'язані одна з одною (можна сказати, організм працює, «як годинник»). Система готує м'язи до реакції – щоб вони мали все необхідне для «нападу або втечі».

Винятково для зручності виділяють такі компоненти стресу, як поведінковий, ендокринний, фізіологічний, імунний і т.д.

Значну плутанину в уявленні про те, які зміни є стресом, а які ні, вносить той факт, що основний стресовий гормон людини кортизол (а також деякі інші) активно секретується за будь-якого фізичного навантаження. Зміну секреції кортизолу вважають одним із головних показників стресу. Однак при фізичному навантаженні (м'язовій роботі, зміні температури середовища тощо) організм потребує інтенсифікації вуглеводного обміну, цим і обумовлено виділення кортизолу.

Під час стресу організму необхідні системні зміни життєдіяльності, насамперед психічні реакції. Тому підвищення концентрації кортизолу у крові свідчить, що розвивається саме стресорна реакція. Перш ніж говорити про стрес, необхідно зареєструвати зміни також і в інших системах організму.

Отже, використовувати термін «стрес» в описі реакції організму цілком коректно, якщо показано, що у реакцію залучено кілька адаптивних систем, наприклад, і поведінкова, і фізіологічна.

Адаптивність стресу: «адаптивність» означає, що біологічне значення стресу полягає у збереженні організму як цілого, мета стресової реакції – виживання біологічного організму. Помірні за силою стреси – необхідність нашого розвитку та існування.

Збитки здоров'ю завдають не стрес, а несприятливі зміни умов існування, яких тварині чи людині не вдалося уникнути, перш ніж захисні ресурси організму виявилися вичерпаними.

Зміни поведінки завжди починаються зі збільшення тривожності. Тварина насторожується, почувши незнайомий запах або хрускіт гілки. Людина внутрішньо напружується, опинившись у незвичній обстановці. Тривога супроводжується активацією сенсорних систем: загострюються всі почуття, оскільки необхідно зібрати якомога більше інформації про нову ситуацію. Зростає не тільки чутливість зору, слуху, нюху та ін. – посилюється увага. Деталі обстановки, на які тварина чи людина раніше не звертали уваги, тепер кидаються в очі.

Нову інформацію необхідно порівняти зі збереженими у пам'яті відомостями про подібні ситуації – активуються процеси вилучення інформації. Одночасно покращується здатність до запам'ятовування: нову інформацію слід зберегти, щоб повторення цієї ситуації не виявилось стресорним. Паралельно до зміни стану сенсорних систем змінюється і стан моторики. Залежно від психологічного типу тварина або людина стає більш рухливою або, навпаки, скутою. Відбуваються зміни у мотиваційній сфері: пригнічуються мотивації, які не пов'язані з потенційною боротьбою за збереження життя, – харчова та статева. Відповідно гальмується харчова та статева поведінка.

Фізіологічні реакції при стресі також спрямовані на оптимізацію пристосування до середовища, що змінилося.

Кожен, кому доводилося бачити домашню кішку в незвичній для неї ситуації, наприклад при весняному виїзді на дачу, знає, наскільки збільшуються видимі розміри тіла через шерсть, що стоїть дибки, – пілоерекції. Однорічних ворон, хоча вони не поступаються розмірами дорослим птахам, легко відрізнити по великій голові – пір'я на ній постійно підняте. Для молодого ворони весь світ ще загадка, і вона постійно перебуває у стані стресу. А стару ворону важко чимось здивувати, тому пір'я лежать гладко, голова здається меншою і більш плоскою, ніж у молодого.

Прояви стресової реакції (короткий перелік)

Поведінка

Збільшення тривоги

Активация сенсорних систем

Посилення уваги

Активация пам'яті

Зміна рухової активності (посилення або гальмування)

Гальмування харчової та статевої поведінки

Ендокринологія

Викид у кров адреналіну та норадреналіну (адреналін дає організму збудження, а якщо організм рухається – норадреналін заспокоює його)

Посилення секреції кортиколиберину та кортикотропіну

Посилення секреції глюкокортикоїдів (зокрема, зменшення запальних процесів, зменшення болю)

Посилення секреції ендогенних опіатів (почуття ейфорії, знеболювальна дія)

Посилення секреції вазопресину (зокрема, регуляція серцево-судинної системи)

Гальмування секреції інсуліну (зменшується чутливість клітин до цукру – м'язи потребують більше глюкози), гормону росту, гонадоліберину.

Фізіологія

Підйом волосся перпендикулярно поверхні шкіри

Розширення бронхів

Збільшення частоти та глибини дихання

Збільшення частоти серцевих скорочень та хвилинного викиду крові

Розширення судин системи «серце-легені» та судин скелетних м'язів

Звуження магістральних судин голови

Звуження судин шкіри та внутрішніх органів

Викидання крові в основне русло з депо

Посилення скорочень втомлених м'язів

Евакуація вмісту порожнинних органів

Створення резерву рідини в організмі

Гальмування моторної та секреторної функції шлунково-кишкового тракту

Біохімія

Збільшення концентрації глюкози у крові

Посилення глюконеогенезу (посилення розпаду жирів та білків)

Збільшення надходження глюкози в клітини мозку, серця та скелетних м'язів

Стадії стресу

Г. Сельє запропонував виділити три стадії розвитку стресової реакції:

- 1) Стадія тривожності.
- 2) Стадія резистентності .
- 3) Стадія виснаження.

Іноді стресом називають реакцію на сильні дії. Але стресом можуть супроводжуватись і зовсім незначні зміни у зовнішньому середовищі – якщо вони неприємні, а людина (або тварина) не може пристосуватися до них.

Слід підкреслити, що стресогенність, тобто новизна ситуації, завжди зростає при дефіциті часу, який людина має для вирішення проблеми (коли летять бомби і ти не знаєш, де ховатися – як приклад). Час, іноді досить тривалий, потрібний для збору інформації про зміни у зовнішньому середовищі, для пошуку ключового стимулу, який дозволить характеризувати ситуацію як знайому, і, нарешті, для вибору найбільш підходящої програми поведінки. Чим більше часу є у людини або тварини, щоб «озирнутися», тим меншою буде стресова поведінка.

Нестача часу, збільшуючи суб'єктивну новизну ситуації, підвищує рівень стресу. На підставі поняття суб'єктивної новизни сформульована теорія «хроностресу».

Величина стресу визначається як формальною новизною ситуації, так і біологічною значимістю цієї ситуації, рівнем мотивації. Різні рівні стресу відзначаються в людини під час службової переатестації і в того, хто вирішує математичні завдання (нехай навіть дуже складні) в очікуванні поїзда. Можемо зрозуміти, що найвищий рівень стресу буде при безпосередній загрозі життю, що й відбувається у наш час.

Звернімо увагу на близькість уявлення про стрес як реакцію на новизну, з одного боку, і з іншого – на емоції як результат дефіциту інформації. Згідно з поглядами відомого фізіолога і психолога П. В. Симонова (1926-2002), сила емоції пропорційна величині актуальної потреби і обернено пропорційна інформації про способи цю потребу задовольнити. Очевидно, що чим сильніша потреба (в їжі, безпеці тощо), тим сильніша емоція – на це вказував ще П. К. Анохін (1898-1974). Те саме і з величиною стресу.

Але як сила стресу, так і сила емоції залежить ще й від того, наскільки ситуація зрозуміла та звична для людини чи тварини, іншими словами, кількості корисної інформації. Навіть дуже голодна людина не відчуває ні стресу, ні емоцій, якщо прокидається вранці у себе вдома, – вона просто йде на кухню і їсть. Інша річ, якщо людина про-

кидається голодною у незнайомому місці. Розуміючи це, можемо уявити стрес тих, хто вимушений втікати від бомб та куль...

Можна сміливо сказати, що емоційна реакція – неодмінний і обов'язковий компонент стресу. Стресову реакцію від інших специфічних реакцій нашого організму відрізняє наявність емоцій, легких чи важких.

При стресі, серед іншого, відбувається посилене виділення ендогенних опіатів – енкефалінів та ендорфінів. Ці речовини, подібно до їх рослинних аналогів, викликають ейфорію. Саме зі зростанням їхньої секреції пов'язані позитивні емоції при стресі. Ми відчуваємо стрес не лише тоді, коли стрибаємо у прірву, обв'язавши кісточки гумовою стрічкою, а й долучаючись до мистецтва.

Щоб витвір мистецтва викликав стрес, у ньому має бути досить багато новизни. Однак радикальне відхилення від традицій в авангардному мистецтві викликає надто сильний стрес і, як наслідок, найчастіше негативні емоції.

На зниження новизни спрямоване прокручування радіо нових пісень перед випуском нового альбому в продаж. Вони починають нам подобатися більше, коли ми поступово звикаємо до них. Але як тільки слухачі вивчать напам'ять нову пісню, її відправляють до архіву та запускають наступний музичний проект.

У театрі всім відомо, що вистава особливо гарна між десятою і двадцятою виставою. До десятої новизна дуже велика, відповідно хвилювання акторів заважає їм. Потім, після двадцятого показу, новизна зникає, стрес акторів мінімальний, гра стає дещо механічною, і передача емоцій у зал погіршується.

Прагнення до звичного, тобто до відсутності новизни і, отже, стресу, можна спостерігати у дітей, що вимагають буквально дослівного відтворення добре відомої їм казки. На маленьку людину протягом дня обрушується лавина нової інформації, вона втомлюється від напруженої психічної діяльності і, природно, прагне звести новизну ситуації до мінімуму, а для цього треба послухати знайому казку.

Так само і доросла людина, вибираючи книгу на сон, хоче або багаторазово читану, або бере книгу з певної, добре знайомої серії. Як писав у своїх спогадах Д. С. Ліхачов, у номері староанглійського готелю завжди знайдуться і Біблія, і детективи, щоб будь-який постоялець міг вибрати відповідне читання на ніч.

Неминуча популярність серійної літератури пояснюється тим, що в читанні чергового роману зі знайомої серії відчуття новизни зниже-

но до мінімуму. Наскрізнi персонажi поводяться так, як очiкує читач, i жарти, конфлiкти передбачуванi. Таким чином, головна перевага романiв iз серiальною лiтературою – у вiдсутностi новизни. Серiали про Шерлока Холмса, Пуаро, Мегре, сучаснi «дамськi» детективи, серiал про Гаррi Поттера або про Ераста Фандорiна – ефективнi i доступнi засiб захисту вiд стресу реального життя, оскiльки вони занурюють читача чи глядача в добре знайомий, а тому ясний i простий свiт.

Коли стрес однозначно шкiдливий

Ганс Сельє ввiв термiни «дистрес» – шкiдливий стрес i «еустрес» – корисний стрес. Цi термiни не набули широкого поширення головним чином через те, що вони вiдрiзняються лише знаком супровiдних їм емоцiй, а фiзiологiчна картина обох реакцiй на перших етапах розвитку однакова.

Шкiдливий стрес виникає, коли стимул, що викликає його, має одну або кiлька з трьох ознак: до нього неможливо пристосуватися; його неможливо уникнути; неможливо передбачити його появу та/або зникнення. Усi три ознаки можна поєднати поняттям «неконтрольованiсть ситуацiї». Таким чином, однозначно шкiдливий здоров'ю неконтрольований стрес.

Вище ми говорили, що в послiдовних пред'явленнях одного й того ж стимулу вiдбувається зменшення стресової реакцiї, оскiльки стимул втрачає новизну. Але це лише в тому випадку, якщо органiзм може пристосуватись до змiни. Якщо ж нi – то стресова реакцiя не знижується

Методи самодопомоги пiд час стресу

- Режим роботи та вiдпочинку
- Фiзична робота, активний вiдпочинок
- Сон (8-9 год)
- Релаксацiя, медитацiя
- Звернення уваги на «тут i зараз»
- Переконання, що для адаптацiї потрібен час
- Звернення до спецiалiстiв

Методи профiлактики дистресу (хронiчного стресу)

На сьогодні уникнути стресу було неможливо. Застосовуйте елементарнi профiлактичнi методи:

- Важливо спати, навiть якщо для цього треба випити заспокiйливе;

- Пити воду. Обезводнений організм не такий ефективний під час стресу. Вода потрібніша за їжу;

- Робити інформаційні паузи між читанням новин;

- Виключаємо режим жалкування за всім матеріальним. Ворог на це розраховує, тому нищить інфраструктуру. Саме постійна жалість за втраченим ще більше підживлює тривогу.

- Добре зробити планування, «що я зроблю після війни»: це допоможе вашому мозку працювати на ваш порятunek, а не на тихе самознищення;

- Гумор – надійний щит для мозку, щоб трохи знизити кортизол;

- Обійми дуже важливі;

- Говоріть близьким: «Я тебе люблю». Такі слова допомагають тримати сили.

- Не вірте, не поширюйте неперевірену інформацію.

Якщо ж ми говоримо про профілактику стресу у мирному житті, можна виділити основні методи профілактики стресу. Це релаксація та аутогенне тренування, надання першої допомоги при гострому стресі, аутоаналіз особистого стресу та протистресовий стиль життя, який має у собі:

- Відстоювання власних прав і потреб; встановлення низькостресових відносин взаємної поваги; ретельне відбирання друзів і зав'язування стосунків, які є підбадьорливими і спокійними.

- Участь у цікавій, вдячній роботі, яка приречена на справжню винагороду. Збереження стимулюючого робочого навантаження, де періоди перевантаження і криз врівноважуються періодами перепочинку.

- Врівноваження небезпечних подій корисними цілями і позитивними подіями, до яких варто прагнути.

- Збереження гарної фізичної форми, добре харчування, рідке вживання алкоголю і тютюну.

- Витрачання енергії на види діяльності, які в цілому приносять почуття задоволення (робота, громадська діяльність, відпочинок, культурні заходи, сім'я, близькі друзі, при потребі, перебування на самоті).

- Знаходження задоволення в простій діяльності – споглядання сходу сонця, розквітливих квітів, поверхні моря, приготування смачної страви, гра з дитиною.

- Насолода життям у цілому; можливість глузувати з себе; добре розвинуте почуття гумору.

-Здатність виражати природні потреби, бажання і почуття без виправдання.

-Ефективний розподіл часу, уникнення напружених ситуацій.

Стрес завжди буде в нашому житті. Він супроводжує дорослішання, він відбувається із кожними серйозними змінами. Наше основне завдання – не допустити гострого прояву стресу та його хронізації, щоб система нашого організму не зазнала безповоротних змін, як вважав Г.Сельє. Профілактика дистресу та вміння проживання реактивного стресу – запорука цьому.

Література

1. Абабков В. А. Адаптація к стрессу: основы теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков, М. Перре. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
2. Брайт Д., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 352 с.
3. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
4. Гингер С., Гингер А. Гештальт – терапия контакта / пер. с фр. Е. В. Просветиной. – СПб.: Специальная литература, 1999. – 287 с.
5. Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закладів / під заг. ред. акад. С. Д. Максименка. – К.: Форум, 2000.
6. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И. Г. Малкина-Пых. – М.: Экспо, 2008. – 928 с.
7. Моница Г. Б., Раннала Н. В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». – СПб.: Речь, 2009. – 250 с.
8. Наугольник Л. Б., Наугольник Р. З. Роль професійного стресу у культурі управління // Управління в освіті: збірник матеріалів VI Міжнародної науково-практичної конференції (18–19 квітня 2013 р.). – Львів / відп. ред. Л. Д. Кизименко. – Львів: Тріада Плюс, 2013. – 324 с. – С. 186–187.
9. Перлз Ф., Гудмен П. Теория гештальттерапии. – М.: Институт Общегуманитарных исследований, 2001.
10. Перлз Ф., Гудман П., Хефферлин Р. Практикум по гештальттерапии— М.: 2005.
11. Селье Г. Стресс без дистресса: пер. с англ. – Рига: Виєда, 1992.
12. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб: Питер, 2001. – 272 с.
13. Чернишева М. П., Ноздрачев А. Д. Гормональный фактор простору та часу внутрішнього середовища. СПб.: Наука, 2006.

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ ДІТЬМИ ТА ПІДЛІТКАМИ. РЕАКЦІЯ ДІТЕЙ НА СТРЕС

Більшість дітей українського суспільства знаходиться під впливом стресу, посиленого психічного навантаження, проживання травматичних стресів внаслідок проживання екстремальних ситуацій. Розвиток інформаційного простору, можливість переглядати події, які відбуваються у країні, на різних інформаційних платформах, призводять до того, що група ризику дітей, яким може загрозувати розвиток наслідків психологічного травмування, збільшується. Особливо чутливою є психічна сфера дитини, що обумовлено великим обсягом інформації, її засвоєнням і переробкою, діти, переглядаючи відео з втратами людей, з насильством, з травмуваннями, з проявами агресії, жорстокістю стають безпосередньо групою ризику тих, у кого може розвинути реакція на травматичні стреси та посттравматичний синдром. Важливо врахувати і той факт, що під час війни психологічний стан дорослих може призвести до втрати відчуття базової безпеки дитини, діти більшою мірою реагують на стан батьків та інших дорослих, ніж на об'єктивні фактори ситуації, якщо дорослі знаходяться поруч і в ресурсі, то дитина може прожити будь-яку ситуацію менш болісно.

Жертви стихійних лих та катастроф страждають від факторів, викликаних екстремальною ситуацією (Everstine, 1993):

1. **Раптовість.** Лише про деякі лиха люди попереджаються – наприклад, поступово досягають критичної фази повені або насувається ураган, шторм. Чим раптовіша подія, тим вона руйнівніша.

2. **Відсутність подібного досвіду.** Оскільки лиха та катастрофи є рідкісними явищами, то люди часто вчаться переживати їх у момент стресу.

3. **Тривалість.** Цей фактор варіює від часу до часу. Наприклад, повінь, яка поступово розвивається, може так само повільно і спадати, а землетрус триває кілька секунд і приносить набагато більше руйнувань. Проте у жертв деяких тривалих екстремальних ситуацій (наприклад, у випадках викрадення літака) травматичні ефекти можуть розмножуватись з кожним наступним днем.

4. **Недолік контролю.** Ніхто не в змозі контролювати події під час катастроф. Може спливати чимало часу, перш ніж людина зможе контролювати звичайні події повсякденного життя. Якщо ця втрата контролю зберігається довго, навіть у компетентних і незалежних людей, то можуть виникнути ознаки «навченої безпорадності».

5. **Горе і втрата.** Жертви катастроф можуть розлучитися із значущими людьми або втратити когось з близьких; але найгірше – це перебувати в очікуванні звісток про можливі втрати. Крім того, жертва може втратити через катастрофи свою соціальну роль і позицію. У разі тривалих травматичних подій людина може позбутися будь-яких надій на відновлення втраченого.

6. **Постійні зміни.** Руйнування, викликані катастрофою, можуть виявитися неочікуваними: жертва може опинитися у зовсім нових та ворожих умовах.

7. **Експозиція смерті.** Навіть короткі загрозові ситуації для життя можуть змінити особистісну структуру людини та її когнітивну сферу. Повторювані зіткнення зі смертю можуть призводити до глибоких змін на регуляторному рівні. При близькому зіткненні зі смертю ймовірно виникнення важкої екзистенційної кризи.

8. **Моральна невпевненість.** Жертва катастрофи може опинитися перед необхідністю приймати рішення, які пов'язані з системою цінностей та здатні змінити життя, – наприклад, кого рятувати, наскільки ризикувати, кого звинувачувати.

9. **Поведінка під час події.** Кожна людина прагне виглядати достойно у важкій ситуації, але вдається це небагатьом. Те, що вона здійснила або не здійснила під час катастрофи, може переслідувати її дуже довго після того, як інші рани вже затяглися.

10. **Масштаб руйнувань.** Переживши катастрофу, людина, як правило, вражена її негативними наслідками у соціальному житті. Зміни культурних норм змушують людину адаптуватися до них або залишитися чужинцем, інакше емоційний збиток поєднується з соціальною дезадаптацією

Травматичний стрес – це особлива форма загальної стресової реакції, за якої відбувається перевантаження психологічних, фізіологічних та адаптаційних можливостей людини. У цьому випадку стрес для людини є травматичним та може стати причиною психологічної травми (В. Г. Ромек, В. О. Конторович, О. І. Крукович). Механізм проживання травматичного стресу відбувається тоді, коли існує, хоча б одна із можливих загроз: загроза втрати свого жит-

тя або рідних, загроза фізичного травмування, насильства, катування, загроза втратити будинок або місцевості проживання, загроза втрати віри в себе, в суспільство, в Бога...

На переконання дослідників В. Ромек, В. Конторович травматичний стрес має деякі відмінні особливості:

- подія, що відбулася, усвідомлюється (людина розуміє те, що з нею сталося та з якої причини у неї погіршився психологічний стан);

- існують зовнішні причини, які викликають цей стан і на ці причини ти не можеш вплинути;

- пережита ситуація руйнує звичний спосіб життя;

- подія, що відбулася, викликає жах та відчуття безпорадності.

Реакції на травматичний стрес бувають різними, якщо вони тривалі в часі та інтенсивні, то можуть призвести до розвитку посттравматичного розладу, а згодом і до посттравматичного синдрому. На сьогодні, як науковцями, так і практиками, вже розроблені діагностичні критерії ПТСР, які прийняті за основу при складанні класифікації хвороб. Відповідно до МКХ-10 (Міжнародного класифікатора хвороб – основного діагностичного стандарту в європейських країнах) визначається, що вслід за травмуючими подіями, які виходять за межі звичайного людського досвіду, може розвиватися посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Під «звичайним» людським досвідом розуміють такі події, як:

- втрата близької людини, що відбулася через природні причини;

- важка хронічна хвороба;

- втрата роботи;

- сімейні конфлікти тощо.

До стресорів, що виходять за межі звичайного людського досвіду, належать ті події, які можуть травмувати психіку майже будь-якої здорової людини:

- стихійні лиха;

- техногенні катастрофи;

- події, які є результатом цілеспрямованої, нерідко злочинної діяльності (диверсії, терористичні акти, тортури, масове насильство, бойові дії, попадання у «ситуацію заручника», руйнування власного будинку тощо).

Таким чином, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) являє собою комплекс психофізіологічних реакцій людини на фізичну

або психологічну травму, де травма визначається як переживання, потрясіння, яка у більшості людей викликає страх, жах, відчуття безпорадності. Це, в першу чергу, ситуації, в яких людина сама пережила загрозу власного життя, смерть або поранення іншої людини (особливо – близької людини), що відбулися за надзвичайних обставин. Передбачається, що ПТСР може проявитися у людини відразу після перебування у травматичній ситуації, але може виникнути і через кілька місяців або навіть років – у цьому полягає особливість ПТСР (І. Г. Малкіна-Пих, 2008).

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) виникає як відкладена або затяжна реакція на стресову подію чи ситуацію (короткочасну або тривалу) надзвичайно загрозливого чи катастрофічного характеру. За даними ВООЗ, близько 80 % постраждалих в екстремальних ситуаціях людей успішно справляються з травматичним стресом і лише у 20 % його прояви трансформуються у посттравматичний стресовий розлад як хворобу, в якій проявляються фізіологічні та психологічні симптоми

На травматичний стрес діти та підлітки схильні реагувати як через ПТСР і– через широку різноманітність дисоціативних розладів, а саме:

1. Дисоціативні розлади, у яких травматичний досвід фрагментується та недоступний для цілісного пригадування. Фрагментація може відбуватися вздовж тимчасової осі (тобто у певний проміжок часу може бути доступна частина досвіду), або окремо існує пам'ять на відчуття, на візуальні образи тощо, а можливість бачити цілісну картину або зробити повну розповідь про подію обмежені.

2. Розвиток симптому «надпильності»: дитина в посттравматичній стадії може надмірно реагувати на несподівані зовнішні стимули. Подібна реакція прив'язана до фізіологічного перезбудження, яке частково ґрунтується на порушенні почуття порядку та усвідомленості, і частково – на очікуванні повторної травми.

3. Соматоформні розлади, при яких біль чи інші відчуття можуть дисоціативно реконструювати травматичний досвід

4. Панічні реакції також є дисоціативним реконструювання травматичного досвіду Через дисоціативні бар'єри, люди, з подібним типом реакцій, часто не усвідомлюють минулого травматичного досвіду і схильні визначати свої переживання безпорадності та соматичної напруги як прояви серцевого нападу, нестачі повітря чи ін.

5. Фобії: часто трапляються у посттравматичній стадії паралельно уникнення тригерів, що запускають спогади та емоції, пов'язані з первісною травмою.

6. Реактивні розлади, вживання алкоголю та наркотиків, агресивна або антисоціальна поведінка можуть являти собою поведінкове відновлення травматичних подій, від яких постраждав суб'єкт. Діти можуть відігравати травму через негативну поведінку, спрямовану проти інших дітей чи себе.

7. Депресія, почуття провини.

Розглянемо деякі характерні реакції дітей на травматичний стрес.

Для дітей дошкільного віку (за Н. В. Тарабріною (Тарабріна Н. В., 2001) найбільш типовими реакціями на травматичний стрес є прояви регресивної поведінки (енурез, смоктання пальця, страх розлуки з батьками, страх перед незнайомими людьми, втрата наявних навичок та ін.). У дітей старшого віку виникають проблеми у навчанні та спілкуванні. Їм властиві різні поведінкові порушення: від агресії до депресії. У підлітків частіше можуть відзначатися скарги психосоматичного характеру, з'являтися «вина того, хто вижив».

Смерть близької людини. Коли будь-яка людина, а особливо дитина, стикається зі смертю близької, смерть сприймається з двох позицій: по-перше, дитина стає свідком смерті близької людини, і відчуває біль втрати, а по-друге, вона розуміє, що сама смертна і від цього розвивається сильне напруження в організмі. До 4 років дитина не має чіткого уявлення про те, що таке смерть. Їй здається, що людина пішла на якийсь час, і вона скоро повернеться, головне чекати на неї і добре поводитися. У віці від 5 до 10 років дитина вже здатна зрозуміти, що смерть це назавжди. У цьому віці вона починає сумувати, переживаючи ситуацію смерті. У дітей можна виділити деякі загальні ознаки реагування на смерть (Зінов'єва Н. О., Михайлова Н. Ф. та ін.), до яких відносяться: короткий період смутку, нездатність довго журитися, захисна реакція заперечення факту смерті, нездатність глибоко зрозуміти сутність смерті, пошук заміщуючих об'єктів (дитина переключає свої почуття на іншого), «страх зараження» (боїться сама померти).

Окремо слід зупинитися на ситуаціях, коли дитина є свідком заподіяння шкоди родичу чи близькій дитині людині (насильство,

вбивство, самогубство). Ці ситуації є найбільш травматичні для дітей. Окрім таких факторів, як безпосередня загроза здоров'я або життя близької і самої дитини, важливою травмуючою обставиною є відчуття дитиною своєї безпорадності. Дітям, які перенесли таку травму, в більшості випадків властива наявність усіх симптомів ПТСР (нав'язливе відтворення травматичної ситуації, уникнення місць, пов'язаних з подією, підвищена фізіологічна збудливість та порушення функціонування).

Діти старшого дошкільного і молодшого шкільного віку відображають у грі все, що відбувається навколо. Гра для них – це можливість впоратися із ситуацією, яка вже трапилася чи відбувається зараз. Тому вони відображають у рольових іграх війну, переселення, переховування у бомбосховищах, гру у військових, медиків, волонтерів тощо. У таких випадках не треба хвилюватися (якщо це не загрожує здоров'ю та життю дитини). Це нормальна реакція дітей на незвичайні ситуації.

Можливі реакції дитини дошкільного віку на стресову ситуацію:

- Боїться, що з вами щось станеться, страх розставання і «чіпляння» за близьку людину;
- Проявляє агресію, грає агресивно, говорить про жахливі речі, що бачила;
- Має проблеми з харчуванням;
- Нічні кошмари або інші порушення сну;
- Регресивні симптоми (наприклад, повернення нічного нетримання сечі, втрата мови або говорить (розмовляє) не так добре, як раніше, втрачає навички);
- Посилена реакція на гучні звуки або лякається чогось, чого не боялась раніше;
- Здається «гіперактивною», метушливість;
- Прояви «негативізму», «упирається», стає занадто вимогливою, командує вами;
- Поводиться так, ніби не відчуває жодних почуттів;
- Занадто багато плаче;
- Сумує за людьми, яких більше не бачить після втрати;
- Сумує за речами, що загубилися під час переїзду;

Можливі реакції дитини молодшого шкільного віку на стресову ситуацію:

- Страх повторення того, що сталося;
- Стурбованість щодо безпеки, думки про загрозу;
- Відчуття тривоги, якщо щось нагадує про стрес;
- Почуття відповідальності та провини, занепокоєння про інші сім'ї та жертви;
- Повторення розповіді про те, що сталося знову і знову у грі (повторювана травматична гра);
- Складність визначати почуття або страх того, що переповнюють почуття
- Нічні кошмари, інші проблеми зі сном;
- Пильна увага до тривоги батьків, занепокоєння про власну безпеку та безпеку інших;
- Зміни у поведінці: невластива агресія – (гризе нігті, дряпає тіло... або агресія на тварин, слабших), невгамовність, забагато розмовляє та ін.;
- Соматичні симптоми (безпричинні болі в животі, головні болі тощо);
- Втрата здатності до концентрації в школі, зниження успішності;
- Віковий регрес (веде себе як молодша дитина);
- Прогалини в недостатньому розумінні заповнюються «магічними» поясненнями;
- Відчуття сильної втоми;
- Схильність до усамітнення.

Можливі реакції дитини підліткового віку на стресову ситуацію:

- Відчуження, сором, почуття провини;
- Прагнення передчасно розпочати «доросле життя»;
- Усвідомлення власних страхів, почуття вразливості, страх «видатися ненормальним»;
- Зухвала поведінка, небезпечна для життя поведінка;
- Страх повторення того, що сталося, і реакції на все, що нагадує про це;
- Різкі зміни у міжособистісних відносинах, ізоляція та відсторонення від комунікації;
- Відчуття сильної втоми;

- Депресія, уникнення спілкування;
- Надмірна активність з іншими людьми чи відсторонення від інших із метою врегулювання внутрішнього конфлікту;
- Зміна пріоритетів та цінностей, радикальні зміни щодо життя;
- Егоцентричність, бунт удома або в школі;
- Схильність до переживання нещасних випадків.
- Бажання помсти, активність, пов'язана з відповіддю на травму;
- Порушення сну і харчування, нічні кошмари.

Прояви та розвиток ПТСР у дітей мають ряд особливостей у порівнянні з дорослими. Це пов'язано насамперед із особливостями дитячої психіки. Розглянемо докладніше деякі індикатори психологічного стану дітей:

1. Почуття незахищеності та безпорадності. Перебування в позиції жертви, суб'єктивно сприймається як безпорадність та нездатність змінити існуючі обставини, керувати своїм життям. Діти сприймають навколишній світ як джерело не прогнозованих та зловісних подій. Це може викликати появу регресивних симптомів (смоктання пальця, енурез та і т.п.) і страх розлуки з батьками («поведінка, що чіпляється»). Також характерним є страх у разі стимулу (місця, звуку, запаху, людини, телевізійної передачі тощо), пов'язаного з травматичним переживанням.

2. Відчуття тривоги про майбутнє, очікування «поганого», страх змін. З почуттям незахищеності тісно пов'язана тривога і недовіра до майбутнього, очікування чогось «поганого» здебільшого виявляється в настороженості та у страху змін. Підвищена тривожність може виявлятися вдома чи в дитячому садку, у школі.

3. Сором, низька самооцінка та почуття провини. Через відчуття безпорадності та недовіри до світу у дітей часто розвивається низька самооцінка, почуття ущемленої гідності. Низька самооцінка дітей проявляється у вигляді страху саморозкриття та блокування спонтанної активності. Їм важко висловити власну думку та проявляти себе. Діти відчувають і почуття провини: вони вважають себе винними за те, що трапилось із рідними і близькими («це я був неслухняним», «я погано вчилась в школі») або за те, що залишилися живими, тоді як однолітки загинули під час воєнного конфлікту. Можна припустити, що такого роду почуття має захисний характер і служить зменшенню тривоги.

4. Гнів, агресивність. У травмованих дітей фрустровані базисні потреби безпеки, захищеності та самоповаги. Фрустрація цих потреб, природно, викликає гнів у відповідь і підвищення рівня агресії. Як правило, не знаходячи джерела, що викликає агресію, діти починають підбирати найбільш зручну «мішень» (іншу людину або тварину, деякі проявляють внутрішню агресію) для реалізації своїх агресивних почуттів. Часто, в роботі з сім'ями, можна спостерігати «заборону на прояви агресії» і тут, важливо пам'ятати, що агресія є підсвідомою емоцією в стресових ситуаціях й важливо навчити дітей усвідомлювати її та конструктивно проявляти.

5. Відчуження та ізолюваність від навколишньої дійсності. Дитина з психологічною травмою не прагне глибоко занурюючись у спогади, пов'язані з травмою. Як правило, цей період пов'язаний з деяким зниженням контактності з собою та потреби у спілкуванні, навіть якщо дитина раніше була соціально активною. У дитини може відзначати зниження інтересу до тих діяльностей, які раніше призводили до задоволення (байдужість, нетерплячість, відсутність захопленості чимось).

Характерними ознаками соціальної дезадаптації є:

- повне замикання в собі;
- замикання в сім'ї або групі однолітків;
- намагання включитися в життя суспільства та неспроможність це зробити через неадекватне сприйняття соціальних норм.

Діти з неадекватним сприйняттям соціальних норм можуть демонструвати агресивність, делінквентність, девіантність, негативне ставлення до місцевого населення, переживати почуття відчуженості, соціальної несправедливості. Соціальна дезадаптація провокує неуспішність та асоціальну поведінку.

6. Невиплакане горе. Невиплакане горе та смуток – найважливіші характеристики травми, завжди пов'язаної з почуттям втрати – будь то втрата близької людини, уявлення про себе, надії і т.д. Головною перешкодою тут стають почуття сорому та безпорадності, бажання стримати агресивний імпульс і т.д. Але якщо доросла людина потенційно все ж таки може висловити і проявляти горе, то дитина перебуває у важчому становищі – у неї ще не повною мірою розвинені мислення та мова, щоб вона могла словами передати свої переживання. Часто єдиним доступним дитині способом вираження емоцій виявляється плач, але й у цьому оточуючі можуть його «заблокувати»: «Ти вже дорослий і не плач...», «Ти ж така смілива дів-

чинка...» і т.д. Дитині залишається дві стратегії – або пережити травматичні переживання глибоко всередині, емоційно відгородитися від оточуючих і замкнутися в собі, або вдатися до реакцій протесту – гніву, агресії, регресивної поведінки та інших механізмів захисту.

7. Травматичні ігри та повторювані дії. Травматичні ігри повторюють той чи інший епізод травми. У цих іграх дитина найчастіше уособлює самого себе. Травматична гра значно відрізняється від звичайної імітаційної гри наступним:

- звичайна гра супроводжується позитивними емоціями і запалом, чого повністю позбавлена травматична гра. Вона характеризується одноманітністю і настільки наближається до сюжету травми, що викликає тривогу та страх. Діти монотонно повторюють той самий сюжет гри, не вносячи туди жодних змін, жодного розвитку. У таких іграх, як правило, відсутні катарсичні елементи, тобто. діти, програвши певні сюжети, які не відчувають полегшення;

- звичайна наслідувальна гра є доцільною поведінкою, служить розвитку та соціалізації дитини, для цього включає в себе широкий діапазон ролей (мама, тато, лікар, воїн та ін.). Чим більше ролей «приміряє» до себе дитина, тим більше вона розвивається. На противагу цьому, травматична гра недоцільна. Вона повторюється з характерною для нав'язливості непохитністю і монотонністю – не схильна імпровізації, точно повторює сюжет травми. Дитина тут грає сама себе та обтяжується негативними емоціями.

8. Деформація «картини світу». Травма спотворює «картину світу» людини. Дитина з системою переконань, що ще не сформувалися (в силу вікових особливостей), стоїть перед небезпекою навколишнього світу, під впливом травми починають деформуватися «картини світу», когнітивне сприймання. Часто світ представляється як джерело зловісних подій, ворожий, переслідуючий, і сама дитина в ньому незахищена, безпорадна, жертва. Така картина світу позбавляє дитину свободи вибору, блокує її життєві сили. Подібні тенденції часто виражаються у творчості дітей.

9. Проблеми уваги, пам'яті, навчання. Травматичний досвід психологічно незавершене явище, тому він несе у собі тенденцію постійної актуалізації. Для людини, тим більше дитини, ця актуалізація досить болісний процес, тому більша частина його життєвої енергії спрямована на опір цієї тенденції, на приборкання болючих емоцій. Проживання сильних та інтенсивних емоцій, таких як три-

вога, незадоволення, злість, лють, страх, завжди спричиняє витрати ресурсів організму та енергії. Внаслідок виникає виснаження, відчуття втоми. Це, звичайно, накладає відбиток на пізнавальну активність – Увага стає розсіяною, виникають труднощі зосередження, знижується обсяг пам'яті, може виникати «в'язкість» мислення.

10. Різного роду страхи. Страх виконує захисну функцію і, отже, має доцільність. На різних вікових етапах дитині властиві різні «вікові страхи». На відміну від «нормальних страхів», невротичні страхи, що виникли в результаті травми, з одного боку, мають надсильну (панічну) інтенсивність, з іншого – вони тривалі в часі, і тому – деструктивні за характером. У дітей часто зустрічають страхи, «успадковані» від батьків.

11. Травматичні сновидіння та порушення сну. Травматичні повторювані сновидіння – одна з ознак «непрожитого», все ще непереборного травматичного досвіду. Травматичні сни відрізняються тим, наскільки точно вони відображають подію, що травмує. Сновидіння може відтворювати те, що трапилося повністю або зі змінами, а можливо, і не точно. Але у будь-якому разі травматичний сон викликає тяжкі емоції. (Вигуки, бурмотіння, плач, схоплювання з ліжка, ходіння під час сну). У дітей можуть бути сни, здавалося б, незрозумілі, які викликають жах. Часто ранком дитина не пам'ятає, що їй наснилося. Кошмарні сни та пов'язані з ними реакції можуть бути притаманні і не травмованим дітям, але при повторюваному характері та тривалості це слід вважати ознакою травми.

12. Психосоматичні розлади. У травмованої дитини можна зустріти такі психосоматичні порушення, як логоневроз, енурез, бронхіальна астма, нейро-дерматити та ін. Поява цих симптомів (навіть одного-двох) є тривожною ознакою. Подібні прояви вимагають не тільки точної психологічної діагностики, а також психотерапевтичної допомоги дитині, тому що багато симптоми, маючи здатність «закріплюватися» у дитячому віці, потім впливають на все життя людини, формуючи деструктивні психологічні захисти.

Наслідки посттравматичного стресового розладу у дітей:

- Нездатність згадати важливі аспекти події;
- Перебільшені негативні переконання чи очікування щодо себе/оточення;
- Хронічний негативний емоційний стан;
- Почуття відчуження;

- Сильне відчуття втоми, розвиток соматичних захворювань;
- Хронічна нездатність відчувати позитивні емоції;
- Саморуйнівна поведінка;
- Труднощі з концентрацією уваги та засипанням.

Що робити, щоб допомогти дитині подолати негативні наслідки стресу, формувати у неї стійкість до складних ситуацій: □

- Визнати, яка ситуація або причина є стресовою для дитини. Важливо визнати те, що дитина переживає як стрес, навіть якщо це здається незначним для вас. Варто озвучити дитині те, що ви розумієте її біль, стан і переживання, те, що час від часу можуть траплятися неприємні події і необхідно навчитися справлятися з ними. Так дитина вчиться довіряти собі та іншим, отримує зворотній зв'язок, який дозволить їй не почувати себе відчужено через стрес чи травму, відчує необхідну опору та підтримку від значущих для неї людей. □

- Врівноважено ставитись до стресової чи травмуючої ситуації, яку переживає дитина. Варто усвідомити, що будь-який розвиток та набуття досвіду не буває без потрясінь, тому стрес, з яким стикається дитина, важливо сприймати як частину її становлення і транслювати це їй. Те, як дитина сприйматиме свої стресові ситуації, великою мірою залежить від того, що вона почує від значущих дорослих, на що дорослі при цьому будуть акцентувати увагу, чи зможуть бути опорою для дитини. Відчувши врівноважене ставлення до стресових обставин батьків, дитина вчитиметься стійко сприймати життєві випробування. □

- Дозволити дитині проявляти різні почуття, які з'являються у зв'язку зі стресовою ситуацією. Необхідно дати дитині можливість проявити почуття різного спектру: це може бути гнів, страх, розпач, образа, смуток та інші почуття. Варто називати ці почуття, запевняти у тому, що вони є природними і необхідними для того, щоб швидше впоратись зі стресом. Так дитина вчиться розпізнавати свої почуття, не боятися своїх сильних почуттів та почуттів інших, вчиться опановувати їх та виражати їх прямо.

- Підтримувати з дитиною зоровий та тілесний контакт, надійно бути поряд. Варто знаходитись поряд, обіймати її, тримати за руку, поглажувати, підтримувати зоровий контакт, проговорювати слова підтримки і розуміння. Найчастіше цього буває достат-

ньо, щоб дитина прожила свої негативні почуття повною мірою і повністю заспокоїлась. Так дитина вчиться проживати свої почуття в умовах базової безпеки, відчуваючи підтримку і надійну присутність іншого. Ці враження формують механізми ефективного проживання стресових обставин у дорослому житті.

- Допомогти дитині розробити план дій, спрямований на подолання стресової ситуації. Варто допомогти дитині спрямувати свою увагу на те, що стресові обставини можна подолати, якщо не зупинятися суто на їх переживанні, а спробувати зрозуміти, що можна зробити такого, що залежить від неї, а що варто просто прийняти, бо це не є підконтрольним. Важливо разом з дитиною обговорювати різні варіанти дій та рішень, розробити чіткий план. Так дитина вчиться знаходити варіанти вирішень стресової ситуації і ефективно виходити з неї, долати негативні наслідки, нарощує внутрішню стійкість та силу.

- Заохочувати дитину до самостійних дій, які вона здатна зробити у зв'язку зі стресовою обставиною. Дитині іноді буває нелегко зробити перші активні кроки, які пов'язані зі стратегією подолання стресових обставин, тому варто допомогти дитині повірити у власні сили, схвалювати її самостійні дії, давати позитивний, емоційно заряджений зворотній зв'язок. Так дитина вчиться відчувати власну спроможність та компетентність, вчиться брати на себе відповідальність і формує почуття впевненості у власних силах, вчиться знаходити рішення у різних складних життєвих обставинах, успішно долати наслідки дистресу.

- Помічати і схвалювати успіх дитини на шляху подолання стресової/травматичної обставини та після того, як ситуація вирішилась. Важливо помічати ті успішні кроки, які робить дитина на шляху подолання стресових обставин, проговорювати їх з дитиною. Якщо при цьому дитині вдалося ще і вийти на рівень посттравматичного зростання, якщо вона багато чому навчилася, зрозуміла завдяки стресовим/травматичним обставинам, необхідно це враження максимально закріпити через позитивний, емоційно заряджений зворотній зв'язок. Можна навіть влаштувати святкування перемоги, усіляко закріплювати почуття успішності дитини. Так дитина вчиться не втрачати надію, вірити у власні сили, вчиться розкривати власний потенціал і не втікати, не відчужуватися у зв'язку з травматичними обставинами, вчиться успішно долати їх.

- Допомогти дитині усвідомити сенс життєвого уроку, помічати ті знання, уміння, навички, які вона отримала завдяки стресовим/травматичним обставинам. Один із важливих висновків, який варто донести до дитини, стосується того, що стресові обставини насправді несуть в собі потенціал розвитку і усілякого зростання. Варто обговорити з дитиною, що важливого вона здобула у результаті, що для неї стало по-справжньому цінним та корисним, що збагатило її і наповнило, ін. Так дитина вчиться приймати і цінувати свій досвід, вчиться брати для себе корисне для подальшого життя, вчиться наповнювати розвивати себе, розкривати свої ресурси та емоційний, інтелектуальний, творчий, особистісний потенціал.

Як батькам допомогти дитині долати негативні наслідки стресових обставин вдома

Переживання дитиною надмірного стресу/психотравми може супроводжуватись негативними наслідками, які можуть стати помітними навіть не одразу, а через тривалий час: через пів року та більше. Якщо ви помічаєте, що дитина переживає наслідки сильного стресу або має симптоми психотравми, ПТСР, неодмінно проконсультуйтеся з психологом. Проте, дещо батьки можуть зробити вдома, щоб допомогти своїй дитині. Тож складіть для себе невеличкий перелік справ щодо того, яким чином ви можете: □

- **Збалансувати власний психоемоційний стан.** Щоб успішно допомогти дитині впоратись із наслідками надмірного стресу, надзвичайно важливо подбати про власну емоційну рівновагу, оскільки стан батьків є вирішальним у цьому процесі. Почати треба з простих, але при цьому ефективних кроків: налагодити режим сну, пити достатньо рідини, здійснювати піші прогулянки, робити ранкову зарядку. Варто знайти ті заняття, які по-справжньому приносять вам задоволення і радість та неодмінно виділяти для них час. Це може бути будь-яке хобі, яке у вас є. Важливо також максимально позбавитись від негативних думок та переживань, відпустити їх у минуле; знайти для себе особливі ресурси, які наповнюють енергією і приємними враженнями. За необхідності, звернутися по допомогу до психолога. □

- **Проявляти особливу увагу та піклування про дитину.** Дитина, яка переживає негативні наслідки сильного стресу

су/психотравми, може почувати себе відчуженою, страждати від самотності, безсилля і безпорадності. В такий період для неї надзвичайно важливо отримувати особливу увагу та піклування з боку батьків. Варто частіше якісно проводити час з дитиною: робити спільні прогулянки, грати у настільні ігри, робити щось разом своїми руками, готувати страви, читати дитині казки на ніч, співати колискових (можна навіть погойдувати при цьому маленьких і доросліших дітей, оскільки це дозволить швидше відновити відчуття базової безпеки).

- **Частіше обіймати дитину**, погладжувати її, робити жартирливі масажі, тримати за руки, підтримувати зоровий контакт, гратися у рухливі ігри на свіжому повітрі. Варто говорити дитині про те, як ви її любите і приймаєте такою, яка вона є, прояснити, про що вона мріє, що її радує, щоби їй хотілося такого, що покращило би настрій, тощо. Допоможіть дитині реалізувати її прагнення.

- **Налагодити позитивний, близький контакт з дитиною та стосунки з нею, якщо вони зіпсовані.** Порушення позитивного контакту та стосунків батьків з дитиною вкрай негативно впливає на перебіг стресового стану, а також на подолання його негативних наслідків. Саме тому, важливо відновити контакт та стосунки з дитиною, якщо вони порушені. З цією метою можна робити всі ті речі, які пов'язані з проявами особливої уваги та піклування. Проте, можна ще зробити і додаткові дієві кроки у цьому напрямку: візьміть собі за правило кожного дня протягом 15 хвилин уважно вислуховувати дитину, давати їй можливість говорити про будь-що, не перебиваючи, не критикуючи, підтримуючи зоровий, тілесний контакт з нею; розпитайте дитину про те, які дії їй приносять задоволення і намагайтеся включатися у таку спільну діяльність з нею; поговоріть з дитиною про те, що її засмучує, дратує, тривожить чи ображає у ваших стосунках, допоможіть їй відпустити усі ці негативні переживання. Один з варіантів, як це можна зробити, такий – попросіть дитину виписати, намалювати на папері ті негативні почуття, які вона переживає у ваших стосунках, трансформуйте їх разом, малюючи те, як ви можете посприяти їх полегшенню зі свого боку, а вона – зі свого. Надалі дитина може намалювати свої почуття після того, як негативні переживання трансформовано.

- **Візьміть собі за мету кожного дня робити щось таке, що порадує вашу дитину** – приготувати їй улюблену страву, піти

разом на цікавий мультфільм/кінофільм, прогулятися у парку, пограти у її улюблену гру тощо.

- **Запропонувати дитині регулярно виконувати спеціальні вправи-антистрес.** Вправи-антистрес – це спеціальні тілесні вправи, які рекомендовано виконувати фахівцями у випадку, коли дитина потерпає від негативних наслідків впливу надмірних стресових чинників або для профілактики їх виникнення. Вони є простими, але при цьому досить таки ефективними, і працюють таким чином, щоб допомогти нашому тілу впоратися зі стресом на рівні м'язової пам'яті. Крім того, ці вправи допомагають збалансувати психоемоційний стан, оскільки наше тіло невідривно пов'язане з ним. Вправи-антистрес бувають дихальні і суто тілесні. За своєю спрямованістю вони можуть бути такими, що розслаблюють, заспокоюють, знімають м'язові затиски, відновлюють ресурси, активують, тощо

Список використаної літератури

1. Малкіна-Пих И. Г. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. М.: Изд-во Эксмо, 2005. 960 с.
2. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник /За ред. З. Г. Кісарчук. К. : ТОВ «Видавництво «Логос». 207 с.
3. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців. К., 2020. 192 с.
4. Кружева Т. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості осіб в процесі навчання / Т. В. Кружева, Л. В. Піпченко // Актуальні проблеми психології / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України: за ред. Максименка С.Д. К., 2005. С. 96-102.
5. Мусій О. С. Інноваційні підходи до організації психологічної допомоги при стресовому розладі / О. С. Мусій, І. Я. Пінчук // Методичні рекомендації / Український вісник психоневрології. К., 2014. С.12-17.
6. Чабан О. С. Ситуаційна соціокультурна тривога: сучасні провокації та психосоматичні розв'язання / О.С. Чабан, О. Ю. Жабенко // Neuronews. 2010. №4. С. 10-15.

Січка В.І.

РОЗВИТОК «ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ» ДИТИНИ ЧЕРЕЗ ПРОВІДНІ СФЕРИ РЕАГУВАННЯ В СТРЕСОВІЙ СИТУАЦІЇ. ПСИХОТЕРАПІЯ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ У ДІТЕЙ

Термін «стресостійкість» визначає рівень вразливості особистості. Стресостійкість залежить від типу темпераменту, стану здоров'я особистості, психологічної усвідомленості, від бажання працювати над собою та інших факторів. Стресостійкість може бути вроджена та тренувана. В кожного є своя власна стресова межа. Одних стрес мобілізує до розвитку та діяльності, інші – впадають в паніку, у відчай, апатію, треті – уникають, замовчують в собі негативні емоції, відстороняються від ситуацій. Від народження кожен має певну генетичну скарбницю з досвідом знань минулих поколінь про спосіб життя, ознаки поведінки, особливості прояву емоцій та багато іншого.. Вроджена стресостійкість не залежить від нашого бажання, сили волі чи характеру. Це особистий рівень витривалості, межа між навантаженням і власною потужністю. Її не можна виміряти. Можна впродовж життя розвивати, вдосконалювати власну стійкість, щоб гарантувати її максимальні резерви.

Психологічну стійкість дітей можна розвивати через навчання новим репертуарам поведінки та різним стратегіям. Чим краще діти розуміють як можна допомогти собі, тим гнучкішими та адаптивними до умов соціуму стають. Що включає поняття «психологічна стійкість»: здатність ефективно вирішувати складні ситуації, повноцінно відновлюватись після стресів та долати труднощі, опираючись на ресурси організму і середовища. Допомагаючи дітям формувати психологічну стійкість, ми озброюємо їх умінням для вирішення життєвих проблем, вчимо розвивати своєю гнучкість, адаптивність, здатність швидко відновлювати душевні й фізичні сили та сміливо і впевнено розкривати свій потенціал. Стійкість від стресів – становить собою сукупність особистісних якостей, що дозволяють людині переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження (перевантаження), без особливих шкідливих наслідків для свого здоров'я.

Щоб розвивати психологічну стійкість у дитини потрібно враховувати такі навички:

- уміти стабілізувати себе через фізіологію, тілесний фактор;
- уміння аналізувати та змінювати негативні думки на більш раціональні та конструктивні;
- усвідомлювати та контролювати свої емоції таким чином, щоб вони не контролювали саму дитину;
- розвивати та закріплювати ефективні поведінкові репертуари.

Ось, до прикладу, фахівці пропонують такі стратегії допомоги дитині через вплив на фізіологію в розвитку психологічної стійкості.

Здавалося б прості способи, але, насправді, допоможуть не тільки покращити психоемоційний стан дитини будь-якого віку, але й навчити її краще розбиратися та справлятися з негативними емоціями. Ці навички стануть у пригоді протягом усього життя. Існує безліч методів, які діти можуть використовувати, щоби знизити рівень напруги й розслабитись. Кожний з них по-різному ефективний і сприймається індивідуально, це залежить від багатьох факторів: інтенсивності та тривалості самого стресора, типу нервової системи, виробленої з дитинства стратегії реагування в складній ситуації, розвитку емоційного інтелекту, розвитку усвідомленості своїх потреб, відчуттів, емоцій, рівня емпатії та ін. Спробуйте, для початку, навчити дитину декілька із запропонованих методів, а потім поступово навчайте інших у міру її потреб.

1. Прогресуюча релаксація м'язів. Прогресуюча релаксація м'язів – це швидкий та дієвий спосіб зняти сильну втому, привести організм в тонус, відчутти прилив енергії і зняти стрес або відчуття тривоги. Релаксація досягається шляхом напруги, далі підсилення цього напруження на рахунок 10 (до слабкої болі) й подальшого розслаблення різних груп м'язів тіла. Напружувати групи м'язів можна за бажанням, ті які вам подобається. Можна виробити свій алгоритм послідовності.

1. Обличчя – попросіть дитину наморщити ніс і лоб, ніби вона нюхає щось неприємне, зафіксує це напруження і підсилить на рахунок до 10, а потім розслабити м'язи обличчя. Повторити три рази.

2. Щелепи – попросіть дитину щільно стиснути щелепи, ніби вона собака, який висить на кістці, зафіксує це напруження і під-

силить на рахунок до 10, а потім відпустити уявну кістку й повністю розімкнути щелепи. Повторити три рази.

3. Руки та плечі – попросіть дитину витягнути руки перед собою, потім підняти їх над головою й потягнутись якомога вище. Зафіксує це напруження і підсилить на рахунок до 10. Після цього хай дитина опустить вниз і розслабить руки. Повторити три рази.

4. Кисті рук – нехай дитина уявить, ніби вона щосили стискає кулаки, зафіксує це напруження і підсилить на рахунок до 10, а потім розслабляє кисті рук. Повторити три рази.

5. Плечі підняти два плеча, якомога вище до вух, зафіксує це напруження і підсилить на рахунок до 10. Повторити три рази.

6. Відвести руки в сторони так, щоб звести лопатки, зафіксувати це напруження і підсилити на рахунок до 10, розслабити. Повторити три рази.

7. Живіт – хай дитина ляже на спину і всього на мить максимально напружить м'язи живота. Зафіксує це напруження і підсилить на рахунок до 10. Потім хай розслабить живіт. Повторити три рази, а потім виконати цю ж вправу стоячи.

8. Ноги й ступні – попросіть дитину стоячи втиснути пальці ніг у підлогу, ніби вона проробляє це з піском на пляжі. Нехай по чергово вдавлює кожний палець у підлогу й розставить їх настільки, щоб відчувати напругу в ногах, а потім розслабиться. Повторити три рази.

9. Уявити, що підіймаєте важкі гантельки, відчуйте напруження м'язів всього тіла, підніміть ці гантельки високо-високо, дуже повільно опустіть їх на землю. Розслабте все тіло. Повторити три рази.

Виконуючи ці вправи, попросіть дитину спостерігати, як добре відчувається тіло, коли вона розслабляє кожну його частину. Мета виконання цих вправ полягає в тому, щоб досягти повного розслаблення м'язів тіла. (Міорелаксація по Джекобсону).

2. Штовхайте стіну або бігайте швидко на місці, пострибайте у висоту, присідайте або віджимайтеся. Це хороший спосіб позбутися гормонів стресу, не виходячи з кімнати. Дитина повинна протягом 10-ти секунд штовхати стіну або бігти. Повторіть вправу тричі. Чергування м'язових зусиль і розслаблення призводить до вироблення «гормонів щастя».

3. Поставте дитину вниз головою. Багато століть назад йоги виявили, що положення тіла, в якому голова знаходиться нижче рівня

серця, заспокійливо діє на організм. Для розслаблення дитині потрібно нахилитися, дотягуючись долонями до пальців ніг, або постояти на голові. Перевернуте положення тіла зміцнює вегетативну нервову систему, що відповідає за стресові реакції організму.

4. Масаж тіла дитини. Катайте тенісний м'ячик по напружених м'язах дитини (спина, грудна клітка, руках). Така сама процедура застосовується в якості легкого заспокійливого масажу. Робіть її, коли дитині необхідний заспокійливий дотик. Масажуйте плечі, шию й нижню частину спини – ці ділянки найбільш напружені в момент стресу.

5. Обійміть дитину або дозвольте їй обійняти вас. Обійми сприяють виробленню гормонів щастя, що забезпечує роботу імунної системи організму. 20-секундні обійми знижують тиск, покращують самопочуття та знижують стресові реакції організму. Обійми принесуть користь і вам, і вашій дитині.

6. Глибоке дихання (із затримкою на видиху або вдосі)– це ефективний спосіб уповільнення природної реакції організму на стрес. Регуляція дихання уповільнює серцевий ритм, знижує кров'яний тиск і забезпечує почуття впевненості. Цей простий метод підходить практично всім:

- Вдихніть глибоко.
- Затримайте дихання на мить.
- Повільно видихніть.

Продовжуйте дихати глибоко, поки не відчуєте почуття спокою.

Для дітей можна використати таку гру: запропонуйте дитині уявити, що її живіт – повітряна кулька. Дитина повинна дихати глибоко, щоб наповнити кульку повітрям. Повторіть цю просту вправу п'ять разів, і ви побачите, що дитина стане набагато спокійнішою. Дихайте животом. Більшість з нас дихає неправильно, особливо в стресових ситуаціях.

7. Прийміть холодний душ або гарячу ванну. Хоча ці способи повністю протилежні, але здатні відновити організм. Холодний або навіть прохолодний душ допомагає зняти м'язову напругу, покращує приплив крові до серця, помітно підвищує настрій. Систематичне купання в холодній воді та загартовування знижує напругу, втому, депресію й негативні емоції. Для зовсім маленьких дітей купання в холодній воді небажане. Краще поступово знижувати тем-

пературу води або спробувати контрастний душ. Тепла або гаряча ванна діє розслаблююче на тіло.

Як можна вчити усвідомлювати та контролювати свої емоції?

Важливо навчити дитину розуміти та говорити про свої почуття, думки та відчуття. Якщо дитина навчиться проговорювати те, що вона відчуває в певний момент, то це вже буде наполовину розв'язана проблема із самоконтролем. Вміння контролювати свої емоції, знаходження шляхів заспокоєння дають можливість ясно мислити і діяти в складних ситуаціях. Дітям важливо пояснити різницю між емоціями та почуттями. Емоції проявляє людина в певний момент, а почуття у людини тривають довго. Необхідно також навчити дитину стежити за своїми тілесними відчуттями, бо саме тілесні ознаки є критеріями емоцій. Адже трапляється, що дитина, цілий день має поганий настрій та навіть не замислюється, чому сумно, чому все дратує, яка потреба організму стоїть за цими емоціями. Будь-яка активність людини викликає різні емоції, почуття та думки, до того ж, у всіх вони дуже різняться, кожна людина має свої критерії та індикатори емоції та почуттів. Саме тому людям часто важко знайти спільну мову.

Діти, особливо маленькі, не можуть так легко розпізнавати стрес і тривогу, як дорослі. Вони не розуміють, що причина їхнього головного болю, болю в животі, напруження або дратівливості – тривожний стан. У відповідності з віковим розвитком і недостатньо розвиненими когнітивними особливостями дитині складно розуміти свої емоції, тому що для неї це поки ще занадто абстрактне поняття. Дитина розуміє, коли вона щаслива або засмучена, але розчарування, злість, лють, смуток або тривогу (складні емоції) їй усвідомити важко. Розвинути самосвідомість і опанувати свої почуття дитині може допомогти техніка усвідомленості.

Називайте свої емоції. Невміння розпізнавати негативні емоції часто стає причиною стресу в дітей. Якщо дитина гнівається, відчуває паніку або тривогу, попросіть її назвати це почуття, дати йому ім'я. Після цього допоможіть дитині впоратися з негативом, чи цією емоцією. Наприклад, запитайте в неї: «Як би ти хотіла проживати цю ситуацію? Що ти можеш зробити, коли відчуваєш цю емоцію?». У такій ігровій формі ви можете обговорити, як подолати тривогу, або гнів, або паніку, а дитина не залишиться один на один

зі своїм почуттям. У такий спосіб виробляються нові стратегії поведінки в складних ситуаціях.

Пограйте в гру «незакінчені речення», це допоможе дитині краще розуміти свої емоції та почуття і зв'язок їх із реакцією на ситуації. Наприклад

Сьогодні мені було сумно, коли...

Сьогодні я раділа (радів), коли..

Сьогодні, коли я відчував злість, я ...

Сьогодні мені сподобалось, коли..

Сьогодні, коли мені було нудно, я відчувала...

Барометр емоцій. Ця вправа вчить дітей бачити, який спектр емоцій існує, визначали свій стан і загалом звикали до того, що за станом можна спостерігати й він може змінюватися під час якихось наших дій. Це можна робити, наприклад, на початку чи наприкінці уроку, прогулянки, будь-якої діяльності. Визначення емоційного стану, за шкалою:

10 – щастя, успіх

9 – радість, ентузіазм

8 – мрійливість, наснага,

7 – спокій, задоволення

6 – цікавість

5 – нудьга, одноманітність

4 – ворожість

3 – гнів, ненависть

2 – страх, горе

1 – сум

Календар емоцій. Запропонуйте дитині щодня малювати «емоцію дня»: радість, сум, страх, гнів, відразу, здивування тощо. Так можна прослідкувати динаміку емоційного стану людини, усвідомлювати емоції і найголовніше – розвивати емоційний інтелект.

Вправа «Світлофор». вчитися керувати власним емоційним станом, володіти собою. Запропонуйте дитині відповісти на питання: «Яка перша емоція виникає в стресовому стані?» Коли визначена емоція ми пропонуємо діяти покроково в стресовому стані, використовуючи метод «Світлофор»: *зупинитися, заспокоїтися, потім – діяти*. Це дає можливість розуміння дитині як можна володіти техніками саморегуляції стану. Дуже важливо запропонувати дитині спробувати «пройти» із власною проблемою по уявному ко-

ридорі, використовуючи метод «Світлофор», спробувати застосувати нову стратегію за підтримки дорослого. Обговорити відчуття та емоції

Покричіть голосно з дитиною. Іноді поганий настрій дитини пов'язаний з тим, що її переповнює занадто багато емоцій. Хай дитина уявить, як емоції проходять крізь її тіло від пальців ніг до рота. Для їх звільнення дитині потрібно голосно закричати. Тривожні діти зазвичай говорять дуже тихо або не вміють кричати, через голос та вправляння різною гучністю голосу ми можемо знімати напругу організму.

Для більш старших дітей в арсеналі психологів є багато технік для розвитку емоційного інтелекту, тому деколи краще звертатись до фахівців., які зможуть допомогти в найкоротші терміни

Як через уміння аналізувати та змінювати негативні думки на більш раціональні можна регулювати свою стійкість в складних ситуаціях:

Спосіб подолання стресу через звернення до наших ментальних здібностей, до нашого вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати та осягати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати інформацію, аналізувати проблеми та вирішувати їх. Сюди ж належить порядок переваг, пріоритети, альтернатива та розмова з самим собою.

Позитивне мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин. Узагальнена формула позитивного мислення звучить приблизно так: «Було б добре, якби ми завжди отримували те, що хочемо. Ми робимо для цього все можливе. Однак якщо попри наші зусилля бажання не виконуються, ми звичайно відчуваємо розчарування, але не впадаємо у відчай, не панікуємо, не зневажаємо себе та інших людей».

Вправа «Скептик – оптиміст». Допоможе формувати позитивне мислення. Запропонуйте задуматись, з якої ролі ви реагуєте в ситуації з якою зіткнулись, з ролі «скептика» чи «оптиміста»? Ця вправа допомагає вийти з ролі жертви, взяти відповідальність за свої реакції. Обов'язково обговоріть із дитиною.

Вправа «Ресурсні переконання». Придумайте, разом власний ресурсний девіз, мантру, яку дитина зможе використовувати для заспокоєння. Добре підійдуть фрази: «Я спокійний» або «Я впевне-

ний у собі». Дана техніка дозволяє зрозуміти, що організм може запам'ятовувати не тільки інформацію, запахи та смаки, але і стани (відчуття спокою, радості або успіху) Такі фрази чи слова допомагають відтермінувати обмежуючі думки або допомагають посилити власні резерви. Психологами виявлений так званий «ефект Пігмаліона»: людина поводить себе так чи інакше, керуючись тим, якою вона себе уявляє. Уявляє себе людина спокійною, впевненою, повною сил і енергії, і поведінка її стає аналогічною. Важливий момент в антистресових заходах – розслабити наш допитливий розум.

Порахуйте від 100 до 1. Лічба у зворотному порядку не тільки дозволяє дитині відволіктися від того, що її турбує. Вона також розвиває концентрацію уваги й корисна в якості підготовки до школи.

Ефективно діє також переключення уваги. Не слід піддаватися поганим думкам. Краще переключитися на обдумування чогось приємного або зайнятися приємною справою. Можна використовувати уявну картину, що зображує щось приємне і красиве. Через деякий час переключення стресу увійде в звичку.

Вправа «Аналіз проблеми». Ця вправа допомагає ознайомити з алгоритмом вирішення проблемної ситуації. Запропонуйте попрацювати над власною ситуацією. Для того, щоб краще зрозуміти сутність проблеми, опишіть її за такими характеристиками: «хто, що, чому, де і як». Вивчіть фактори та обставини, котрі створюють проблемну ситуацію (перепони і конфлікти). Не критикуючи і не оцінюючи, пропонуйте як можна більше варіантів рішення проблеми. Оцініть можливі варіанти рішення та наслідки. Внутрішні наслідки – це час, зусилля, емоційні затрати та виграші, які повинні відповідати морально-етичним цінностям та нормальному фізичному стану. Зовнішні наслідки – це ставлення до цього родини та друзів. Короткотривалі та довготривалі наслідки – це, як може вплинути рішення на мене зараз? У майбутньому? Продумайте, які внутрішні та зовнішні ресурси ви можете використати. Виберіть найбільш прийнятні для вас варіанти і прийміть рішення.

Виговоріться. Діти, які здатні вільно говорити про свої почуття та про те, що їх турбує, рано вчать розбиратися в ситуаціях і власному ставленні до них. Батькам не варто відразу ж радити дитині, як вирішити проблему. Спочатку вислухайте дитину й поставте їй навідні запитання, які допомагають прояснити ситуацію і усвідомити що з тобою відбувається, як цю ситуацію можна використати для свого розвитку.

Приклади запитань для молодшого шкільного віку:

Згадай про випадок, коли ти боявся, але нічого поганого не трапилось?

Яка пісня тебе заспокоює?

Чи допомагає тобі, коли важко на душі, згадувати найкращий день у твоєму житті?

Як творчість може допомогти, коли ти хвилюєшся?

Які тканини чи речі для тебе приємні на дотик та покращують настрій?

Які аромати ти любиш?

Чого б ти попросив у чарівника?

Приклади питань для учнів старших класів:

Згадай, коли було важко, але ця ситуація/вчинок принесли згодом щось радісне?

Що б ти сказав, якби був тележурналістом та після новин міг додати щось, щоб налаштувати людей на оптимістичне бачення майбутнього?

Які ти знаєш ефективні способи зняти стрес?

Як би ти охарактеризував себе: ідеаліст, мрійник, песиміст, оптиміст, реаліст?

Що допомагає тобі почуватися у безпеці?

Чи є емоції, до яких ти ставишся зверхньо (Наприклад: «Людина слабка, якщо плаче», «Бояться лише боягузи»)? Для чого потрібні ці емоції?

Яку людину ти вважаєш стійкою та чого можна навчитися у неї?

Напишіть лист самому собі. Ми ніколи не будемо ставитися так критично до когось іншого(знайомих, друга), як до самих себе. Те ж саме відбувається і в дітей. Навчіть їх бути добрішими до себе, а у важких ситуаціях запитуйте, що б вони сказали в такій ситуації своєму кращому другу. Цими словами можна підтримати і себе у складних ситуаціях. У старших дітей ведення щоденника або просто опис своїх почуттів на папері сприятливо позначається на настрої, особливо якщо вони впевнені, що ці записи ніхто не читає. Дайте дитині зошит, і нехай вона опише свої почуття. Переконайте дитину в тому, що її записи ніхто не буде читати, поки вона сама про це не попросить. Постійне ведення щоденника позитивним чином позначається на пам'яті, концентрації уваги й мисленні дитини.

«Сканувати» тіло. Вчіть дітей зосереджуватись на своєму тілі. Ця вправа ячить аналізувати свої відчуття та потреби свого тіла, розуміти якими стратегіями я собі можу допомогти. Хай подумки «перевірять» усі м'язи: від ніг до шиї та обличчя. Завдання для дітей: звернути увагу, коли і де в тілі вони відчувають напругу. Якщо знайшли затиски, треба спробувати розслабити відповідний м'яз.

Виготовте дошку візуалізації. Нехай дитина виріже з журналів фрази й картинки, що ілюструють її інтереси та мрії. Наклейте їх на спеціальну дошку на стіні. Таке заняття допоможе дитині не тільки розібратися в тому, чого вона хоче від життя, але й дозволить відволікатися від джерела стресу у важкі моменти, фокусуючи свою увагу на тому, що їй дійсно цікаво.

Основу методів саморегуляції складають наступні практичні навички:

1. Розслаблення м'язів, що дозволяє домогтися зняття напруги (як фізичного, так і психологічного).
2. Заспокійливе дихання, що врівноважує душевний стан людини.
3. Спостереження за відчуттями і станами і управління ними, що допоможе усунути хворобливі, дискомфортні стани, пов'язані з негативними емоціями.
4. Створення позитивного емоційного настрою, душевної рівноваги.

Як можна регулювати собою через поведінкові репертуари?

Всі діяльності це певні процеси і якщо дитині подобається займатись тим чи іншим видом діяльності, якщо дитині цікавий цей процес, то завжди діяльність призведе до переключення уваги з важких думок, в організмі відбуваються процеси відновлення та збагачення енергією. Ось деякі види діяльностей:

1. Гуляйте на природі. Згідно з дослідженнями, 30-хвилинні прогулянки на природі покращують розумові процеси та знижують рівень стресу. На нас заспокійливо діє не тільки свіже повітря, але й природні ритми природи.
2. Катайтеся на велосипеді, роликах, гойдалках. Наприклад, катання на гойдалках, для маленьких дітей, знижує рівень стресу, такий ефект мають рухи розгойдування. Покатайте дитину на гойдалці чи вона може покататися самостійно, щоб заспокоїти емоції.

3. Ліпіть із пластиліну. Під час ліплення ділянка мозку, що відповідає за стресові реакції, стає неактивною, оскільки імпульси активізують інші ділянки мозку. Пластилін можна зробити його своїми руками.

4. Займіться оригамі. М'яти папір, рвати на маленькі шматочки – одне з улюблених занять маленьких дітей. Їх заспокоює не тільки шелест паперу, але і його текстура. Сенсорні імпульси активізують певні ділянки мозку, що знижують рівень стресу. Діти молодшого шкільного віку та підліткового з радістю розбирають схеми оригамі, складають різні фігури.

5. Слухайте музику, танцюйте, співайте. Музика покращує настрій, сприяє здоровому сну, знижує рівень стресу й занепокоєння. Слухайте музику різних стилів або заспівайте що-небудь. Усі знають про те, що улюблені пісні піднімають настрій. Крім цього гучний спів (навіть якщо ви при цьому трохи фальшивите) сприяє виробленню «гормонів щастя» – ендорфінів.

6. Поміняйте обстановку. Коли ми відчуваємо сильні негативні емоції, іноді потрібно просто вийти з приміщення. Зміна обстановки допоможе малюкові швидко заспокоїтися. Якщо ви знаходитесь вдома – вийдіть на прогулянку. На вулиці знайдіть спокійне місце, де можна присісти. Змініть обстановку, і це допоможе дитині швидко відновити самовладання.

7. Малюйте. Малювання не тільки допомагає відволіктися від джерела стресу, але й розвиває стресостійкість. Під час малювання дитина має можливість дисоціювати себе від внутрішніх відчуттів і це є цінним в цьому процесі. Розмальовуйте книги-розмальовки або створіть мандалу – чудовий спосіб відволікти й заспокоїти дитину, розвинути в неї дрібну моторику й концентрацію уваги.

8. Сплетіть браслет бісером, нитками. Робота рук викликає стан повної зануреності в процес діяльності. Подібний ефект мають такі заняття, як в'язання, вишивка або будь-яка інша справа, що допомагає малюкові забути про зовнішні обставини.

9. Сміх – це чудовий спосіб зняти стрес і допомогти організму розслабитись. Дослідження «терапії сміхом» довели, що підіймати ресурс через радість та сміх у дітей це легко. Ось кілька способів змусити дитину сміятись: розповідайте смішні історії, робіть гримаси по черзі, дивіться смішні мультфільми тощо.

Подібних видів діяльності (хобі) є багато і для кожного будуть свої вподобання. Важливо пам'ятати, що якщо ви будете займа-

тись подібними видами діяльності разом з дітьми, то ви зможете не тільки дітям, але і собі відновити ресурси організму.

Багато вправ у вищезгаданому списку ефективні для людей будь-якого віку. Не соромтесь змінювати кожний з методів, щоб зробити їх придатними для віку вашої дитини, не втрачайте можливості брати участь самі. Зниження рівня напруги й релаксація батьків позитивно впливають на дитину.

Чого не варто робити, коли дитина переживає стресову ситуацію



- Забороняти дитині проявляти почуття – плакати, гніватися, ображатися, знецінювати та висміювати їх, карати дитину за прояви почуттів. Не можна дитині говорити про те, що плакати соромно, а гніватись чи ображатися недопустимо, не можна карати дитину за те, що вона проявила негативні почуття, знецінювати їх. Так дитина вчиться витісняти свої почуття, боятися сильних переживань, не отримує шансу навчитися опановувати свої почуття та знаходити соціально прийнятні форми для їхнього прояву, вчиться проявляти свої почуття через невротичні симптоми та психосоматичні захворювання. □

- Поспішно заспокоювати дитину, штучно скорочуючи переживання нею своїх почуттів. Не варто переконувати дитину, що не має приводу для переживання нею негативних почуттів, поспішно відволікати увагу на щось інше, смішити тощо. Так дитина вчиться знецінювати свої негативні почуття, витісняти їх та боятися, почувати себе безсилою перед власними почуттями, втрачає шанс навчитися достатньо проживати негативні почуття, щоб надалі відпустити. □

- Жалісливо ставиться до дитини, перебільшувати значення її негативних переживань, посилювати їх: Не можна закріплювати враження дитини, що вона особливо нещаслива через те, що зіткнулася зі стресовою обставиною. Так дитина вчиться знаходити вигоди від позиції жертви, вчиться бути безпорадною, пасивною, зневіреною у власних силах. □

- Втрачати контроль над власними переживаннями, не давати дитині відчуття захищеності, стійкості. Не варто втрачати власну цілісність через те, що дитина проявляє свої негативні почуття, регресувати у ці переживання разом з нею. Так дитина втрачає по-

чуття захищеності і стійкості, які є базовими для того, щоб вона могла впоратися зі стресом і навчилася успішно долати стресові обставини.

Для того щоб підтримати емоційний діалог дорослого з дитиною можна дотримуватись таких рекомендацій:

- Слухати, уважно спостерігати, відзначаючи почуття і реакції на події.
- Не ставити запитань.
- Приєднуватися до почуттів, використовуючи короткі фрази: «ага», «так», «угу», «та» тощо.
- Називати почуття дитини, відокремлюючи почуття і реакцію/дії («Ти сердишся? Ти ображений? Ти відчуваєш тривогу?») старатись описати стан не нав'язуючи.
- Запропонувати безпечну форму вираження почуття («ти дуже розсердився, спробуй виговорити те що думаєш або потупати ногами із злістю, або побити подушку...»).
- Приймати мовчання, дати достатньо часу

Щоб виник діалог треба:

- враховувати інтерес дитини (якщо це не вдається, потрібно змінювати звернення, тему);
- діалог не виникає через примус (потрібен час, інколи більше, інколи менше);
- не оцінювати (не звинувачувати) дитину;
- бути конкретним (описувати поведінку лише в даній ситуації, не переносячи її на інші ситуації);
- ставитись до протиріччя у комунікації з дитиною як до процесу, який супроводжує дитячий розвиток, протиріччя важливі, їх усунення зупиняє розвиток;
- протиріччя потрібно активно і серйозно обговорювати;
- давати зворотний зв'язок від свого імені («Я помітив...». «Я думаю...»);

Як конструктивно підтримувати

Не доречно	Доречні висловлювання
не переживай	як ти? що відчуваєш, поділися

все буде добре	про що зараз думаєш, розкажи
заспокойся	як я можу зараз підтримати тебе?
не бійся	чого ти зараз боїшся?
все мине скоро	як відчуваєш, коли все закінчиться?

Дослідники розглядають стресостійкість як індивідуальну здатність організму зберігати нормальну працездатність, як необхідний ступінь адаптації до впливу екстремальних факторів середовища і професійної діяльності, як здатність до соціальної адаптації, забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей, збереження працездатності і здоров'я. Розвиток стресостійкості особистості – це передусім пошук ресурсів, що допомагають їй у подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Високий рівень стресостійкості, здатність людини активно протидіяти стресам сприяє позитивному психічному стану, визнанні в соціумі, здобутках у професійній і поведінковій сферах. Існує безліч способів управління стресом. Немає готових дієвих рецептів, кожний має вибрати свою копінг-стратегій

Психотерапія посттравматичних розладів у дітей

У діагностиці ПТСР у дітей є частка невизначеності. Ще не досягнуто консенсусу щодо рівня та тяжкості симптомів ПТСР, які є клінічно значущими або вимагають терапевтичного втручання. Тому безліч експертів вважають, що терапія, спрямована на симптоми ПТСР, ймовірно, може виявитися корисною, навіть якщо немає повної відповідності діагностичним критеріям DSM-IV для ПТСР. Психотерапія ПТСР (посттравматичного стресового розладу) спрямована насамперед на реінтеграцію порушеної внаслідок травм психічної діяльності.

Якщо у дитини сформувався ПТСР, це означає, що вплив травматичних подій значно перевищує ресурси, якими на даний момент може володіти дитина (внутрішні та зовнішні) Під час травматизації були надламані основні захисні слої психіки, захисні механізми не могли діяти ефективно. Тому велика частина роботи по відновлення після травми направлена на пошук і зміцнення ресурсів дитини і на зміцнення адаптивних захисних механізмів.

Постраждалі сприймають травматичну подію не як таку, що сталося і залишилося в минулому, а як продовжується (або як таке, що може знову виникнути). Тому основним завданням психотерапії буде створення нової когнітивної моделі, в якій травматична подія займе певне місце у низці інших життєвих подій. Таким чином, подія, що відбулася, перестане грати «особливу, виняткову роль», а стане частиною життєвого досвіду. А нові емоційні переживання не трактуватимуться якщо нагадують про травму.

Ключовим моментом психотерапії клієнта з ПТСР є інтеграція того чужого, неприйняттого, жахливого і незбагненого, що з ним трапилося, у його уявлення про себе (образ Я).

У зв'язку з цим існує чотири стратегії терапії, що дозволяють досягти цієї мети (Єніколопов, 1998):

- підтримка адаптивних навичок Я (одним з найважливіших аспектів тут є створення позитивного ставлення до терапії);
- формування позитивного ставлення до симптомів (зміст даної стратегії полягає в тому, щоб навчити клієнта сприймати свої розлади як нормальні для тієї ситуації, яку він пережив, і тим самим запобігти його подальшій травматизації самим фактом існування цих розладів);
- зниження уникнення (оскільки прагнення клієнта уникати всього, що пов'язано з психічною травмою, заважає переробити її досвід);
- зміна атрибуції сенсу (мета цієї стратегії – змінити сенс, який клієнт надає перенесеній психічній травмі, і таким чином створити у клієнта відчуття «контролю над травмою»).

Завдання психотерапії: зниження тривоги та відновлення почуття особистісної цілісності та контролю за що відбувається.

Терапевтична робота з людьми (по Л. Редеманн), які страждають ПТСР, включає три стадії:

- Стабілізація;
- Опрацювання травми;
- Інтеграція.

Центральними завданнями, що стоять перед терапевтом на першій стадії, є:

1. Налагодження терапевтичних відносин з дитиною та її батьками для формування атмосфери безпеки та довіри.

2. Збір травма-специфічного анамнезу, постановка діагнозу.
3. Стабілізація стану.

Встановлення довірливих відносин дуже важливим, так як міжособистісні компоненти травматичного досвіду: недовіра, зрада, залежність, кохання, ненависть – мають тенденцію проявлятися при взаємодії із психотерапевтом. Для встановлення довірливих відносин дитині та батькам важливо знати, що відбувається. Чому виникає страх, панічні атаки? Чому світ, або «Я» сприймаються спотворено, нереально? Чому сняться кошмарні сни, звідки беруться слабкість, виснаженість, підвищена збудливість, неможливість зосередитись на навчанні та інші симптоми?

Важливою, як для психотерапевта, так і для батьків, та й самої дитини, є своєчасна діагностика. Для цього можна скористатися структурованими опитувальниками та проєктивними тестами. Для успішної терапії психотерапевт проводить роз'яснення механізму дії психотравми на організм та захисні способи подолання стресу. Ця стадія не передбачає роботу з травматичним матеріалом, тому психотерапевт не стимулює і не заохочує розповіді про травматичний досвід та травматичні ігри. Робота в основному спрямована на зміцнення ресурсів дитини та сім'ї. Для зміцнення ресурсів можна скористатися різними техніками. Наприклад, символ-драматичні образи «Джерело сил», «Велике сильне дерево», «Фонтан», «Надійне місце», «Місце, де мені добре».

Основне завдання другої стадії – це робота зі спогадами та переживаннями. Найбільш поширеними терапевтичними помилками є: уникнення травматичного матеріалу і невчасне та стрімке опрацювання травматичного досвіду, поки що не створено достатньої атмосфери безпеки і не побудовано довірчі терапевтичні стосунки. Уникнення травматичних спогадів веде до переривання терапевтичного процесу. Водночас надто стрімке звернення до них також призводить до порушення процесу терапії.

Основне завдання третьої стадії – включення у повсякденне життя нових стратегій поведінки. У процесі успішного відновлення можна розпізнати поступовий перехід від настороженості до відчуття безпеки, від дисоціації до інтеграції травматичних спогадів, від вираженої ізоляції до вибудовування соціальних контактів. Фундаментальне правило терапії ПТСР – приймати той темп роботи та саморозкриття дитини, який вона сама пропонує.

Література

1. Малкіна-Пих И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с. – (Справочник практического психолога).
2. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник [у співавторстві]. За ред. З. Г. Кісарчук – К. : ТОВ «Видавництво «Логос». – 207 с.
3. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців – Київ, 2020. 192 с. Загальна редакція: К. Возніцина, Л. Литвиненко.
4. Кружева Т. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості осіб в процесі навчання / Т. В. Кружева, Л. В. Піпченко // Актуальні проблеми психології / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України: за ред. Максименка С.Д. – К., 2005. – С. 96-102.
5. Терещенко Л. Н. Підвищуємо рівень стресостійкості дітей / Л. Н. Терещенко // Практичний психолог: Школа. – 2014. – №8. – С. 25-35.
6. Мусій О. С. Інноваційні підходи до організації психологічної допомоги при стресовому розладі / О. С. Мусій, І. Я. Пінчук // Методичні рекомендації / Український вісник психоневрології. – Київ, 2014. – С. 12-17.
7. Чабан О. С. Ситуаційна соціокультурна тривога: сучасні провокації та психосоматичні розв'язання / О.С. Чабан, О. Ю. Жабенко // Нейронews. – 2010. №4. С.10-15.

II. ХУДОЖНІ ТВОРИ ПРО ВІЙНУ ЯК ЗАСІБ ПІЗНАННЯ ТА ВИХОВАННЯ

Ходанич Л.П.

ФОРМУВАННЯ ГУМАНІСТИЧНОЇ КАРТИНИ СВІТУ У ДІТЕЙ КРІЗЬ ПРИЗМУ ВІЙНИ

Війна і діти – поняття несумісні, тому у тих, хто виховує та навчає дітей, виникає ряд питань: чи потрібно з дітьми говорити про війну, навчаючи та виховуючи їх? Як з ними про це говорити і на основі якого матеріалу? Що з цього матеріалу входить у зміст освіти як першочергове, а що – на рівні ознайомлення чи фону? Де ті межі, які переступати не дозволено, і що необхідно висвітлити перш за все? Іншими словами, назріла нагальна потреба окреслити педагогічні умови та психологічне підґрунтя опанування з дітьми змістового та формального компоненти війни в освітньому процесі.

Здобуття освіти – це специфічний процес адаптації до конкретних умов конкретного середовища та в конкретному часі. Війна має місце в житті дітей-учнів в Україні сьогодні, починаючи з 24 лютого 2022 року. Вона так чи інакше торкається життя дітей, життя їх близьких. Як відомо, процес набуття знань, або ж життєвої компетентності, надзвичайно індивідуальний. Тому виникає ще одне питання: як обрати глибину та обсяг знань про війну для роботи з дітьми одного класу?

За порадою психологів, з дітьми треба говорити про війну у такій мірі, в якій у них виникають запитання. Однак кожен практикуючий педагог знає, як можна на практиці впливати на цей процес, зводячи інтерес учнів до середньоарифметичного в класі чи, навпаки, «підігриваючи» його, а також як впливає на цікавість дітей конкретний випадок. Звичайно, середньоарифметичні показники – річ надзвичайно умовна, вони існують скоріше на папері, ніж на практиці.

Автори посібника «Філософія освіти» констатують: «Живучим і, зауважимо, надзвичайно деконструктивним освітянським міфом є міф про те, що нібито існує міжнародна ідеальна модель освіти, яку потрібно лише належним чином засвоїти і впровадити в наше навчально-виховне середовище... Різновидом (модифікацією) розпо-

всюдження цього міфу є думка, що «ідеальну модель освіти» можна сконструювати, запозичивши все краще з досвіду розвинених країн. Через це в нашому педагогічному середовищі досить інтенсивно популяризуються способи організації навчання та виховання в Англії і США, Німеччині та Франції... Ті, кому доводилось займатись цією справою предметно і професійно, підтвердять висновок про те, що «ідеальної моделі освіти» не існує. ... Отже, потрібно відмовитись від сліпого копіювання чужих моделей» [1, с.222].

Відносно війни, як і щодо інших вагомих для визрівання особистості тем, що стосуються адаптативних процесів людства та соціалізації в конкретних умовах, освіта в нашій країні, незважаючи на всі євроінтеграційні та глобалізаційні процеси, має враховувати особливості суспільного простору в сучасній Україні тут і тепер.

Щоб не «засипати» проблему дріб'язком, орієнтуватимемось на кардинальні речі.

Як відомо, засвоєння нового ґрунтується на набутому життєвому досвіді, тому під час виховних заходів чи бесід, під час вивчення літературних творів учитель не може не апелювати до життєвого досвіду дітей. Щоб не поранити дитячі душі, перше, що має зробити вихователь перед розмовою, це вивчити минуле кожної дитини, наскільки це можливо, у плані його стосунку до війни. Адже життєвий досвід – вагомий чинник особистості.

Друге – бути психологом і продумати, яким чином актуалізувати життєвий досвід кожної дитини в класі так, аби випадково не завдати комусь болю. З цією метою добре використати ілюстративний матеріал: репродукцію картини, фотодокумент тощо. Однак універсальним засобом було і залишається слово вчителя. Саме вчителю треба ретельно продумувати не тільки фрази, вирази, звертаючись до учнів з такою темою, як війна, а й засоби психоемоційного впливу на них.

Систему запитань, звернених до дітей, теж необхідно ретельно продумати та узгодити з колективним досвідом учнів. Адже «багатство думок і дій людини-особистості стають безпосередньою причиною «широкоформатності» її індивідуального навколишнього середовища внаслідок поєднання матеріальних і духовних факторів, які у минулому і в даний момент втручалися у ці думки і вчинки» [1, с.212].

Тільки ввівши дітей у відповідний емоційний стан, можна переходити до другого етапу – загального ознайомлення з предметом

вивчення, наприклад, літературним твором. Для правильного впливу на дітей учитель спочатку сам читає дітям виучуваний твір про війну (або ж уривок, якщо твір великий), використовуючи засоби виразного читання тексту. Після виразного читання слід твір обговорити за усталеною в методиці схемою, починаючи з того, чи все зрозуміло, чи сподобався твір і яке враження викликає прочитане. Зважаємо й на те, що частина школярів може не захотіти активно працювати з причини, зокрема, ще не до кінця прожитого в минулому важкого досвіду. Тому ні в якому разі не потрібно силою змушувати таку дитину, діти говорять про війну за власним бажанням. Педагог на занятті, де вивчаються твори про війну, перш за все психолог, якому доступні нюанси реагування кожного з учнів. Тут по-особливому працює зворотний зв'язок, налагоджені теплі стосунки між учителем та кожним учнем.

Під час наступного етапу – аналізу та синтезу – обговорюємо деталі, художні засоби, інші елементи творення образу. Вчитель звертає особливу увагу на ті засоби, які допомагають задіяти підсвідоме учнів, хоча й не упускається логіка подій, зокрема причинно-наслідкові зв'язки. Якщо діти з глибшим досвідом про війну вчителю при цьому допомагають, то це добре. Урок у такому разі – можливість підняти авторитет дітей, що пережили війну, в колі однокласників.

Добре запросити на бесіду про війну цікавого гостя. Ним може бути родич одного з учнів або ж, наприклад, учасник бойових дій – колишній учень школи тощо. Головне, щоб це була людина, якій діти довіряють і довіряє вчитель, яка володіє умінням встановлювати духовні зв'язки завдяки щирому бажанню передати свій життєвий досвід.

На цьому етапі важливо враховувати, що оцінка дій героя дорослими й дітьми або різними дітьми в класі може не збігатися. У класі можливі суперечки, до яких учителю варто підготуватися заздалегідь, наприклад, заготувати думки відомих людей, судження учасників подій, ілюстрації тощо. Адже ми маємо на меті показати учням доцільність норм і правил, які існують у демократичному суспільстві, мораль і моральність, сприйняття одного й того ж факту з різних ракурсів, розуміння переваги моральних взаємин, людяності, сили добра над злом та егоїзмом. Сповідування ідей та принципів гуманізму, ненав'язливе їх укріплення у життєдіяльності кожного

учня – головне, що виносить учень з уроку чи виховного заходу, де розглядається тема війни.

Пам'ятаємо, що цікавість – головний рушій навчальної діяльності дитини, активізації її пізнавальних можливостей. Педагогі-демократи, педагоги-гуманісти – а саме вони ставлять наріжним каменем проблему активізації пізнавальних можливостей дитини через її інтерес – окреслюють принаймні чотири шляхи посилення інтересу до навчання у дітей. Ось їхні правила: 1) хочеш викликати інтерес – здивуй (В.Сухомлинський), 2) візуалізуй матеріал: покажи предмет і дозволь до нього доторкнутися, обговори ілюстрацію, задій прийоми театралізації тощо (Я.-А.Коменський, М.Монтессорі, Марійка Підгірянка), 3) задумай незвичну форму передачі знань (екскурсію, урок-зустріч, нестандартний за формою урок тощо), де, крім каналу логіки, під час сприймання активізовано канал емоцій; (В.Сухомлинський, Ш.Амонашвілі), 4) спілкуйся з дитиною по-особливому, так, щоб вона відчула радість від кожної зустрічі, «набиралася світла» (К.Ушинський, Ш.Амонашвілі). У цьому переліку відсутній ще один вагомий фактор, про який не можна забувати – сам учитель у своєму високоморальному іміджі, учитель, на якого рівняються його учні, з якого вони беруть приклад (А.Волошин, Я.Корчак).

Отже, **модель навчання та виховання на тему війни** наступна:

Етапи	Зміст роботи
Початковий	Актуалізація життєвого досвіду того, хто навчається.
Основний (1)	Загальне ознайомлення з предметом.
Основний (2)	Аналіз та синтез, порівняння та зіставлення.
Підсумковий	Узагальнення-висновок та інтеріоризація – введення нового в життєву практику дитини.

Багатий досвід навчання та виховання за моделлю гуманістичного світосприйняття переконує нас у тому, що одним із найбільш вагомих засобів є художнє слово, зразки красного письменства, які мають високий пізнавальний, виховний та естетичний рівні. Сьогодні дитина у зв'язку з досвідом раннього спілкування через інтернет – візуальна, вона сприймає світ очима, тактильно, тому важливо їй забезпечити не тільки словесну канву уроку, а й кольорову картинку: ілюстрацію, фото, відео тощо. Це дасть учителю можливість

активізувати пізнавальну активність кожного учня, вплинути на мотивацію через інтерес, а подекуди й здивування.

У методиці використання творів про війну виникає ще одне вагомє для педагога питання: яким чином добирати твори про війну для дитячого сприймання? Однозначно: за відповідним емоційним фоном та глибиною подачі відповідно до вікової педагогіки та психології. Згадаймо думку І.Франка: з дітьми можна говорити на будь-яку тему, однак життєві факти слід подавати в «кашкоподібному» стані. Серед творів про війну найбільш відповідними для дитячого сприймання є ті, у яких: 1) переможне життєствердне ідейне тло; 2) привабливо вимальовується звитяжність особистості або притягальна за рисами людина-герой, з якої варто брати приклад; 3) стверджуються ідеї високої моралі, гуманізму – через дружбу, сім'ю, ставлення до тварин, де описано захист гідності, людяності, кохання тощо.

Жанрове призначення теж має велике значення. Як зазначає дослідниця Людмила Сердюк, «для молодшого та середнього дошкільного віку – казки, маленькі вірші, книжки-малюнки на теми з навколишньої дійсності; для старшого дошкільного та молодшого шкільного віку – ілюстровані казки про тварин, байки, вірші й оповідання класиків і сучасних письменників; для середнього та старшого шкільного віку – науково-художня, пригодницька й фантастична література, художні біографії».

На уроці про війну відбувається формування фундаментальних цінностей у дітей, а це одне з кардинальних завдань освітнього процесу в цілому. Як вважає академік І.Д.Бех, «оптимальним механізмом моральної вихованості особистості слід вважати виховання людяності людяністю як співучасть людей у саморозвитку один одного» [2, т.2, с.21]. У дітей у процесі навчання та виховання складається гуманістична картина світу з відповідними етичними висновками з неї. Тому в процесі обговорення творів про війну розвивальною стратегією стає розвиток у кожної дитини стійкого свідомого переконання у необхідності взаємної безкорисності, довіри, допомоги, людяності.

Спілкування на основі творів про війну має виробити в учнів чіткі критерії добра і зла, задати установку гуманної поведінки в майбутньому, сприяти морально-духовному розвитку особистості. Адже «моральна вимога, яка не враховує специфіки внутрішнього світу суб'єкта, його власної активності, не є ефективним виховним

засобом» [2, т.2, с.22]. Тільки те, що набувається самотужки в результаті пошуку, психічного напруження, критичного мислення на основі власного аналізу та порівняння, власної оцінки події, вчинку чи явища, стає справді особистісним надбанням, базою вибудовування власної картини світу.

У такому баченні важливо створювати ситуації позитивних емоційних переживань під час спілкування на уроці. Це легко дається там, де діють засади гуманістичної педагогіки, що засновані на педагогіці партнерства та особистісно орієнтованому підході. На жаль, незаслужено забутими, однак дуже ефективними прийомами в духовно-моральному розвитку особистості є, зокрема, такі прийоми, як **сповідь**, коли дорослий без бар'єрів щиро оповідає про конкретну подію зі свого життя, а діти мають змогу наче пережити подію, «побачивши» її «очима пам'яті» дорослого. Добре, коли це сам учитель, однак на захід про війну, як ми вже казали вище, варто запросити безпосереднього учасника бойових дій чи подій війни.

Утвердження позиції школяра як **рівноправного учасника** педагогічного процесу – також не менш важлива умова формування його як активного громадянина, людини-гуманіста. Тільки за втілення в життя такої позиції учня очікувано складаються умови для виникнення неформального доброзичливого клімату в педагогічному трикутнику «вчитель – учень – батьки», відбувається здійснення єдності життя й виховання дитини. Принципами педагогіки партнерства, як відомо, є:

- Повага до особистості;
- Доброзичливість і позитивне ставлення;
- Довіра у стосунках;
- Діалогічна взаємодія на основі взаємоповаги;
- Розподілене лідерство (право вибору та відповідальність за нього, горизонтальність зв'язків тощо);
- Принципи соціального партнерства (рівність сторін, добровільність прийняття зобов'язань, обов'язковість виконання домовленостей)

Ш.Амонашвілі, окреслюючи втілення гуманізму в роботі з дитиною в умовах особистісно зорієнтованого виховання, стверджує: «Наш виховний процес стане гуманним і особистісним, якщо ми будемо вибудовувати стосунки з дитиною згідно з її природою, її єством; приймемо її такою, якою вона є; шукатимемо шляхи дружби й співпраці, шляхи духовної спільності з нею; будемо сповнені

розуміння і творчого терпіння; у разі порушення дитиною норм поведінки й застереженої умовності навчимося створювати такі духовно-моральні ситуації, які викличуть у неї переживання й почуття каяття, сповідь, вибачення, жаль, самокарання; розуміємо, що сенс нашої доброти до дитини полягає не лише в тому, що нам для неї нічого не шкода, але й у тому, щоб у її душі народилася відповідна доброта до нас і до всіх».

Створення **ситуацій позитивних емоційних** переживань дитини, забезпечення успішності в освоєнні соціально-моральних норм, її самоствердження, захищеності й підтримки – стратегічний орієнтир проектування особистісно орієнтованого педагогічного процесу.

Моральний вчинок, за твердженням дослідників, це вже наявний у дітей навіть дошкільного віку елементарний досвід, що продукує виникнення в їхній уяві нових зв'язків, уточнює те, що раніше було незрозумілим, тому і не помічалось [4, с.32].

Серед розмаїття людських емоцій, як вважають дослідники, «саме почуття радості має величезні виховні потенції» [2: т.1, с.257]. На жаль, ці потенції недостатньо використовуються в освітньому процесі сьогодні, відповідно, негативно відбиваючись на його результаті. Радість активізує пізнавальні можливості людини, впливає на формування цінностей, адже вона викликає інтерес до пізнання, спонукає до успіху, перемоги. Радість завжди «проглядається» в щасті від повноцінного життєтворення, в перемозі над труднощами, тому вкрай важливо на уроках чи виховних заходах провину дарувати дітям радість.

Як дарувати радість дитині? Зазвичай радість вважають побічним продуктом зусиль, спрямованих на інші цілі. Це означає, що її не можна викликати довільним зусиллям, тобто активізуючи мислення. Коли зусилля людини спрямовані на досягнення радості самої по собі, то радість зникає [2: т.1, с.257]. Хоча не можна безпосередньо навчити людину радості, однак дорослий має можливість вплинути на цей процес через формування стилю сприймання дійсності, формування установок «на позитив та перемогу», так звану філософію життєвого успіху, «світлі перспективи», впевненість у правоті добра. У своїй найбільш чистій формі радість проявляється після таких соціально значущих і творчих дій, які не передбачають отримання користі.

Працюючи з дітьми над темою війни, важливо обирати матеріал для вивчення, враховуючи його потенційні можливості в формуванні філософії успіху та позитивних установок. Так, наприклад, у повісті «Климко» Г.Тютюнника діти мають змогу емоційно пережити героїзм малого хлопчика, який самотужки пройшов сотні кілометрів воєнних доріг і щасливо дістався свого дому. Діти хвилюються і врешті радіють, співпереживаючи головному героєві, який виходить переможцем у нелегких життєвих умовах.

Однак не менш важливо використовувати твори про війну, у яких закладено потенціал гуманізму як перемогу добра над злом через засудження несправедливості, жорстокості, ницості зла. Причому добро і зло мають мати чітко виражені, не розмиті обриси, незмінні від найдавніших часів (наприклад, повість В.Рутківського «Сторожова застава» не сприймається дітьми як твір історично віддалений).

Вірш В.Гренджі-Донського «Смерть дівчинки» абсолютно не орієнтований на радісні перспективи, на героїзм чи психологію успіху, його головний канал впливу – жаль, однак такі твори теж необхідні дітям для розвитку їх особистості в моральному плані. Вони показують жорсткість реалій воєнної дійсності, викликають через співпереживання жаль, смуток від того, що сліпа куля забрала життя хорошої, можливо, кращої з кращих, людини, однолітка, і цим твір робиться ближчим до дітей.

Не орієнтовано на радість і більшість поезій про війну у творчості Бориса Гуменюка, сила їхнього впливу – в безжальній правді війни, яка має неперевершений вплив на формування моральних переконань учнів-старшокласників. Його головний засіб – жорстока реальність війни.

Таблиця

Емоції як канал впливу засобом художнього слова

Емоції	Автор та твір, жанр	Пізнавальне значення	Виховне значення	Естетичне значення
<i>Захоплення героїзмом людини</i>	<i>Гр. Тютюнник повість «Климко»</i>	<i>Як вижити в скрутні бездорослих</i>	<i>Відповідальність, обережність, героїка буднів</i>	<i>Краса людини і краса рідної землі</i>

Захоплення героїзмом та силою людини, красою внутрішнього світу; патріотизм	В. Рутківський, повість «Сторожова застава»	Що цінного та величного є в нашій історії	Героїзм прослої людини, любов до життя, гуманізм	Краса людини і краса рідної землі
Захоплення героїкою воїнських буднів, любов до життя	Б. Гоменюк «Старошовковиця під Маріуполем»	Життя людини як таке; несправедливість війни	Гуманізм як цінність людського життя, неповторність людини у часі	Краса рідної землі і краса людини в її високих почуттях патріотизму, обов'язку, відданості рідному народові та краєві
Жаль від трагічної події, співчуття	П. Тичина «По хліб ішла дитина»	Війна – це смерть; смерть – це жах; між життям та смертю – одна мить	Гуманізм як цінність людського життя; несприйняття війни	Краса життя і потворність смерті
Жаль від трагічної події, співчуття	В.Гренджа-Донський «Смерть дівчинки»	Війна – це смерть; смерть – це жах; між життям та смертю – одна мить	Гуманізм як цінність людського життя; несприйняття війни	Краса життя і потворність смерті
Жаль від того, що ламається усталений порядок, нищаться моральні критерії	В. Стефанік «Діточа пригоуда»	Війна – це хаос у житті суспільства та людини, «ламання» головних правил життя	Гуманізм як цінність людського життя; несприйняття війни	Краса упорядкованості та потворність, недолугість

<i>Жаль від трагічної події, співчуття</i>	<i>О. Турянський «Поза межами болю»</i>	<i>У війні виживають не сильні й жорстокі, а ті, у кого найсильніший дух</i>	<i>Гуманізм як цінність людського життя; несприйняття війни</i>	<i>Духовна краса людини, потворність життя за інстинктом</i>
<i>Тривога від загрози, розчарування в зраднику, радість від подолання надважких обставин</i>	<i>І. Чендей, новела «Жорна»</i>	<i>Людина з руйницею в екстремальних умовах війни все-сильна, однак слабка перед силою розуму, добра</i>	<i>Гуманізм як цінність людського життя; несприйняття війни</i>	<i>Краса і добро людини праці, потворність людини зла</i>
<i>Радість від духовної сили людини, від сили любові</i>	<i>Горіха Зерня, роман «Доця»</i>	<i>Людина активна, ініціативна, креативна під час війни має силу вижити</i>	<i>Гуманізм як цінність людського життя; несприйняття війни</i>	<i>Внутрішня краса людини, що не відповідає зовнішній; краса миру і потворність війни</i>
<i>Радість від подолання важких обставин, захоплення силою і мудрістю простої людини</i>	<i>П. Ходанич, роман «Втеча»</i>	<i>Добро у народі вічне, зло перед ним безсиле</i>	<i>Людина праці вища, ніж руйнівник; фальш слабший, ніж правда, сила духу здатна на дива</i>	<i>Внутрішня краса людини, краса високоморальної особистості; потворність аморальності</i>

Справедливо зазначає І.Д.Бех, що «необхідні нові виховні технології, які враховували б насамперед глибинні психологічні закономірності емоційно-чуттєвого розвитку особистості. Адже для людини має цінність лише пережите в почуттях. Ідеться про почуття, просвітлені розумом. Саме завдяки цьому вони морально збагачують особистість, роблять її носієм Істини, Добра, Краси» [2; т.1, с.269]. Відзначимо лишень те, що вихователь серед багатьох своїх функцій – ще й той, хто стабілізує внутрішній світ дитини, коли з нею трапляються емоційні розлади, він коригує поведінку кожного вихованця. А сучасна дитина – це особлива дитина часу смартфо-

нів, яка не терпить будь-якого найменшого тиску на себе збоку. Тому педагогу сьогодні вкрай важливо серед інших професійних компетентностей володіти психологічною та мовно-комунікативною.

Отже, щоб говорити з учнями про війну продуктивно, необхідно: 1) добре знати життєвий досвід кожного учня, наскільки той стикався з війною, а також продумати, як спілкуватись із дитиною відповідно до цього досвіду; 2) обирати для спілкування тільки глибокі за змістом та виховним потенціалом і високоестетичні твори про війну, здатні викликати сплеск емоцій та почуттів; 3) здійснювати аналіз творів, спираючись на кращі надбання методики навчання літератури, а також застосовуючи особистісний підхід та педагогіку партнерства; 4) бути психологом, що здатен пояснити найтонші нюанси, які виникають у процесі спілкування з дітьми, через аналіз вчинків та слів дитини. Важливо враховувати духовно-моральні засади спілкування з дітьми, коли і слово вчителя, і художнє слово викликають у душі дитини бажання сповіді чи каяття, потужне активне діяння на користь добра тощо.

Література

1. Андрущенко В.П., Дзвінчук Д.І. Основи сучасної філософії освіти: Навч. пос. К.-Ів.-Франк.: Місто НВ, 2009. 456 с.
2. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2-х кн. К.: Либідь, 2003.
3. Руденко Ю.Д. Основи сучасного українського виховання. К.: В-во ім. О. Теліги, 2003. 328 с.
4. Терещенко О.П. Пізнання дитиною добра засобами мистецтва: Навч.-метод. посібник. Х.: Ранок, 2010. 70 с.
5. Тітов І.Г., Кравченко О.Д., Москаленко Л.С. Особистісне становлення дитини. Суб'єктний вимір. К.: Академія, 2015. 152 с.

Ребрик Н.Й.

**ВІЙНА ЯК ЗЛОЧИН І ВІЙНА ЯК ЧИН:
ПОЕМИ ПЕТРА СКУНЦЯ «РОЗП'ЯТТЯ»,
ДМИТРА КРЕМЕНЯ «МЕМОРАНДУМ ГЕРШТЕЙНА»
ТА «ВІРШІ З ВІЙНИ» БОРИСА ГУМЕНЮКА**

Слова набубнявілі кров'ю...

Борис Гуменюк

Постановка проблеми. Кажуть, що коли стріляють гармати, музи мовчать... Коли стріляють гармати, музи знаходять набубнявілі кров'ю слова, щоб вони zostалися пам'яттю, щоб вони запали глибоко в людські серця і заставили людські голови думати про мир. Війна як злочин і війна як Чин. Прослідкуємо за її художнім втіленням у творчості Петра Скунця, Дмитра Кременя та Бориса Гуменюка.

Виклад основного матеріалу. Для Закарпаття (його громадського, культурного, літературного життя) ім'я Петра Скунця займає окреме, почесне, величне місце в поезії, публіцистиці, літературознавстві. Говорячи про актуалізацію воєнних буднів, звеличення героїв-фронтовиків у поетичних творах Петра Скунця, спостерігаємо своєрідний ренесанс міфу, відродження певних міфологічних уявлень, переплетених з історичними фактами, яким надано нового звучання. Для аналізу обрано поему «Розп'яття» (1971), присвячену пам'яті Івана Кубинця, поему, що була пущена «під ніж» всім тиражем як ідейно шкідлива. Невелику частину з накладу все-таки було врятовано (поцуплено водієм машини, яка вивозила примірники з видавництва).

Фронтний розвідник Іван Кубинець (6 липня 1922 – 18 квітня 1945), підпільник Дмитро Вакаров (3 листопада 1920 – 7 березня 1945), диверсант Олекса Борканюк (11 січня 1901 – 3 жовтня 1942), танкіст Степан Вайда (17 січня 1922 – 6 квітня 1945) – закарпатці, чий імена найчіпкіше пов'язані з перемогою над нацизмом. Звичайно, за радянською шкалою ідеологічних цінностей. Поки що не виходитимемо поза це окреслення, в якому, звичайно, не могло бути

місця героям ані Карпатської України, ані українського націоналістичного підпілля й УПА, ні Волошину, ні Блестіву, ні Ірлявському. Але й про згаданих вище знаємо не так вже й багато. Більшість відомостей оповита міфологізованими сюжетами, про достовірність яких не можемо нічого стверджувати. Відомо, що Івана Кубинця вважають героєм Чехословаччини; зі Степаном Вайдою пов'язане створення «Карпатської Січі» – озброєних загонів українців Закарпаття, що прийняли на себе удар угорських військ в березні 1939 року; Олекса Борканюк – національний герой-комуніст, а про гімназиста Дмитра Вакарова розповідав колись Кирило Галас, зовсім його не героїзуючи.

Поет наголошує на проблемі конфлікту між людиною і суспільством, точніше між громадянином і державою, і це наголошення постало, на нашу думку, із реалій того часу – знайомство Петра Скунця з визначальними постатями, які мали сміливість і сили чинити опір системі (В. Чорноволом, М. Руденком). Текст просякнутий алюзіями, натяками, а подекуди і прямими відсиланнями до політичної ситуації, що склалася у той час в країні навколо трьох Іванів (І. Чендея, І. Світличного, І. Дзюби). Очевидно, що присвята поеми «Розп'яття» саме Івану Кубинцю не випадкова.

Написана 1971-го року поема Петра Скунця «Розп'яття», стала таким собі імпульсом до пробудження «непохитної віри в своє діяння», як пише в рецензії на поему Микола Нагнибіда. Така віра на той час була не те що потрібною для будь-кого, хто хотів займатися єдино можливою справою служіння не партії, не системі, а собі самому, – та віра була просто необхідністю, невід'ємною необхідністю. Упродовж дванадцяти по-філософськи осмислених сюжетів у поемі «Розп'яття» ідеться про трагічну загибель юнака.

Авторські думки снують навколо символічного образу явора – живого, котрий безстрашно проривається увись, і уречевленого в колиску, флюяру, хрест, ворота, труну: «На вітрові ярім, / на вітрові дикім / помірявся явір /із небом великим. / І вдарила в явір / нічна блискавиця. / Не збудеш ударів, / якщо не схилився» [б:45]; «Може, був ти явором, і тебе зломил, / і ти мав лежати з іншими уряд» [б:60].

Явір у міфах слов'ян виступає як одне із першодерев. Він є символом чоловіка взагалі і молодого парубка зокрема. Стояння явора над водою, схилення його, так само як інших дерев, є символом журби, суму. Також явір позначає безсмертя. Звідси і традиція садити його на могилах. Тесання яворів символізує плітки, брехню

(це властиве взагалі паданню, літання трісок від рубаного дерева) [9]. В аналізованій поемі Петро Скунець використав образ явора, у якому розкрив міфологему героя, його роль, завдання та покликання перед народом та самим собою.

Поема присвячена цілком реальній особі – Івану Кубинцю. Хто він? Воїн-доброволець, що був тільки нашим земляком, а нині належить усій Землі, народний герой Чехословаччини, розіп'ятий фашистами, чи, може, за тим Кубинцем ховається якийсь інший Іван? На це питання відповісти не так важко. Василь Моринець припускає, що «поема насправді адресувалася іншій особі, сучаснику Петра Скунця, взятого владою на тортури за ідейну боротьбу в ім'я національного відродження України» [4:6-26] (тобто йдеться про Івана Дзюбу). Ще одним «Іваном Кубинцем» може бути Іван Чендей, як вважає дослідник творчості Петра Скунця Василь Басараб.

У «Розп'ятті» голос героя-об'єкта практично відсутній, його повністю замінює ліричний герой-наратор, який фактично опиняється в центрі подій. Тому слова поеми стосуються не якогось конкретного випадку під час Другої світової війни, а більше вони промовляють з уст пізніших «кубинців»: і Дзюби, і Чендея, і ще не одного «розіп'ятого» стосуватимуться, на жаль... Скунцевих «кубинців» впізнали відразу. І на зборі обкому Компартії України виноситься таємна постанова «Про серйозні ідейно-політичні помилки в книжках «Подражание театру» Фелікса Кривіна та «Розп'яття» Петра Скунця, випущених видавництвом «Карпати»». Книжкам було приписано «ідейно-політичну невиразність, відхід від ленінських принципів партійності літератури», де «високохудожнє, політично гостре й філософськи чітке втілення антифашистської теми підмінено твердженнями, поданими з позиції абстрактного гуманізму»... Рішенням ЦК Компартії України видання було заборонене, а тираж знищено. Іван Кубинець постає перед читачем передовсім тією силою протистояння, в результаті якої твориться народ. Такими кубинцями для українського народу були і Дзюба, і Чендей. Тому не дивно, що представники Компартії пустили «під ніж» поему про Івана-свободолюбця. Поема є окрасою літературного доробку Шевченківського лауреата Петра Скунця.

Петро Скунець хотів бути Одним. Яким за всіма уявленнями і повинен бути герой. Він ним є. Трагічні календарі автора і ліричного героя наклалися, а число 21 для обох є символічним збігом. Стільки

П. Скунець не дожив до шістдесят п'ятого дня народження, а двадцятитрирічний І. Кубинець – до перемоги над нацизмом.

Антифашистська поема «Меморандум Герштейна» Дмитра Кременя – поема-звинувачення, поема-інвектива. В її основу покладена справжня історія – повчальна і трагічна – про Курта Герштейна, який пішов служити у війська СС з однією метою: викрити перед людством страшні злочини нацизму.

22 червня 2014 року для нього розпочалася ще одна війна: в добровольчому батальйоні «Азов». Душа поета стиснулася від болю, коли загинули молоді хлопці під Волновахою, стиснулася до таких масштабів, що могла пропхатися крізь вушко голки, а серце стало таким великим і так шалено пульсувало кров'ю, що поет взяв власну рушницю і пішов на війну... Так, як колись Сент-Екзюпері сів за кермо літака, Шандор Петефі ринув у бій із військами російської армії, Байрон поквапився на допомогу грекам. А український поет Борис Гуменюк – визволяти від російських зайд рідну Батьківщину. «Пішов на війну не поет. Пішов чоловік. Пішов українець, – пояснив він в одному зі своїх інтерв'ю, – «бо поетом можеш ти не бути», як відомо, «а громадянином бути зобов'язаний» «... Чоловік або народжується чоловіком, або не народжується взагалі. І якщо ти – чоловік, і на твою країну напали, то, незалежно від того, ким ти є – батьком, менеджером, міністром чи письменником – все це стає абсолютно другорядним. Ти повинен взяти зброю і піти обороняти свою країну. Так, як можеш. І бути корисним своїй країні там, де можеш принести користь. Тому абсолютно жодного немає значення, ким ти був і чим займався до війни. Зараз країні потрібні солдати, і, якщо ти можеш, то повинен тим солдатом стати...» Це слова його, Бориса Гуменюка – воїна-добровольця, для якого війна стала Чином, справою Честі, смыслом Життя. «Я готовий загинути сам і вбити стільки ворогів, скільки потрібно, – пояснює солдат, – щоби мою справу не продовжували мої діти. Якщо ми підемо з цього поля бою, рятуючи власні шкури, то на це поле бою повернуться наші діти, і вони будуть гинути. Тому я буду тут стояти, скільки буде потрібно... А у мене нема іншого вибору... Його в принципі не існує... Якщо ми припинимо цю війну зараз, як воно є, все, нас не існує...»

Борис Борисович Гуменюк – український поет, прозаїк, військовик, автор проекту «Українські книги – українським тюрмам», координатор проекту «Інша література», член Національної спілки

письменників України – народився 30 січня 1965 року в селі Острів під Тернополем. Журналіст за фахом.

1990 р. – побрався з літераторкою Марією Куземко.

1993 р. – вийшла книжка віршів «Спосіб захисту», займається бізнесом.

З 1997 до 1999 рр. – провів два роки в київському СІЗО «на Лук'янівці», за «економічний злочин», виправданий за рішенням суду.

2005 р. – видав роман про тюрму «Лук'янівка».

2006 р. – прийняли до Національної спілки письменників України.

2007 р. – на Львівському форумі видавців презентував роман «Острів».

2009 р. – повість «Та, що прибула з неба».

2014 р. – «Вірші з війни».

Має двох доньок. Живе в Києві.

30 листопада 2013 року був серед тих, хто зібралися на Михайлівській площі в Києві. Наступного дня серед перших був побитий «Беркутом» у Будинку письменників та згодом 19 січня і 18 лютого на вулиці Грушевського.

13 березня 2014 поставив свій підпис під «Заявою від діячів культури України до творчої спільноти світу», у зв'язку із російською агресією в Україні.

22 червня 2014 року приєднався до спецбатальйону МВС України «Азов» та відправився в зону бойових дій на схід України.

З кінця липня 2014 р. – заступник командира «Батальйону ОУН».

«Мені не потрібен статус учасника бойових дій, зарплата і дошки до пенсії. Я їду за покликом, власним коштом, своїм авто, на повному самозабезпеченні. Доведеться купляти автомат – куплю, зможу придбати танк – куплю собі танк. Років 20 нікого не боюся. Хочу прислужитися своїй країні», – сказав він.

Письменник повідомив про плани написати твір на основі власного досвіду участі в АТО, а також пообіцяв регулярно писати репортажі: «Відписуватиму по два репортажі щодня – вранці й увечері. Багато друзів зараз телефонують: «Дивись, не прогав, це ж безцінний матеріал». Якщо культура відгукується на події в країні, це нормально. На Грушевського мольберти стояли – тут дим і постріли, а художник то малює», – зазначив він.

І дотримує свого слова: пише щодня, пише чесно про все і всіх, пише з болем і любов'ю: «Прикро, дуже прикро, що ця війна зачепила наших дітей. Прикро, що шести-семирічна дитина замість того, щоб намалювати тата, маму, хатку, малює танк, солдата, бажає йому перемогти і вижити. Обов'язково, дитинко. Ми обов'язково переможемо. І ми обов'язково виживемо...»; або «Війна, друзі, то така пекельна штука, в якій згорає все: цегла, бетон, скло, метал, книги, дерева, тварини, птахи, села, міста, ілюзії, нереалізовані амбіції, долі, імперії, країни, народи і люди. Головним чином люди...»; або ще: «Минулої ночі посікло осколками наших побратимів, бійців «Батальйону ОУН», Чуба і Хана. Доправили їх в лікарню Червоноармійська. Тамтешні лікарі повиймали з хлопців залізяччя. Живі. Майже здорові. Телефонують. Скучили, – кажуть, – за вами...»; «Завжди напружуємося, коли близько 18.00 (і так – щодня) з'являється покриття, починає працювати інтернет і всі мобільні оператори. Про що це свідчить? Що тварюки впритул підійшли до наших позицій, підсилили сигнал, а, отже, зараз почнеться атака. Начхали ми на їхні атаки, скажу м'яко. Зате є можливість вийти в ефір, сказати вам, що ми вас любимо, що ми живі, що ми нікуди не збираємося відступати. А ви ще раз подивіться, які ми красені...» І маса світлин...

Письмо Бориса Гуменюка небагатослівне, чесне, різке, подекуди бруталне і надривне, а загалом – наболіле. Перша його поетична книжка вийшла 1993-го. 21 рік він не писав поезію і ніколи не думав, що до цієї справи повернеться. Певно, як у Стефаника, війна спричинилася до навернення писати вірші. Порівняння з Василем Стефаником не випадкове: нова поетична збірка «Вірші з війни» – за змістом новели, тому що це історії з реального життя, і є потреба з кимось ними поділитися. У них існує не якийсь ліричний герой чи прототип, а безпосередньо конкретна людина, про яку йде мова. Форма – верліброва, новели-верлібри, новітній ліро-епос, як козацькі думи, розлогі і героїчні, як «Про Ігорів похід» – «золоте слово зі сльозами змішане», як Стефаниківські імпресії – «сильно і страшно»...

18 жовтня 2014 року в Національній спілці письменників України відбулася презентація поетичної збірки Бориса Гуменюка «Вірші з війни». Він спізнився на неї на годину і пояснив це просто: «У нас о 8-й ранку був бій, а потім десь до 10-ї наші позиції накривали мінометами. Це така зараза: не можеш відстрілюватися, коли ле-

тять міна, бо б'ють здалеку, треба пересидіти в окопах, бліндажах. Сьогодні били з великокаліберних мінометів – якщо ти не на позиції і не в окопі, найкраще знайти схованку десь у підвалі. А щоб сісти в авто і їхати, не було й мови. Як тільки виникла пауза, втомилися по нас стріляти, я вирушив до вас».

Із села Піски неподалік донецького аеропорту, де розташований добровольчий батальйон «ОУН», заступник його командира Борис Гуменюк приїхав тоді до Києва не тільки на автограф-сесію з читачами, а й у військових справах. Хоч, власне, і його книга «Вірші з війни» причетна до цих справ не лише за змістом. Ці поезії спершу з'явилися у Фейсбуці, завсідники якого й зібрали кошти на видання збірки, а її тираж за три дні розкупили на Львівському форумі видавців. Із «львівських» грошей частина пішла для наступного накладу, а решта – на потреби батальйону «ОУН», і так буде й надалі. Хто б подумав, що знана ще зі школи парадигма «слово – зброя», про яку мовилося у контексті української класики, вивчаючи творчість Лесі Українки, колись стосуватиметься віршів твого сучасника – Бориса Гуменюка і настільки в прямому значенні, а вірші й справді перековуються на зброю...

Подякуймо сьогодні Гуменюку за щастя щодня закохуватися у свій народ, хоч це закохання – з нестерпним болем прощань із найкращими й найсвітлішими... Для означення українського патріотизму й героїки замала земна шкала. Нині час найвищої поезії вчинків за найжорстокіших і найпідліших випробувань, а де знайти гідні цим вчинкам співвітчизників слова, які проймають душу й очищують її так само? Вони у «Віршах з війни» Бориса Гуменюка, якого називають чоловіком із джекклондонівською долею.

Відомий поет-дисидент Ігор Калинець на зустрічі з Борисом Гуменюком, що відбулась у рамках цьогорічного Львівського «Книжкового форуму» зауважив: «Місяць тому я ще не знав, хто такий Борис Гуменюк. Проте, розгорнувши нещодавно газету «Літературна Україна» і побачивши на двох розворотах його вірші, був ошелешений. Я не міг спокійно їх читати. Стільки болю і правди в цих рядках! Стільки таланту! Два розвороти у «Літературній Україні» – це пріоритет іменитих авторів, живих класиків... Це дійсно той автор, ті твори і та правда, які повинні бути оцінені Нобелівським комітетом...»

«Стара шовковиця під Маріуполем...» – розгорнута метафора в стилі Івана Драча. Дійсно сторічне дерево... Галаслива, зовні без-

турботна ватага хлопчаків довкола нього скаче, зриваючи солодкі ягоди, регочеться і обмащується нектаром, залізає на саменький вершечок, стаючи одне одному на плечі... А в траві під деревом – акуратно складені «РПГ, кулемет, автомати, СВД, каски, бронежилети...» Та мить фронтового щастя брутално переривається чотирма мінометами: хлопчаки в секунду «покидають стару шовковицю ні в сих ні в тих кружляти в танці», а самі перетворюються на суворих воїнів,

*Щоб вже третьої миті розчинитись там
де до неба кричала земля
І небо здригалось за обрієм
залишилась стара шовковиця сама
стоїть край битого шляху виглядає своїх хлопчиків
ніхто до неї не приходить
ніхто не рве її перестиглих ягід
які осипаються додолю
і розтікаються наче криваві сльози*

*там де лежали РПГ кулемет
автомати СВД каски бронежилети
поволі почала підніматися приталована трава
тільки гілля пам'ятає їхні руки
тільки стара порепана кора пам'ятає
їхні босі ноги*

*а коли на небі сходить місяць
стара шовковиця стає навипиньки наче дівчина
тягнеться до неба головою
намагається заглянути за небокрай
чомусь так самотньо і тривожно їй
де ви хлопці?*

А хлопці несли бойове чергування – прикривали фланг армійців з боку моря. Безвусий воїн патрулював приватний сектор, коли пролунав постріл.

*Бійця повело у різні боки –
і він тихо приліг на землю, наче перепочити...
В кишенях заплямованого кров'ю одягу,*

*який довелося розрізати ножем,
щоб швидко добратися до рани
і зупинити кровотечу,
поряд з дрібними грошима, пластмасовою вервицею
і пластмасовим Ісусом
знайшли оцей списаний аркуш.
Я не знаю імені цього чоловіка, навіть не знаю,
скільки йому років.
Цей списаний аркуш з кишені пораненого бійця –
можливо, його перша літературна спроба,
можливо, у майбутньому великого поета
(тільки б залишився живий!) –
розірвав мені душу. То нехай і вам розірве.*

Абсолютна стриманість, відсутність будь-якої образності, ніякої лірики – лише гола правда. І далі автор на повному контрасті як інтекст подає справді дивовижної щирості й сили текст:

*Ми лежали в холодній землі
Ми сто років сиділи у схроні
Я пропав би в цій повній імлі
Якби не твої долоні
Ми забули свої голоси
Ми ставали схожі на тишу
Я щоночі у бога просив
Щоб мене не залишив
Ми були глухі і німі
Якби не твої губи
Які у цій повній пільмі
Шепотіли мені «любий»
Я дивився в очі землі
В її чорне люстерце
Я вже бачив там свою смерть
Якби не твоє серце
Ми лежали на вогкому дні
Нас їли наші могили
Ти крізь ніч озивалась мені
Говорила мені «милий»
Ми довго сиділи в землі*

*Ми втратили очі
Ми спали на битому склі
Вічного дня як ночі
Ми вийшли зі своїх могил
Ми розправили крила (плечі)
Ми потужним помахом крил
Залишили свої могили
(повертаємось в гнізда лелечі)
Ми вийшли зі своїх темниць
Ми хочемо сонця і волі
Ми кажемо вам усім:
Доволі доволі доволі!*

Подібний душевний імператив знаходимо у Миколи Вінгратовського:

*У синьому небі я висіяв ліс,
У синьому небі, любов моя люба,
Я висіяв ліс із дубів та беріз.
У синьому небі з берези і дуба.
У синьому морі я висіяв сні,
У синьому морі на синьому глеї
Я висіяв сні із твоєї весни,
У синьому морі з весни із твоєї;*

у Івана Драча:

*Ми – двоє крил.
І ти і я.
Ти – двоєкрил,
Бо я – твоя.
Ми – двоє вуст.
Тобі й мені
В губах цих глузд
На самім дні.
Ми – двійко серць,
Мов подих твоєх.
Затятий герць,
Звитяжці – вдвоєх.*

*Вдвох – переможці,
Вдвох – переможені.
Втоплені – в ложці,
В краплині кожній,
А океани
Нам по коліна.
Подвійні рани –
Віно до віна.
Вдвох – безневинна
Одна вина,
Вдвох – таїна
Одним одна...*

Але ж у Гуменюка: це – надривно-заклично-заклинальний Маланюківсько-Ольжичівський дух, це – нескореність карпатських січовиків, це – «нас тут триста, як скло, товариства лягло» чи «окропіте-кров'ю-Шевченкове-заповітне», це – безстрашна козацька душа, це – самодостатність, народження воїна, за великим рахунком – національно-свідомого воїна... Рве серце? Без сумніву, рве. Чому? Очевидно, тому, що апелює до якихось засадничих українських архетипів – у першу чергу, волі, а далі – історичної пам'яті, часової тяглості і вірності їй, самозреченості во ім'я найсвятішого... Ця екстремальна модальність на сьогоденній війні переростає межі винятковості і стає нормою повсякденності: війна – щоденна виснажлива робота, найнеобхідніша, архіважлива робота, а смерть... Якщо треба заплатити життям, то – будь ласка:

*Я вчора вмер.
Я лежу розкинувши руки у високій траві
І широко відкритими очима дивлюся у небо.*

*Я вчора вмер.
Так треба.
Щоб перемагати
Ми повинні постійно
приносити криваву жертву війні.*

Вчора настала моя черга.

*У війни свій бог
Свої жерці й капелани
Не схожі на тих яких я бачив колись
у Софійському храмі
Коли приходить час платити війні данину
Життя бійця можна відкупити
Обміняти його на життя трьох діток
Трьох діток чоловічої статі
Якщо жіночої – то вдвічі більше
Трьох жінок
Одна з них неодмінно мусить бути вагітною
І п'ятьох-шістьох старих.*

*Деякі так роблять
Через слабкість духу
Від страху
Здебільшого це притаманне
солдатам темного війська.
Я так не зміг.
Звісно можна спробувати
відкупитися кров'ю Господньою
Але це те саме що прикриватися
в бою жінкою з дитиною
Тією зі стіни Софійського
Чи ось цією з передмістя Горлівки
Однаково
Адже це просто слабка жінка
з маленькою дитиною.
Якщо ти солдат
Ти не повинен ніким прикриватися
Ти маєш усіх викупляти собою.*

«Викупляти усіх собою» – це твій чин, солдате. Це не обговорюється. Бо інакше – зневажатимеш себе. Адже ти знаєш, що

*вмирати зовсім не боляче
Жити – боляче.
У вас на землі усім так боляче!
Навіть звідси видно як вам боляче*

*Усе ваше життя –
Біль біль біль.*

*А тут – стільки неба!
Ви собі навіть не уявляєте скільки тут неба!
Неба за яке не треба битися
Неба якого вистачить усім.*

*Ніби все гаразд
Я – вмер
Бо так треба
Але десь потайки я вам заздрю
Я сумую за вами
Я страшенно за вами сумую
Заздрю вашому болю
І мрію колись повернутися
Щоб знову зустрітися з вами
Навіть якщо доведеться ще раз
Пройти крізь біль.*

На цій стоклятій війні стає нормою навіть її запах:

*Ти пахнеш порохом
Твої руки обличчя волосся одяг взуття
Скільки не вмивай не пери – пахнуть порохом
Вони пахнуть війною
Ти пахнеш війною
І стаєте ви з війною суть одно.*

Ви – це війна. Війна – це смерть. Отже, ви – це смерть. Ні, отже, ви на війні. А значить – за життя. Бо ж ви – любов. І цей мілітарний наратив у приватному трактуванні Гуменюка переростає у зворушливу мініатюру про перемогу життя над смертю: Андрія – бійця, в чиє серце «в’їлася» війна, і відмити її не можна нічим, руки – чорні і шкарубкі – такими руками не обнімеш кохану, – побратими відправляють на побачення з Марійкою – волонтеркою, що привезла чимало потрібного – все, що Бог послав у селі людям, всього п’ять тонн, – відправляють із такою світлою радістю-заздрістю-вірою-гордістю, а він хвилюється про свої руки. І тільки вранці, повернувшись у свій

батальйон, самими губами прошепотів: «Вона цілувала мої руки... Уявляєте?» Важко придумати чогось зворушливішого...

Українська модель війни малоприваблива за художньою версією Бориса Гуменюка: тут і недолугість командування, і відсутність спорядження, і підступництво та зрада військових, і безголовість влади, і ще багато чого. У розумінні автора, війна – це мірило совісті і честі кожного українця. І це стосується всіх – кадрових військових, добровольців, цивільних, на передовій і в тилу:

*Цей вірш починався як білий
Як ризи мучеників 18-20 лютого
Білий як щоки того чоловіка з Львівщини
Який 19 лютого вимкнув телевізора
Спересердя вирвав шнура з розетки –
Все не можу більше на це дивитися –
Сказав сплотнілій дружині
Обняв домашніх поцілував діток
Найменшу взяв на руки
Довго гладив по голівці
Пішов на вокзал
За три ціни придбав квиток на потяг
Щоб хоч якось дістатися до Києва
Двадцятого о восьмій був на вокзалі
О дев'ятій – на Майдані
О десятій – на Інститутській
А об одинадцятій вже стояв перед Господом
У білих ризах
Бо простилися йому всі гріхи його
Свідомі і не свідомі
Бо відкупив він своєю жертвою
Не одне місто і не одне село
І сидітиме він довіку
Праворуч від Сина Отця нашого
Бо за народ свій життя віддав
Скам'яніла від горя жінка
Дивиться тепер на нього
Витесаного з каменю
А старенька ледь жива мати
Ходить по добрих людях*

*Б'ється головою до високих порогів
Добрим людям клямки обціловує
Дайте хоч яку копійку родині
Та ж лишив трійко малесеньких діток
Ай!
А добрі люди сидять за дубовими дверима
З написом обід з 9 до 18
Зиркають на неї спідлоба недобрими очима
Чого вона ходить
Вона хіба не бачить – зайняті
Їмо
Поступово мій білий вірш міняється на лиці
Рядки беруться чорним від люті
Від образи наливається кров'ю
Вірш стає мокрим і солоним
Як кінці хустки згорьованої матері...*

Класично-баладний образ «згорьованої матері» знаходимо у циклі «Може б ти не йшов сину...» Чоловік пішов на фронт, тепер хоче йти і син, бо це ж його «свідомий триб». Мати не пускає, а він іде, бо «кров загиблих воїнів перетікає в його жили», і він уже належить війні. Наступив день, коли світило сонце, день, у який вона втратила обох:

*Може б ти не йшов сину
Ой може би ти не йшов синочку
Як я нині тут сама буду
Один кут в хаті підпирати
Коли три хитаються
Небо й так вже на серце давить
Ще й стеля от-от обвалиться
А що там доброго на тій війні.*

*А чи я коли Вас не слухав мамко
А чи я коли Вам слово лихе сказав мамцю
А чи Ви мамко мене не любите
Ой пустіть мене мамцю на війну.*

*Ой не пуцу тебе на війну сину
Ой не пуцу тебе на війну синочку*

*Таж пішов на війну твій батько
А тобі щойно на Покрови буде вісімнадцять
Пречиста принесла мені тебе в запасці
Ой не пуцу Ой не пуцу.*

*Ой пустіть мене на війну мамко
Ой пустіть мене на війну мамцю
Бо як коло Вас лишуся
То як людям в очі гляну
А що я людям скажу...*

*Був день світило сонце
В той день вона втратила їх обох.
Чоловік підірвався на міні
Кажуть не було що в домовину покласти
А в сина влучив снайпер.
Стеля обвалилася в хаті
Не могла сама довше її тримати
В один день усі троє вкрились небом
В один день усі троє стали небом.*

Типова балада-пісня, з гіперболою, перетворенням і символами, ритмом, повторами й голосінням. І від того ще більше вражаюча. Взагалі, Борис Гуменюк – поет Правди, безжальної правди. Його серце виспіває те, що відчуває: без пафосу, без патетики, без вереску. Про війну з пафосом писати не можна. Про смерть з пафосом писати не годиться. У тому, що стріляють гармати, нема поезії. Поезія з'являється у короткі хвилини страшної тиші, коли тулишся до землі і радієш, що ще живий.

*Сьогодні знову копаємо землю
Цю ненависну донецьку землю
Цю черству закам'янілу землю
Тулимося до неї
Ховаємося в ній
Ще живі.
Ми ховаємося за землю
Сидимо в ній тихо
Наче малі діти за маминою спиною
Ми чуємо як б'ється її серце*

*Як вона втомлено дихає
Нам тепло й затишно
Ще живі.
Завтра ми вже будемо мертві
Може багато з нас
Може всі.*

Автор просить батьків, дружин і дітей запам'ятати солдатів живими і красивими, не ставити великих монументів на їхні могили, не виголошувати довгих промов над їх тілами:

*Просто накрийте нас землею
І – йдіть.
Було б добре якби на тому місці було поле
Колосилося жито
Щоб жайвір у небі
І – небо Багато неба –
Ви можете собі уявити який хліб родитиме поле
Де лежать бійці?!
(В пам'ять про нас їжте хліб з поля
Де ми полягли.)
Було б добре якби на тому місці були луки
І багато-багато квітів
І бджола над кожною квіткою
Щоб надвечір приходили закохані
Плели вінки
Кохалися до ранку
А вдень щоб приходили молоді батьки
З малими дітьми.
(Не перешкоджайте дітям приходити до нас.)
Але це буде завтра.
А сьогодні ми ще копаємо землю
Цю дорогу українську землю
Цю солодку ласкаву землю
Пишемо гуртом саперними лопатками
На її тілі
Останній вірш української літератури,
Ще живі.*

Висновки. Отож, живіть. Бо є ще ті, для яких війна – Чин.

Література

1. Гуменюк Б. Вірші з війни. – К.: Ярославів Вал. – 2015. – 136 с. – Серія «Сучасна поезія».
2. Держкомтелерадіо висуває «Вірші з війни» Бориса Гуменюка на здобуття Шевченківської премії // <http://gazeta.lviv.ua/news/2015/09/29/48430>
3. Іванишин Петро. Поезія Петра Скунця (Художнє вирішення національно-духовної ідентифікації ліричного героя). – Дрогобич: ВФ «Відродження», 2003. – 296 с.
4. Кремінь Д. Д. Меморандум Гернштейна: Поема // Екзиль. Число 3. – Ужгород: Гражда, 2015. – С. 22-28.
5. Моренець В. Антитези Петра Скунця // Скунць П. Один: Вірші, поеми, балади, переклади, мініатюри. – Ужгород: Гражда, 1997.
6. Салига Т. Ю. Всесвіт, гори і він. Петро Скунць. – Ужгород: Гражда, 2007. – 120 с.
7. Салига Т. Ю. Я пішов від сина Божого Христа // Дзвін. – 2007. – № 1.
8. Скунць П. М. Інтерв'ю з самим собою // Екзиль. Науково-мистецький часопис. – 2007. – № 5.
9. Скунць П. М. Прийдемо туди, звідки прийшли // Екзиль. Науково-мистецький часопис. – 2007. – № 2.
10. Скунць П. М. Розп'яття. Поема. – Ужгород: Карпати, 1971 (Екзиль. Науково-мистецький часопис, 2007. № 6 (11). – С. 24-27).
11. Скунць П. М. Твори. Кн. 3. – Ужгород: Гражда, 2009. – 272 с. : іл.
12. Терен Тетяна. Ігор Калинець: Тепер це смішно, що за твори людину можуть звільняти з роботи й заарештовувати // <http://khoriv.info/kalynets/was-born-connected-with-city/igor-kalynets-teper-tse-smishno-scho-za-tvory-lyudynu-mozhut-zvilnyaty-z-roboty-j-zareshtovuvaty-chastyna-druha/>

Ребрик Н.Й.

**ПРО РОМАН ПЕТРА ХОДАНИЧА
«ВТЕЧА, АБО ТИХА МОЯ ВІТЧИЗНА»**

*Небезпечно буде,
не кінчаючи однієї війни з ворогом,
другу починати внутрішню.*

Іван Мазепа

Кажуть, що коли стріляють гармати, музи мовчать... Коли стріляють гармати, музи знаходять набубнявілі кров'ю слова, щоб вони zostалися пам'яттю, щоб вони запали глибоко в людські серця і заставили людські голови думати про мир. Виглядає так, що сьогоднішня російсько-українська війна – це не лише смерть, жах, біль, руйнування, а ще й потужний каталізатор для розвитку літератури. На сучасному видавничому ринку спостерігається серйозне пожвавлення літератури на воєнну тематику: протягом останніх років вишла друком досить велика кількість різноманітних видань про події на Сході країни. Як свідчила кілька років тому дослідниця літератури про російсько-українську війну Ганна Скоріна, таких видань більше двох сотень: загалом дуже різноманітні за родами й жанрами (поезія, проза, щоденникові нотатки, кіноповісті, боєвіки, мелодрами тощо), художньою якістю (як книги «високої полиці», так і масове читиво), мовою написання (українською, російською), способом видання (паперові, електронні) книжки, написані різними людьми, серед яких цивільні письменники, журналісти, волонтери, АТОвці, військові. Серед тих, що варто згадати: «Тамплієри» та «Інтернат» Сергія Жадана, «Довгі часи» Володимира Рафеєнка, «Літо-АТО» Олафа Клеменсена, «Укри» Богдана Жолдака, «Позивний Бандерас» Сергія Дзюби та Артемія Кірсанова, «Чорне сонце» Василя Шкляра, «Маріупольський процес» Галини Вдовиченко, «Оголений нерв» та «Повернутися дощем» Світлани Талан, «Аеропорт» Сергія Лойка, «Повернутися з війни» Наталії Нагорної, «Точка нуль» Артема Чеха, «Сапери» Сергія Гридіна, «Вірші з війни» і «Блокпост» Бориса Гуменюка, «Діалоги з «нулів»» Константина Машовця, «Сліди на дорозі» Валерія Ананьєва, «Життя P.S.» Валерії Бурлакової, «Іловайськ» і «П'ять секунд, п'ять днів» Євгена По-

ложія, «Соняхи» Андрія Зелінського, «Глибина різкості» Ірини Цілик, «Небратні» Макса Кідрука, «Абрикоси Донбасу» Любові Якимчук та багато інших.

Що це? Спекуляція на темі? Швидка орієнтація на час з бажанням бути поміченим? Один із способів заробляння коштів?

Є всякого.

Але найперше, це – творення повноцінного літературного тематичного пласта, шліфування нової якості української воєнної літератури, якщо хочете, реакція на час: потреба зафіксувати епоху. І взагалі, теперішня російсько-українська війна вже давно обросла великою кількістю цікавих та унікальних історій, але далеко не всі вони розказані. Тому й з'являються – і, певно, будуть з'являтися – нові видання. Так, в закарпатоукраїнській літературі в 2021 році за сприяння управління інформаційної діяльності та комунікацій з громадськістю Закарпатської обласної державної адміністрації в рамках програми підтримки видань закарпатських авторів вийшов у світ роман «Втеча, або Тиха моя Вітчизна» Петра Ходанича.

Письменник увійшов у літературу на початку 80-их років минулого століття як прозаїк, хроніст часу, і до нині успішно працює у цьому терені. Серед його доробку книги оповідань, повістей, художньо-документальних нарисів «Тиждень у горах» (1983), «Степанова земля» (1988), «Портрет орендатора» (1992), «Міст через Тису» (2001), «Знак дракона» (2005), «Косіння трави» (2011), «Руки для майстра» (2018); книги драматичних творів «Свобода під заставу» (2012), «Будителі, або Віват імператор!» (2017), «Віденське дзеркало» (2018), книга статей та есеїв «Шляхом пізнання» (2011), монографії «Педагогічна та культурно-освітня діяльність українських письменників-емігрантів на Закарпатті у міжвоєнний період (1919-1939 рр.)» (1999), «Педагогічна освіта на Закарпатті» (співавтор В. Гомоннай) (2004), «Дерев'яна пластика Закарпаття» (співавтор М. П. Ходанич) (2020) тощо.

В одному зі своїх інтерв'ю письменник зізнається: «Моє життя – життя дитини космічного віку, наївного романтика. З часом я збагнув, що не кожен камінь наріжний – щоб збудувати хату, окрім нього, потрібні купи звичайного каміння, яке ляже у стіни, недарма ж нарекли мене *retros* – Петро – скеля, почуваю себе одним з камінців у великій стіні українського національного буття». Звідси абсолютно логічним видається з'ява в його творчості такого епічного полотна, як роман «Втеча...».

В основу роману лягли справжні події, що відбуваються на Сході України, про які автор довідався від свого племінника: «Друга світова війна тривала 6 років, а ми боремося проти ворога вже 7 рік поспіль. Мій племінник перебуває у зоні АТО/ООС, розповідає часом про те, що там відбувається. Свого героя я відправив у реальні події і місця, де перебував мій родич», – зазначив письменник, презентуючи свою книгу.

П. М. Ходанич визначає жанр твору як «дорожній роман», очевидно, через те, що основні події з головним героєм Іваном Єлісеїчем відбуваються «в дорозі». Це його – Івана Єлісеїча – сприйняття/фіксація часу і розуміння/ переосмислення себе в часі. На наш погляд, тут можна віднайти ще кілька смислів: по-перше, Іван Єлісеїч як по»дорожній» у цьому житті йде ним [життям], як вміє, його доля – хроніка «долання перешкод» на шляху до себе, це – **його** дорога життя; по-друге, ліричний герой як типовий образ таких по»дорожніх», які, тримаючись якнайдалі від політики, мимоволі опиняються в самому її центрі і, йдучи дорогами «братньої» війни, починають усвідомлювати себе громадянином держави; по-третє, як роман-»дорожніх» воєнних нотаток перетворення етнічного росіянина в українця «по духу»; врешті, по-четверте, це – істинні дорожні нотатки російсько-української війни, її перебіг з одного і з іншого боку.

Промовистою є сама назва роману – «Втеча, або Тиха моя Вітчизна». Перша частина її стає зрозумілою вповні після прочитання роману. Втеча – кого й від кого? Можливо, головного героя **від** розуміння по-справжньому життя. А можливо, **для** розуміння по-справжньому життя. Від самого себе, щоб врешті віднайти **себе**. Епіграфом і другою частиною назви твору (звучить занадто промовисто) П. Ходанич взяв слова із вірша «Тихая моя родина» російського поета Миколи Рубцова:

*Тина теперь и болотина
Там, где купаться любил...
Тихая моя родина,
Я ничего не забыл.*

Протягом тексту автор ще кілька разів навернеться до геніально-трагічної постаті Рубцова, вкраплюючи окремі факти його біографії та цитуючи ці й інші поетичні рядки із згаданого вірша, про-

зоро натякаючи на якесь дивне російське безголов'я/безталання, втоплене в горілці й ледарстві, акцентуючи на тому, що «тиха його Вітчизна» стала ліричному герою чужою, незрозумілою й неприйнятною, навіть ворожою.

І справді, головний герой Іван Єлісеїч Рябов, росіянин за національністю, інженер-металіст за фахом, пенсіонер за статусом, «нічого не забув» і часто згадує свою малу батьківщину – «посьолок Мітіно», родину, яка там залишилася, сумує, що через війну не може їх відвідати. А сьогодні – так склалися обставини (вмовили діти: син Олег і невістка Еріка) – везе на Донбас, де уже вирує війна, медичне обладнання для госпіталю, потрапляє під обстріл і отримує важке поранення в спину. Повернувшись додому, в закарпатське село під Ужгородом, до своєї теперішньої дружини Марії (першу дружину Фаїну Василівну звела в могилу хвороба), заліковує рани. Телеграма про смерть рідної сестри Настуні змушує його, ще не зовсім здорового, поїхати на похорон. Це й стає зав'язкою роману. Далі дія розгортається «на тихій його вітчизні»: з пригодами добираться в село, протилежні почуття розривають серце ліричного героя. З одного боку – радість і щастя, що знову в рідних місцях, де провів безтурботне дитинство, а з іншого – розруха, виродження, спустошення, вимирання: «...було село – стало решето». Сестра виявилась живою (хтось випадково надіслав телеграму – поки причина не відома), ну, тож не їхати назад – залишився трохи погостювати. Першим ділом – іде на кладовище впорядкувати могили, далі – ставить великий хрест при вході на цвинтар, ремонтує дах на дідовій хаті, врешті, ховає утопленика Веню, згодом – господарює у сина Павла, зокрема, на дачі вправно виготовляє ворота, насамкінець не знаходить порозуміння з сином, який викликав батька фальшивою телеграмою, щоб успішно «відбілити» свою біографію і отримати генеральську зірочку на погонах (кульмінація), відчуває, як зусібч оточує його брехня, а його правда нікому не потрібна, тож герой повертається на Україну (розв'язка). Класичний твір написаний у стилі нацреалізму з однією сюжетною лінією Івана Єлісеїча, проте, має чимало розгалужень і відгалужень: читач довідується і про першу дружину Фаїну Василівну, і про кожного з синів, і про родину Рябових, і про діда Веню, і про Сан Саніча і т. д. Звичайно, чекати від автора глибокого розкриття кожного з характерів – годі. Усі вони «працюють» на поглиблене розуміння поведінки головного героя. У романі немає батальних воєнних сцен (крім кі-

лькох сторінок про волонтерство і поранення головного героя), події відбуваються на Закарпатті, потім переносяться в Мітіно і Пензу, натомість багато емоційних розмов, надривних сперечань докола російсько-української війни. Головний герой виступає стриманим, толерантним, чесним, патріотичним, відданим українцем. Зрозумівши, як підло з ним повівся син Павлуша, як використовує його з корисливою метою, Іван Єлісеїч розриває з ним стосунки. Як зазначає газета «Голос України», «...письменник розкриває процес творення міфів про «поганих» українців, «бандерівців», організацію російської псевдоінформації, фейків, які викривлюють правду про війну і виправдовують агресію. Іван Єлісеїч стає свідком гонитви власного сина за військовими почестями і званнями, які дають за «повернення Криму», війни на Донбасі та в Сирії.

Батько і син стають мимовільними ворогами. Слово правди про Україну не хочуть розуміти найближчі колись люди. Для Єлісеїча «тиха вітчизна» стає справжньою тюрмою. Врешті він втікає від сина, назавжди полишає малу батьківщину». Воістину: «Хто взяв меч, від меча й загине» (Новий Завіт (Мт. 26. 52). Автор показує не тільки війну на полі бою, а й наголошує на тому, що не менш кровопролитною і страшною є війна в людських душах, когось вона веде до прозріння, а когось – до фанатизму. Людське життя одне, а якщо в ньому присутня війна, то тілесні рани – найменше зло, набагато болючіші рани душевні, коли руйнуються сім'ї, розчаровуєшся в дітях, втрачаєш через безглузду смерть друзів...

Є потреба наголосити на мові роману. Автор індивідуалізує мову кожного персонажа, вводить чимало русизмів, діалектизмів, розмовно-побутової лексики з метою якнайповніше передати колорит житейських, з першого погляду, побутових ситуацій. На наше переконання тут маємо ще один важливий момент: автор з боєм демонструє асиміляцію українців, підкреслює ту думку, що достатньо забрати від народу мову – і поступово знакає сам народ.

«Війна на Донбасі, – зауважував Тарас Возняк у доповіді, виголошеній на відкритті конференції «Війна. Травма. Зцілення. Міфи та реальність посттравматичного синдрому», – це тільки одне коліщатко, це як війна в Ефіопії у 1930-х роках. Її місце можна зрозуміти коли співставити з іншим війнами: в Грузії, Газі, Сирії, Курдистані. Наш східний фронт – це маленька частина великого протистояння, загострення якого нам, напевно, ще слід тільки чекати». Це загострення явно відчув і розуміє письменник Петро Ходанич. Про-

тягом всієї своєї творчості він чутливо ставився до доби, вмів написати твір потрібний саме тепер, як зазначає критика, «завжди намагався зрозуміти суть соціально-історичних вимірів часу, в якому йому випало жити». У випадку з «Втечею...» це йому вдалося.

Ходанич Л.П.

ГУМАНІЗМ У НОВЕЛІ ІВАНА ЧЕНДЕЯ «ЖОРНО»: АКТУАЛІЗАЦІЯ ТЕМИ В РЕАЛІЯХ СЬОГОДЕННЯ

Постановка проблеми. Художній твір – універсальний засіб виховання, який дозволяє одночасно задіювати як канал логіки, так і канал емоцій того, хто навчається. Тому в школі здавен застосовується ряд методів та прийомів, що спонукають школярів читати та роздумувати над прочитаним, на основі чого у них формуються критичне та творче мислення, естетичні смаки, висока моральність та духовність. Література рідного краю, або ж літературне краєзнавство, дає можливість ефективно втілювати принцип регіоналізації як один із вагомих принципів демократизації в освіті, а також засіб формування духовного світу особистості. Для результату важливо обирати високохудожні твори, зміст яких відповідав би сучасному читачеві в його морально-етичних та естетичних пошуках.

Таким вимогам відповідають твори малої прози І.Чендея. Був період (80-90-ті рр. ХХ ст.), коли одне з психологічних оповідань автора – «Березневий сніг» – входило в шкільну програму і вивчалось на уроках української літератури у 7(8) класах, поруч із оповіданням Є.Гуцала «Хто ти?». У методичній частині підручника М.Лакизи, М.Машури та П.Фединця було зроблено достойний аналіз твору відповідно до методики вивчення оповідання у школі. І на основі власного педагогічного досвіду робимо висновок про те, що це була одна з заданих програмою високоморальних тем у змісті уроків літератури, яка змушувала учнів задумуватись над серйозними речами.

Аналіз досліджень. Оповідання І.Чендея протягом більш ніж півстолітнього віку досліджувалися М.Жулинським, С.Кіралем, В.Марком, Е.Баллою, О.Козій, М.Хорошковим та ін. на рівні дисертаційних робіт та низки наукових публікацій. Про них говориться у статтях І.Вишневського, В.Дончика, А.Гурбанської, М.Стрель-

бицького, Г.Аврахова, В.Фащенко, Г.Шевченко, Д.Федаки, П.Ходанича та ін. Незважаючи на наявність у літературознавчих дослідженнях різних ракурсів сприймання цих творів, зокрема й новели «Жорно», все ж, на нашу думку, сьогодні з'явилась неабияка актуальність у тому, щоб поцінувати творчий світ І.Чендея з позицій сьогодення, зокрема новітніх цінностей часів глобалізації та євроінтеграції, часів російсько-української війни, коли вітчизняне красне письменство перебуває в інтенсивному пошуку нових світоглядних, ціннісних, художніх орієнтирів, індивідуальних жанрово-стильових пошуків.

Мета, завдання. Мета статті – окреслити актуальність написаної в радянські часи новели І.Чендея «Жорно» і визначити можливість використання закладеного тут виховного потенціалу для учнів закладу загальної середньої освіти. Реалізація поставленої мети передбачає завдання: окреслити парадигму свідомісних орієнтирів, проявлених новітніми часами в новелі «Жорно» для сучасного читача, що ґрунтуються на гуманістичних засадах одвічного двобою добра і зла в віддзеркаленні буття простої людини.

Методи та методика дослідження. Аналіз та синтез – основні теоретичні методи, якими ми оперували в дослідженні, застосовуючи різні їх види, зокрема порівняльно-історичний та компаративний аналіз явищ та фактів дійсності і творення правди художнього твору, систематизації ідей, біографічний метод в аспекті творення характеру головного героя, лінгвістичний метод щодо зображальної палітри та творення індивідуального стилю письменника.

Виклад основного матеріалу.

Назва твору символічна. Бувають часи, коли люди мимовільно опиняються між двома каменями різних влад, наче зернятка в жорнах. Події новели «Жорно» відбуваються у березні 1939 року на Закарпатті, у криваві часи зміни Карпатської України режимом хортистської Угорщини, однак чітко виписано тільки березневий пейзаж на самому початку твору, а рік допитливий читач, за задумом автора, визначає сам за кількома поданими орієнтирами, наприклад, згадкою про державу А.Волошина. Тому читачам, не обізнаним з історією нашого краю в першій половині ХХ ст., важко доповнити політичне тло новели, якого бракує. Зрозуміло: автор у радянські

часи, коли було створено «Жорно»¹ (1972, а фактично раніше), не міг говорити про заборонену тоді Карпатську Україну.

Однак це не так і суттєво, бо читач зосереджується на загальнолюдському контексті, не прив'язаному до хроносу: герої не заполітизовані, це звичайні селянин Онуфрій Вакар та його син-гімназист, очима якого ми й споглядаємо все описане. Маємо підстави вважати, що новелу написано, можливо, ще наприкінці 60-х рр. ХХ ст. (О.Козій стверджує, що «Жорно», як і «Нахмурений вечір» – розділи ненаписаного роману про Д.Вакарова «Йшла весна червоно» [Козій 2011, с.241]). Вочевидь, у 1972 році завершено роботу над написаним раніше текстом, який, з огляду на його самостійність, став новелою.

Погоджуємось із дослідницею А.Гурбанською: «Можна вважати, що всі персонажі І.Чендея не випадкові» [Гурбанська 2011, с.41]. Письменник-реаліст, І Чендей любив описувати те, що підкидало йому життя, віднаходити філософський контекст у буденному. Не випадково в творі чітко окреслюється Хуст – столиця Карпатської України одразу після переходу влади до угорців-хортистів: читач бачить і Замкову гору, і поетично вимальовані замкові руїни як «кам'яну шапку на горі-велеті». Упізнавані з мемуарів про події 1939 (В.Гренджа-Донський, Зореслав та ін.) свіжозведені дерев'яні бараки, куди приводять на допит селян із жорнами.

Герой І.Чендея названий Онуфрієм Вакаром не випадково. Як відомо, в 1967 році письменник видав нарис про поета-антифашиста Дмитра Онуфрійовича Вакарова, родом з села Іза під Хустом, з яким навчався колись у гімназії. Вочевидь, його антропомімі відіграв свою роль у виборі імені головного героя прозового твору І.Чендея, написаного згодом; як відомо, текст, який став новелою, спочатку створювався як окремий розділ задуманого широкого полотна про поета-антифашиста Д.Вакарова. Знаючи біографію І.Чендея, легко здогадатися, що і без впливу власного батька в новелі «Жорно» не обійшлося. Саме такого мудрого селянина, надиханого народною правдою, виписано в образі Онуфрія із Зеленої Долини. У щоденниках письменника читаємо: «Батько поучав. Він говорив нам про взаємоповагу і взаємолюбов, про чесність і порядність, про послухність і хліб, про школу і вулицю... Інтонанції

¹ Рік написання новели ще потребує дослідження. У двотомнику І.Чендея під твором вказано 1972 рік, однак у його «Щоденниках» (книга І) під датою 31 грудня 1972 читаємо: «Минає, певно, один з найтяжчих моїх років за все життя. За рік не написав жодного твору!...» (с.537).

в голосі то зі спокоєм, то неспокоєм, дохідлива проникливість у своїй простоті вчаровували, і ми вже всі стояли до краю покірливими та послухними» [Чендей 2021, Щоденники, Кн. 2, с.56].

Образ батька, тонкий зв'язок батька з сином письменник виніс зі свого дитинства, носив у споминах і описав у кількох творах, зокрема і в першій новелі «Чайки летять на схід».

Сюжет новели «Жорно» простий, навіть по-стефаниківськи скупий. Селянин разом з сином, не дуже орієнтуючись у політичній обстановці, коли відбувається зміна влади, вирушає в далеке село за жорном – каменем для млина, виготовленим йому майстром: у сільському бутті свій ритм, не підвладній війні. Однак повертаючись, вони натрапляють на озброєних військових – по-сучасному – на блок-пост, який діє під час комендантської години. Онуфрій упізнає угорця за походженням з їхнього села – Олодара Цимботку (саме прізвище говорить про те, що це покруч у культурно-національному вираженні: не то румун, не то русин, не то угорець), який радо прислужується режиму Хорті. У селян нема дозвільних документів на проїзд, що дозволяє Цимботці знущатись над ними, необгрунтовано називати їх злочинцями, бандитами. Пахне безглуздою смертю, однак Цимботка ще не отримав повноважень одразу вбивати, хоч він би це радо зробив, тому вирішує доставити селян до вищого начальства – капітана, аби вислужитись перед ним, отримати похвалу за «бздительство» (улюблений вираз І.Чендея). І тільки тим, що офіцер, приглянувшись до Онуфрія і його сина (до речі, хлопець не має імені, це заглиблений у події юний спостерігач, майбутній носій історичної пам'яті, до речі, герой з ознаками автобіографізму), впізнає у них себе у юності та свого батька-селянина з наддунайського села, вірить їм і відпускає додому, ще й надавши для супроводу одного з гонведів. Така несподівана спільність русина та угорця в класовому розумінні кризь призму походження ключова у сюжеті твору.

Вочевидь, саме те, що головним добродієм у новелі виступає офіцер хортистської армії, який вирішує конфлікт на користь селян, і спричинилося до того, що новела «Жорно» в радянські часи не досліджувалась так активно, як інші твори І.Чендея. Однак у ракурсі ідей гуманізму це твір з ознаками позачасовості – у ньому висвітлюються вічні моральні цінності, які по-особливому «заговорили» до читача в часи сьогоднішньої російсько-української війни. Чого варте хоча б таке сентенційне висловлювання головного героя

Онуфрія про війну: «...бувають часи, коли всіляка погань спливає наверх... Чесному чоловіку не далеко й до погибелі може бути... Не один чесний і гине...» [Чендей 1987, с.57]. На основі таких виразів можемо стверджувати й те, що у новелі «Жорно» закладено пацифістський зміст.

Конфлікт у творі виникає на осі колаборант-пристосуванець – чесна людина (Олодар Цимботка – Онуфрій Вакар), який, вочевидь, типовий для територій, де ведуться військові дії. У цьому актуалізація новели в наш час: адже в дії блок-постів на сході України ситуація, описана в творі, неодноразово повторюється, тобто стає типовою, а сам твір І.Чендея допомагає висвітлити конфлікт добра і зла з ракурсу учасників події. «Бо люди є людьми скрізь, марно наша доба покарьжила такі поняття, як поняття честі, совісті, мужності, елементарної порядності...» – звіряється читачам автор у своїх щойно виданих щоденниках [Чендей 2021, кн.2, с.56].

Конструкція твору вибудована на основі протиставлення та – що виглядає дуже віртуозно – полюсної зміни настроїв. Спочатку Онуфрій з радістю та надією сприймає земляка в скрутній для себе ситуації, однак дуже швидко переконується, що саме цей землячок, на якого покладалися його надії, найбільше з-поміж усіх бажає йому зла, зла просто так, для свого вислужування перед вищим керівництвом.

Двобій Добра і Зла – колізійна основа новели. Цікаво спостерігати за зміною настрою Онуфрія – від щирої радості до зневаги, а згодом і люті в бік землячка («– *То ви, пане Цимботко?.. від здивування батько чи то зрадів, чи то вимовив співуче...*» на початку зустрічі [Чендей 1987, с.46] і «*Не раз п'яне під плотом валялося... А тепер – дивись!..*» – у розв'язці твору [Чендей 1987, с.57]). Онуфрій – у всьому людина чесна, усьому намагається дати відповідну оцінку. Менш відчутна, але вона є, зміна настрою Олодара Цимботки – від зневаги до обережного сприйняття селянина (тут на настроєві зміни відчутно впливає ставлення вищого керівника до затриманих).

Отже, людина Добра – це селянин як носій народної моралі. Він чесний перед собою та світом, уміє критично мислити та оцінити вчинки, слова іншого, зіставити людину вчорашню з людиною нинішньою тощо. Це мимовільний філософ на тлі суспільних колізій, доброчесний «муравель».

Завдяки так виписаному головному героєві твір має наче ще одну, підводну, філософську, течію – розмова з сином передає народну мудрість, теплу батьківську любов, світобачення людини від землі, що чесно йде життям, заслужено користується повагою за працю своїх рук. Цінності тієї людини непохитні, перепроверені до свідом, колективною та індивідуальною життєвою практикою. Чого варте хоча б прикінцеве висловлювання Онуфрія як висновок з життєвого уроку описаної пригоди: *«Ні!.. Синку!.. Аби ми були такими м'якими, то по нас у цих горах уже давно ані сліду не лишилось би!..»* [Чендей 1987, с.57]. Це сконцентроване бачення не однієї людини, а всього підневільного руського народу в Карпатах. Доповненням до сказаного стає остання фраза Онуфрія: *«А криця не вгинається і твердне від вогню!..»* [Чендей 1987, с.58].

Людина Зла – колаборант-покруч, пристосуванець, що у війні віднаходить себе зі зброєю в руках, піднятою не за справедливість, честь, а навпаки, з метою насадити свою зверхність, панування над людьми честі та праці. Його цінності не мають тієї твердої основи, що в селянській моралі людини на своїй землі, - його цінності базуються на поняттях «прислужитися», «поділити світ на вищих, тобто панів, і низьких, простаків, тобто прислужників», у його світі жорстокість у ставленні до простої людини зі світу низьких – це всього лише вияв поваги до влади, яку колаборант утверджує всіма можливими засобами, оправдовуючи несправедливість і використовуючи бюрократичні бар'єри як силу папірця. У словах Олодара відчувається переакцентування від серця та розуму на речі алогічні, «потрібні з меркантильних причин бачення». Автор майстерно виписує репліки, у яких це переакцентування відіграє головну роль, і читач розуміє, на чому базується спотворення картини дійсності.

Олодар – втілення вселенського зла, яке, приспане, у мирному житті відображається в поборах та егоїзмі, привласненні чужого собі, а в воєнний час воно виривається з-під контролю та бездумно йде на службу до завойовника, вогнем і мечем захищає його інтереси, вибудовані на несправедливості. У своєму злі цей герой ладен дійти і до останньої межі антигуманності – заповідання смерті іншому. Смерть для нього – не подія, якщо йдеться про світ низьких простаків, яких утілює в собі Онуфрій із сином. Письменник, заглядаючи у минуле цього покруча очима селянина Онуфрія, штрихами вимальовує його шлях: син сільського нотаря з часів старої Австро-Угорщини, що разом з батьками ще дитиною виїхав за Че-

хословаччини у місто, де згодом працював збирачем податків за місце на ярмарку, «забуваючи» видавати селянам квитки. «Миршавий, посинілий від холоду», в шкірянці і з кобурою, Олодар при владі раптом «забув» земляка, якого не раз випитував про життя села, з якого вийшов, і вирішив заробити бали за нього перед паном капітаном. Не маючи жодного доказу злочину, Олодар присікується до клички коня, перейменовуючи його «під кримінал» іменем короля Іштвана.

Звертає на себе увагу ставлення до освіченості представників різних полюсів. Для людей Зла освіченість не є цінністю, вона скоріше один із факторів, що викликають у їх бездуховних світах бурю ненависті до простої людини – носія цієї цінності, бажання заподіяти щодо неї агресію. Однак і в устах Онуфрія, і в учинках офіцера факт того, що селянський син навчається у гімназії, додає ваги. Офіцер, щоб перевірити селянського підлітка, навіть малює тригонометричну задачу, що свідчить про те, що й він має не нижчу освіту, може застосовувати креативне мислення. Отже, освіта – один із факторів утвердження людяності в особі.

Правда для людей Зла теж ніщо, нею можна маніпулювати, обертати так, як тобі вигідно. Правду замінено в них силою. У кого зброя – у того й правда: *«Заткни рота!.. – вмить не лише крикнув Цимботка, а й зойкнув з великою силою. Лівою долонею застиг на пістолеті, наче враз хотів вихопити зброю»* [Чендей 1987, с.49].

Манера розмовляти у людей Зла та людей Добра теж різна. У селянина Онуфрія – спокійний виважений тон, що відповідає його вродженій медитативності та інтелігентності, звертається він до людей майже ніжно, з властивою повагою – *синку, Олодарку*. У колаборанта Олодара в мовленні панують негативні вирази та оцінки: *«заткни рота», «мовчи, бо дам по зубах», «розбійник»* і под. Логіка в його мовленні перекривається емоційними криками.

Культура, традиції, моральні правила – фактори людяності, що творять духовний світ особистості. Деталей їх вияву у невеликому творі достатньо: це і народні сентенції: *«Бандит права не просить... Він право сам собі бере», «На чужого пса бери палицю одну, а на свого – дві!», «Прийде на пса мороз!», «А криця не ламається і твердне від вогню»* [Чендей 1987, с.57-58]. У цих прислів'ях сконцентровано тисячолітню життєву практику, колективну мудрість народу. Це і традиційні переконання, що базуються на селянському практицизмі: *«Всяка правда є правдою»* (коли Онуфрій намагається

довести панам свою особу документом про те, коли «бігала» його корова чи коли він доводить, що угорське ім'я своєму коневі, яке начебто висміює короля Угорщини, давав не він, бо ж купив коня вже з кличкою на базарі).

Дослідники творчості І.Чендея відзначають, що художній світ його малої прози зазнав виразних впливів поезики В.Стефаніка, Марка Черемшини, М.Коцюбинського. Від себе додамо, що відчутні тут і впливи С.Васильченка, О.Гончара, ба навіть угорських класиків Б.Іллеша, Д.Морваї, чеського автора К.Гашека, твори яких безперечно читав закарпатець. Проте все це свідчить тільки про глибоку обізнаність І.Чендея з відповідними класичними зразками, його зацікавленість літературою як предметом всього свого життя. Він творить свій неповторний стиль, що дозволяє йому заглянути глибоко в душу своїх героїв.

Скупі, однак точні пейзажі, наповнені емоційними згустками, окраса новели «Жорно». На початку майстерно вимальовано сірі березневі краєвиди як широту світу навколо вільної від народження людини, її права на свободу як найвищу цінність людського життя, вони наче задають тон усій новелі широтою, свободою в просторі: *«Голі поля та промерзлі березневі ниви в ранній вечір оповивала пелена згусклої небесної синяви. Сутінки сіріли по глибоких яругах...»* [Чендей 1987, с.44]. Однак вночі пейзаж, як і натяк на свободу людини, зникає, а наприкінці твору герої, опалені агресивною дійсністю, наче зелені паростки – холодними вітрами березневих просторів, усім серцем прагнуть усамітнення, відмовляючись від широкого світу, аж біжать сховатись у теплому домі. Тоді пейзаж зводиться до кількох слів: *«Коник збочував до нашої вулички, обсадженої високими тополями»* [Чендей 1987, с.58]. Тут тополі першими бачать наближення ворога, відчувають настрій свого, що завертає з широких шляхів додому, тополі виконують роль майже живих оберегів рідного дому, прадідівської культури, правил життя *по-правді*. Тополя в такому розумінні постає символом українськості, що на мить об'єднує Черкащину з гірським Закарпаттям в альянсі з словом В.Симоненка: *«Прийдуть з України верби та тополі...»*.

Архетипний символ хати як рідного пристанища логічно завершує новелу: герої щасливо дістаються із пастки в безпечне місце. Людині пристало співпереживати, хвилюватися за рідного і близького. Таку функцію символічно виконує вогник каганця – гасниці, який світить у хаті Онуфрія всю ніч: дружина і мати (хоч цієї жінки

якраз у творі й не виведено) чи хтось із рідних ревно чекає на повернення своїх близьких із доріг, які, що відомо уже з прочитаного, могли з огляду на війну стати для героїв без особливих на те причин шляхом у безглузду смерть.

Символічно сприймається останнє речення твору, вселяє надію на завтрашній день: *«Хоч до світанку було ще далеко, в нашій хаті горіла гасниця»* [Чендей 1987, с.58], де світанок – наче прихід у Зеленої Долину гуманного суспільного ладу, в якому цінують розум, честь, справедливість, працьовитість людини – суспільства гуманного та демократичного, а гасниця – символ одвічної правди, що свято бережеться народом у своїй хаті за несприятливих суспільних умов, що схожі на ніч.

З огляду на мову твору варто відзначити особливу чесність автора у ставленні до слова. Відчувається, що він з любов'ю працює у цій царині, довго мудрує над пошуком точного слова, побудовою діалогів та описів. Змальовані ним картини легко уявити. Наприклад, доведено до точності якісної світлинки портрет головного оповідача: *«Пан офіцер дивився на мене з подивом. На моїх ногах були поношені, розтоптані черевики, штани рябіли великими латками на колінах, біла сорочка з домашнього полотна була зібрана дрібними складками на шиї і застібнута різнобарвними гудзичками – їх полюбляли парубки Зеленої Долини. Обшитий чорним оксамитом по краях, дивно скроєний, з невеликими мосяжними трьома гудзичками сірячок на плечах лежав оковирно і цупко. Певно, офіцер в одну мить силкувався збагнути, що в мені може бути од гімназиста»* [Чендей 1987, с.53]. І.Чендей як художник уміє дивитись на світ очима своїх героїв, здійснювати оцінку з позиції того, хто дивиться.

Ідеї гуманізму в творі отримують чіткі обриси, а саме:

- людина від землі, від праці, що не пориває з традиційною культурою свого народу – представник Добра, сама земля – благо. Обробляти її – уже перебувати на службі Добра;

- людина, що віддаляється від традицій свого народу, від архаїчної культури села, легко змінює правду на фальш, вона не визнає моральних засторог, здатна обманним шляхом, без труду, заволодіти чужими набутками, забути про честь та совість, – бо це перероджена людина – людина Зла;

- той, хто має зброю і стоїть на службі власного «єго», небезпечний; він інструмент у руках Зла;

- війна – уже зло, це час, коли проявляється насилля;

- освіта – вагомий фактор людяності.

Добро – це Правда, Праця, Чесність, Повага та доброзичливе ставлення до іншого. Зло – культ насильства, фальші, визнання сили та неповаги до людини.

У цілому І.Чендей, хоча з проблисками імпресіоністичних ознак (наприклад, у сина нема імені, а саме він начебто в психологічно наснажених деталях переповідає побачене й пережите; пейзаж у сприйнятті переживань героїв відіграє важливу психологічну роль, як і деталь у розумінні ситуації, ніч і різке світло ліхтарика пов'язуються зі Злом і бідую), виступає надзвичайно точним у слові реалістом, яким керує правда життя. Як не погодитись із тим, що «творчий шлях письменника засвідчує його прихильність до різних художніх напрямків – реалізму, модернізму й навіть постмодернізму. Але незмінним був його інтерес до художньої правди...» [О.Козій 2011, с.41]. Сам автор головну роль літератури вбачав у завданні «утверджувати життя ... в боротьбі добра зі злом» [Щоденники 2021, кн.2, с.63]. У такому сприйнятті новела «Жорно» дуже чендейська.

Висновки. Отже, новела «Жорно», написана в радянські часи, містить неперехідні моральні цінності та гуманістичні ідеї, що особливо яскраво висвітлюються в часи суспільних скрут, зокрема воєнних перипетій. Автор уважний до людини, життя якої бодай на мить потрапило в його поле зору, він неспішно аналізує ситуації та вчинки, спираючись на психологію героя та причинно-наслідкові зв'язки, уважно вивчає мораль та моральність людей, які самі себе видають у складних моментах життя, він складає оцінку людяності кожного героя та суспільства в цілому з позицій ідеї добра. У новелі «Жорно» автор продовжує розкривати емоційний зв'язок духовного світу особистості з духовним світом народу, започаткований ще у ранньому оповіданні «Чайки летять на схід».

З огляду на глибоке національне та загальнолюдське тло, гуманістичний пафос сприймання дійсності, аналізований твір Івана Чендея здатен використовуватися як потужний виховний засіб у загальноосвітньому навчальному процесі сучасної школи, в першу чергу на уроках літературного краєзнавства та під час самостійного читання старшокласників за програмою факультативу чи курсу за вибором.

Література

1. Гурбанська А. Стереоскопічне зображення як жанровий маркер повістей І.Чендея /Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка. Філологічні науки. Літературознавство. Вип. 34. Кіровоград, 2011. С. 240-247.
2. Іван Чендей у колі сучасників. Збірник спогадів, статей, есе, художніх творів, бібліографічних джерел. Ужгород : РІК-У, 2017. 422 с. / Режим доступу: <http://elib.nplu.org/object.html?id=9007>
3. Козій О. Творчий експеримент І.Чендея в повісті «Чорна сальва» /Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка. Філологічні науки. Літературознавство. Вип. 34. Кіровоград, 2011. С. 41-48.
4. Чендей Іван. Вікна у світ. Оповідання. К.: Дніпро, 1987.
5. Щоденники Івана Чендея: Книга II/ упоряд. М. Чендей-Трещак. Ужгород: РІК-У, 2021.688 с.

Ходанич П.М.

ФІЛОСОФІЯ СМЕРТІ У ХУДОЖНІЙ ЛІТЕРАТУРІ ХІХ СТОЛІТТЯ

Розв'язана росіянами у 2014 р. війна проти України, яка після прямого вторгнення на нашу землю 24 лютого 2022 р. стала найбільш кривавою на початку ХХІ ст., перекреслила не тільки вибудовану упродовж десятиліть систему міжнародних правових, економічних та військових відносин, але насамперед засадничі основи гуманізму, які людство виробило упродовж усього цивілізаційного періоду, що загалом складає кілька тисячоліть. У цьому процесі поряд з філософією, релігією та освітою, вагоме місце належить художній літературі.

Художня література – це дзеркало загальнолюдських і національних моральних цінностей, що виявляється у художньому образі. Подібно до казки, у літературному творі домінує добро, яке неодмінно перемагає різні форми зла. Літературний герой – це, як правило, уособлення кращих етичних категорій нації, поборник

добра, борець зі злом, що твориться довкола нього, що врешті визначає ступінь цивілізованості відповідної етно-національної спільноти, здатності до взаєморозуміння, виправлення помилок. Коли ж йдеться про літературного героя-воїна, покликаним якого є знищення ворога, перед письменником постає питання про місце гуманізму.

У міжнародному праві воєнні дії характеризуються різними поняттями, залежно від мети їх проведення: **військова операція** (виконання певного бойового завдання з метою досягнення політичної чи військової мети); **війна** (відкритий заявлений військовий напад на певну країну); **військові злочини** (насилля над мирним населенням і полоненими, руйнування цивільної інфраструктури, прояви геноциду тощо). Тому РФ, яка вже восьмий рік веде війну проти України не визнає самого факту війни, не заявляє про нею у прийнятих формах, відговорується терміном «військова операція». Згадаймо київські літописи: за часів Київської Русі князь Святослав, йдучи на половців чи Візантію, проголошував: «Іду на ви»; так само 22 червня 1941 р. німецький посол вручив у Кремлі ноту про оголошення війни СРСР.

Найбільшою цінністю безперечно є людське життя. Однак в умовах реформування суспільства розуміння норм добра і зла часто порушується, навіть підміняється. Особливо це відчутно, коли суспільні зміни проходить у формі бунтів, повстань, революцій, де на кону стоїть саме людське життя. З метою виправдання насилля зло часто трактується як єдина форма шляху до реалізації ідей добра, що стане наслідком самого насилля, яке так необхідне в ім'я щасливого суспільного майбутнього. Кров людська – не водиця. Це українське прислів'я може послугувати ключиком до філософського трактування цінності людського життя. Нажаль, вся історія людства – це історія нескінченних воєн. За даними ЮНЕСКО, упродовж останніх двох тисячоліть, власне писаної історії європейських народів, тільки більше ста років загалом не проводилося певних воєнних дій. Ніяка статистика не може дати точних даних про кількість жертв під час, а чи внаслідок воєнних дій, зокрема голоду, хвороб, що стають неодмінними наслідками воєн.

Таким чином людство постійно намагається осмислити різні форми протистояння добра і зла, насамперед природу *неприродної та насильницької смерті*. Осмислення проблема цього злодіяння починається з біблійної історії про синів Адамових Каїна та Авеля.

Релігія засуджує насилля, а саме життя проголошує даром Божим, і замах на нього вважається найбільшим гріхом. У філософських працях від часів Платона до середньовічних мислителів Мора, Кампанелли, Макіавеллі і до новітніх революціонерів Робесп'єра, Маркса насильницька смерть в ім'я суспільного блага вважається історичною неминучістю і необхідністю, бо, на їх думку, вона здійснюється в ім'я добра.

Найбільш далеко у цьому плані зайшов теоретик жовтневої революції (жовтневого перевороту) Ленін, який у праці «Государство и революция», а згодом у чисельних статтях, наказах, телеграмах на фронті щодо планів реалізації захоплення державної влади і формування так званого «соціалістического государства» запропонував жахливу модель масового насилля у формі «червоного терору». Таким чином насильницька смерть негодних з більшовицьким режимом була визнана і реалізована на державному рівні, підмінивши традиційне право, що базується насамперед на природних правах людини на її життя, збереження здоров'я, свободи слова, вибору тощо.

Започаткована цим катом та його оточенням (Дзержинський, Свердлов, Троцький та ін.) методика насилля у найбільш жахливих формах була реалізована Сталіним – це голодомори, висилка негодного селянства у Сибір, політичні репресії, заборона свободи слова, денационалізація під гаслом інтернаціоналізму, що насправді було тотальною русифікацією народів, згадаймо працю І.Дзюби «Інтернаціоналізм чи русифікація» (1964). Як результат, на кінець ХХ ст. на території тільки РФ практично зникли більше 65 народів і народностей, а імперська ідея «защиты рускоязычного населения» на території суверенної України була визнана за вагому причину початку війни. В головах російських фашистів визрів і проголошений термін «денационалізація» України, що є нічим іншим, як планом геноциду українського народу. Таким чином ленінська практика «червоного терору» не тільки тривала до розпаду СРСР, але в особливо викривлених формах знайшла своє обґрунтування в сучасній російській політичній думці.

Можемо сказати, що більшовизм, який правив на території СРСР упродовж 1917 по 1991 рр. став найбільшою гуманітарною катастрофою ХХ століття, число жертв цього режиму важко оцінити, але з урахування жертв Другої світової війни, яку розв'язала гітлерівська Німеччина з СРСР, ця цифра сягає не менше ста мільйо-

нів осіб. Сьогодні більшовизм перейшов у агресивну форму, яка ще не має чітко визначеного наукового терміну, а зустрічаємо її у ЗМІ, виступах політичної та культурної еліти як «рашизм», «російський фашизм».

Закономірно, що філософія смерті здавна постає однією з провідних тем світової літератури. Витоки цієї теми у фольклорі. Так сюжет казки визначається характером подій, що пов'язані із боротьбою зла проти добра. І боротьба ця, як правило, закінчується смертю лиходія. В українському фольклорі ненаситного людиножера Змія вбивають Івани-Побивани, Котигорошки, Кожум'яки та інші казкові герої, дарма ця потвора і постійно відроджується у формі три-шести-дванадцяти голів. Любий малечі Івасик Телесик покарав злою смертю Бабу Ягу та її дочку, він зберіг власне життя, а ще своїм вчинком запобіг майбутнім смертям невинних жертв старої карги. Аналогічні вчинки роблять фольклорні персонажі у багатьох європейських культурах, літературні герої Андерсена чи нашої сучасниці Астрит Лінгрен. Отже, вже на рівні народної педагогіки, родинного виховання відбувається ознайомлення дітей з актом смерті, убивство заради справедливості – це героїчний вчинок. Смерть негідника у фольклорі знаменує торжество добра.

У художній літературі з часів «Ілліади» та «Одісеї» Гомера образ воїна героїзується. При цьому позитивний герой як правило демонструє не тільки свої фізичні, але й інтелектуальні здібності, як то бачимо на прикладі не такого вже фізично міцного Давида, що вбиває чудовисько Голіафа.

Яким чином осмислюється насильницька смерть у класичній літературі ХІХ ст., яке почалося з кривавих революцій, що перейшли у наполеонівські війни, а згодом чисельні війни за переділ територій, а до ще національно-визвольні революції у Польщі, Австро-Угорщині тощо. Насилля, смерть стають частиною європейського життя і знаходять своє трактування у художній літературі. Нові реалії вимагають і відмови від традиційного сентименталізму, романтизму, що врешті призводить до забуття образу «звитяжного і чесного лицаря», образ воїна набуває реального і не завжди привабливого вигляду, а сама війна у її реалістичному трактуванні постає у всьому її жахитті, і вперше в літературі появляється не тільки професійний воїн а воїн-народ.

Однак зауважимо, що письменники дуже обережно беруться за написання творів про воєнне лихоліття. Як свідчить досвід вже лі-

тератури «втраченого покоління», що постає по Першій світовій війні, ключовим фактором написання відповідної літератури є сам факт перебування письменника у горнилі війни, згадаймо письменників – фронтовиків Ремарка, Гумінгвея, Барбюса, О.Турянського. Тим часом тільки одиниці з літераторів ХІХ ст. були учасниками бойових дій (Стендаль, Мопассан, Толстой, Т.Шевченко, О.Федькович). Усі вони по-різному ставляться до війни. Так масова смерть, пережита французами в період французької революції і наполеонівських війн, стала своєрідною засторогою перед описуванням самого акту насильницької смерті. Французька література першої половини ХІХ ст. по можливості оминає цю тему.

Однак наступні криваві події, як: трагедія Паризької комуни, франко-пруська війна, стали поворотним моментом у французькому письменстві – насильницька смерть знаходить своє художньо-образне осмислення і відображення у літературі. Письменники не захоплюються описом процесу вмирання людини, а звертаються до мотивів, які спричинили смерть, причинно-наслідкові колізії стають основою літературних сюжетів. Показовими є твори учасника франко-пруської війни Гі де Мопассана. Зрозуміло, що його твори пройняті патріотичними почуваннями, ненавистю до прусаків-загарбників, а водночас про війни і насильства загалом. Письменник ненавидить війну, бо у боях вмирають не ті, хто її розв'язав, а прості й невинні люди. Однак письменник чітко розділяє характер насилля, що спричинений агресором і смерть, як мірило патріотизму, самопожертви. Він оправдовує масове вбивство пруських вояків простою селянкою матінкою Соваж («Матінка Соваж»), її дії – це не прояв жорстокості чи насолоди вбивцею від самого садистського акту смерті, а материнська помста французької жінки за вбитого сина. У новелі «Пампушка» письменник розкриває глибинну суть патріотизму справжнього, який демонструє повія, і псевдо, що виявляється у групі заможних пасажирів карети. Загалом, образ карети, де зібралися різні люди, – це своєрідний прообраз Франції, яка виявилася такою різною перед пруською навалою. Згодом, уже в літературі ХХ ст. щось подібне помічаємо у романі німецького письменника Г.Бйоля «Поїзд точно за розкладом».

Таким чином у європейській літературі середини ХІХ ст. формується новий літературний герой, письменники звертаються до національного характеру спротиву ворогу, де всякі засоби його знищення є виправданим.

Розвиток європейського реалізму тісно пов'язаний з широким аспектом тих неминучих суспільно-економічних, які пов'язані з реформування самого суспільства у процесі руйнування феодальних відносин і становленні ліберальних відносин, формуванні двох антагоністичних класів – пролетаріату та капіталістів. Самі письменники часто намагаються стати активними учасниками цього процесу, згадаймо не одноразові спроби Бальзака створити власну друкарню, що казати, сама літературна праця для багатьох письменників стає джерелом прибутків, а не просто розвагою чи прислуговуванням якомусь пану, як це було у літературі попередніх епох.

Недарма Оноре де Бальзак, Стендаль, Г.Флобер, Гі де Мопасан, згодом Е.Золя, Р.Роллан та ін. темами творів обирають події, пов'язані з формуванням капіталістичних відносин. Письменники зосереджують увагу на мотивах і вчинках героїв. Моральне падіння героя починається, як правило, із порушення загальнолюдських моральних принципів, що дозволяє героєві дістатися заповітної мети: багатства, пошани, професійного успіху, але обраний шлях робить героя аморальною особою. На противагу злу письменники пропонують чесність, порядність, працелюбство. Бальзак, описуючи процес капіталізації французького соціуму, протиставляє скнарному євреєві лихварю Гобсеку молодого адвоката француза Дервіля, який добивається успіху власною працею та здібностями. Фізична смерть Гобсека стала наслідком його скнарності, тієї ж форми зла, що принесла йому багатство.

Романтичним залишається трактування насильницької смерті у літературі європейських народів ХІХ ст., які виборюють державність. Образ нескореної Польщі постає у творчості А. Міцкевича, пройнята пафосом героїзму поезія угорського поета Ш. Петефі. Обидва літератори були активними учасниками революційних подій і проявили свій героїзм та патріотичні почуття. Так, А.Міцкевич після публікації О.Пушкіним оди «На взятіє Варшави», де той прославив російське воїнство, яке потопило у крові польське повстання 1830 р., порвав з ним усякі дружні відносини і спілкування.

Герої-поляки у романах Г.Сенкевича (романи «Вогнем і мечем», 1886; «Пан Володівський», 1888) відважно січуть голови німецьким лицарям, садять на палі українських козаків, але кожна смерть поляка сприймається як самопожертва в ім'я майбутнього

Польщі. При цьому трактування україно-польських відносин у літературі залишаються проблемними, позаяк традиційно письменник обирає сторону правди свого народу. Яскравим прикладом у цьому плані виступає гоголівський Тарас Бульба («Тарас Бульба»), козацький полковник, що відвойовує рідну землю від поляків, він вдається до найтяжчого християнського гріха – вбивства сина Андрія за зраду.

Подібне гріхопадіння по відношенню до власних дітей здійснює і козак Гонти вже у поемі Т. Шевченка. Таким чином патріотичні почування, боротьба за національну ідею виступає як виправданням за насильницьку смерть чужинця і, навіть, співвітчизників-зрадників.

Загалом, українська історія, козацтво, як найбільш яскраво сформоване у середньовічній Європі демократичне суспільство, приваблює багатьох письменників. Варто згадати видану ще у 1819 р. поему англійського автора Байрона «Мазепа», де один з відважних козацьких гетьманів постає в образі відважного лицаря. На особливу увагу заслуговують праці французького письменника П. Меріме «Козаки України та їх останні гетьмани» (1854), «Козаки минувшини» (1864), есе «Богдан Хмельницький» (1865).

Історичний досвід європейських народів різний, і саме ця різниця, що сформувала різні ментальні особливості, дедалі більше цікавить літературу. Одним з перших до описання національних характерів європейців звернувся саме П. Меріме, у його творах постають яскраві постаті корсіканців, іспанців, сербів, циган, українців. Тема насильницької смерті набирає справді ментального забарвлення. Корсіканець Матео Фальконе («Матео Фальконе», 1829), як і гоголівський герой, вбиває єдиного сина. Але за що? Тільки за те, що син виказав поліції вбивцю і тим порушив неписані корсіканські правила честі. Так само безглуздо гине, захищаючи власну плотську хіть до зрадливої циганки Кармен, іспанець Хосе («Кармен», 1845). Проте французький письменник з повагою ставиться до національних стремлінь сербів, українців і виправдовує заподіяні ними смерті їх поневолювачам.

Росія у ХІХ ст. продовжує загарбання чужих земель, нескінченні війни стають визначальною ознакою існування царської імперії. Упродовж століття нема року без війни. Масова смерть стала невід'ємним атрибутом російського життя, однак не головним предметом літературно-художнього осмислення. Більше, на боці вели-

кодержавного шовінізму стають відомі письменники. «Отсель грозить мы будем шведу», пише придворний царський поет Пушкін («Медный всадник»), він же, на відміну Байрону, принижує постать гетьмана Мазепи у поемі «Полтава», вітає одою придушення польського повстання.

Молох війни вимагає жертв. Підкорювати Кавказ посилають талановитого поета М. Лермонтова. На відміну Пушкіну він не став на захист царату, натомість його «Прощай немытая Россия» стане своєрідним рефреном майбутньої російської літератури, яка поставить два головні запитання, які в імперії не вирішені досі – «Что делать?» і «Кто виноват?». Зате світ знає, що винна у всьому шовіністична політика самої росії, яка вперто сповідується від часів царизму до нашого часу. Росія ніколи не вирішить своїх амбіційних планів військовою силою, бо сама загарбницька війна руйнує людську суть, вседозволеність приносить лихо, процес руйнування особистості завойовника зобразив той же поруччик Лермонтов у романі «Людина нашого часу».

Але навіть у воєнному лихолітті, як це бачимо на прикладі біографії Т.Шевченка, якого царат відправив на завоювання Казахстан, можна зберегти людське обличчя. І український геній на відміну від пушкінського злого генія, відобразив красу вольних казахів на графічних аркушах, вивів дивовижні літературно-художні образи рідної України, де «буде син і буде мати, і будуть люди на землі». П.Куліш у романі «Чорна рада» піддає глибокому філософському осмисленню проблему національного самоусвідомлення у козацькому середовищі, це дуже глибокий за змістом твір, що перегукується з проявами з сучасного колабранства.

Загарбницькі війни, насилля над самим солдатом з боку держави викликає внутрішній спротив, викликає зневагу до неї і насилля загалом. У цьому плані дуже промовистою стала поезія Ю.Федьковича, українського офіцера, що змушений захищати Австро-Угорську корону. З найбільшою силою ця ідея проявиться у романі О.Турянського «По́за межами болю», написана вже за подіями Першої світової війни.

Своєрідний перегляд морального ставлення російської літератури до смерті зробив у др. пол. ХІХ ст. учасник боїв на Кавказі і російсько-турецької війни у Л.Толстой. Війна у його «Севастопольських оповіданнях» постає засобом випробування моральної стійкості людини-воїна, однак граф за соціальним станом, прихильник ца-

рату, трактує смерть воїна як вищу форму виконання ним патріотичного обов'язку. Гинуть в ім'я батьківщини чисельні герої і персонажі роману «Війни і миру», і тут смерть героя є виправданою. Творчість Л.Толстого демонструє і певні зміни у поглядах письменника на російську імперську політику. У романі «Анна Кареніна» царський офіцер Вронський, маючи вибір між відправкою на завоювання Бухарського царства, де його, як офіцера чекають великі гроші, виділення земельних наділів, обирає Балкани, де йде звільнення слов'ян від турецького іга. Ще більш показовим є повість «Хаджі Мурат», написана на матеріалах біографії одного з вождів боротьби Кавказу проти російської експансії. Твір було написано у 1890-х, але опубліковано тільки по смерті автора у 1912 р., автор досить відверто схиляється до правди на боці головного героя. Всяка насильницька смерть у розумінні Л.Толстого є непоправним гріхом, смерть ворога є закономірним наслідком Божої карі.

Отже, філософія смерті залишається однією з найскладніших тем у художній літературі, позаяк естетика літературної творчості ґрунтується не тільки на вподобаннях і художніх ідеалах автора, але й служить резонатором суспільного життя. Література ХІХ ст. про війну започаткувала новий етап художньо-образного осмислення дійсності, твори війни, патріотичні змагання дозволяють краще осмислити події нинішньої російсько-української війни.

Ходанич П.М.

ОСЕРДЯ, ЩО ОБЕРТАЄ СВІТ

Кривава історія Першої та Другої світових воєн продовжує знаходити своє відображення у світовій літературі. Однак сучасних європейських письменників не стільки цікавлять бої та інші криваві події, як соціо-психологічна та філософська природа самої війни. І це не дивно, адже вже третє покоління європейців живе у мирі, сьогоднішнє старше покоління літераторів – це люди, які народилися по війні, більшість з нас взагалі відкидала можливість нових конфліктів. Однак кривавий молох продовжував будити уяву деяких, зокрема, російських політиків, які привласнили спільну перемогу народів над фашизмом, коли насправді СРСР разом з гітлерівською Німеччиною і розпочали Другу світову війну. Розпад радянської

імперії ідеолог радянського фашизму В.Путін називає «найбільшою катастрофою ХХ ст.» і, відповідно, творить міфічну теорію її відновлення. Європейські політики, між тим, намагаються не помічати агресивних намірів Росії, точнісінько як намагалися не перечити імперським територіальним зазіханням Гітлера перед Другою світовою війною. Чого вартують такі політичні рішення, як відмова у 2008 р. за пропозицією німкені Меркель і француза Саркозі у набутті Україною статусу асоційованого члена НАТО, натомість створення асоціації Росія-НАТО, включення РФ до складу G7, дозволу на будівництво північних газогонів, тиск на Україну і підписання Будапештського меморандуму про її ядерне роззброєння? Як результат, анексія росіянами територій Грузії у тому ж 2008 р. Цивілізований світ не забажав допомогти крихітній Закавказькій державі, розв'язавши таким чином руки РФ. Врешті політика поступок і невтручання призвела до окупації українського Криму весною 2014 р., що стало початком російсько-української війни, яка 24 лютого 2022 р. перейшла у криваву війну.

Цивілізований світ нарешті починає усвідомлювати свої помилки і стає на боці України, надаючи нам політичну та економічну допомогу, зброю, застосовує проти російського окупанта економічні ембарго. Ми щодень стаємо свідками інформаційної війни, яка відіграє ключову роль у формуванні суспільної думки, на політичній арені, полі дипломатії появляються справжні і послідовні у своїх діях особистості як то англійський прем'єр Борис Джонсон чи американський президент Джо Байден, є відверто слабкі керівники Молдови чи Грузії, є прихильники «руського міра» як то угорський прем'єр Орбан, є нерішучі Штольци і Макрони, є щирі друзі поляки, литовці, словаки, чехи.

Таким чином політична палітра сучасного цивілізованого світу різнобарвна і багато у чому нагадує передвоєнну Європу кінця 1930-х років. Саме цій темі присвячений роман англійського письменника японського походження Кадзуо Ішігуро «Залишок дня» (1989). Це письменник повоєнного покоління, але його життєва і творча біографія дуже показова, власне, дозволяє глибше заглянути у творчий процес.

Ішігуро народився 8 листопада 1954 р. в м. Нагасакі, яке у час Другої світової війни зазнало атомного удару. Коли хлопчику виповнилося шість років, родина емігрувала до Англії, яка і стала для нього другою батьківщиною. Випускник Кентського університету

(1979) і Університету Східної Англії (1980) письменник здобув глибоку фахову гуманітарну освіту. У 1981 р. опублікував перші три оповідання, а згодом роман і був здобув грант «Найкращий молодий британський письменник». Цікаво, що у полі його творчої уваги трагічне воєнне і повоєнне минуле рідної Японії, воно постає у романах «Там, де в серпанку пагорби» (1982), «Художник хиткого світу» (1986).

Наступний роман «Залишок дня» (1989), який за визначенням критики став «одним з найбільш британських романів ХХ», здобув Букерівську премію. А у 2017 р. творчість письменника була поцінована Нобелівською премією.

Роман «Залишок дня» – це глибоко філософський твір про природу добра і зла, своєрідна анатомія сприяння німецькому фашизму завдяки теорії прощення гріхів і співчуття переможеним, що їх сповідувала частина європейської політичної еліти у міжвоєнний період.

Сюжет твору, на перший погляд, дуже простий – це історія шестиденної подорожі літнього чоловіка дворецького Стівенса південно-західною Англією, написана у формі монологу головного героя. Між тим часопростір твору – від закінчення Першої світової війни до 1956 р., коли вже Друга світова позаду, але світ вкотре став полярним – починається холодна війна.

Дворецький, який усе свідоме життя прожив у багатому помісті Дарлінгтон-Голлі, прислужуючи лорду Дарлінгтону, здавалося, був відірваний від реального світу.

Обидва головні герої – це яскраві представники свого класу. Дворецький Стівенс здобув титул кращого у своєму фасі, він авторитет у своєму середовищі. Під пером письменника Стівенс перетворюється у своєрідний прообраз народу, який щиро працює, здобуваючи собі хліба, вірно служить короні, вірить політикам, пробає їм помилки. З іншого боку постає лорд Дарлінгтон, представник вищого класу, старої англійської політичної еліти, людина, яка вихована на засадах шляхетності, він один з творців сучасної політики, яка твориться саме у тихих старовинних помістях, яка згодом виходить на відкриту політичну арену. Зорієнтовані на поняття дворянської честі, політики старого штабу через співчуття до вчорашніх ворогів, вдаються до прощення їм гріхів за воєнні злочини, що врешті призводить до реваншу і нової світової війни.

Через призму постійних споминів головного героя, історія подорожі дворецького щодалі перетворюється у подорож в складні

політичні перипетії європейської політики міжвоєнного і воєнного часу. Перед читачем постає свідок європейської підкилимної дипломатії і краху її ідей. Символом руйнування традиційного англійського дворянського укладу і політики є вже те, що дворецького виряджає у дорогу американець містер Фаррадей, що став новий господарем помістя Дарлінгтон – Голл.

Дворецький користується дорогою машиною свого нового господаря, він одягнений у як лорд, відповідно, у готелях, ресторанах, селах його визнають за представника високого класу. Але насправді відбувається своєрідний спектакль – руйнування примарного щастя. Стівенс відчуває на собі повагу як до лорда, починає розуміти великі переваги, що їх дає титул. Письменник ненав'язливо описує взаєностосунки між фейковим лордом і простими англійцями, які ще вірять своїм лордам. Увійшовши у роль лорда, дворецький на запитання селян відповідає, що «займається зовнішньою політикою», знається з Черчілем і Гамільтоном. Але перевдягання слуги у дорогі костюми з плеча високих гостей – це бутафорія, учорашнє англійської політики, як і вийшли з моди даровані Стівенсу багатими відвідувачами помістя костюми. Врешті сільський лікар, як представник нової інтелігенції, таки розгадує у ньому слугу.

Своєрідним антиподом Стівенса виступає постать успішної колись помічниці дворецького міс Кемптон. Вона відмовилася від кар'єри служки, вийшла заміж, народила дітей, жінка насолоджується життям вільної людини. Цікава деталь: Стівенс помічає на її обличчі втому і гідність, вона постаріла, але залишилася такою ж активною, знаючою. Тобто, пересічна життєрадісна людина відповідає своєму віку і статусу. У той же час упродовж усього роману автор жодного разу не подає портрет головного героя, натомість зосереджує його увагу на одязі, чисельних атрибутах інтер'єрів лордового помістя – від чайних ложечок, сервізів, білизни, канделябрів і до правил взаємовідносин між паном і служками, що стало частиною самого Стівенса.

Образ невпокореної міс Кемптон – це символ нової англійської жінки, яка вибирає свободу.

Лорд Дарлінгтон – представник старої англійської політичної еліти. Водночас ліберал і консерватор, він поступово стає прихильником політичної та економічної реабілітації німців, виступає за послаблення умов Версальського договору. Його образ, як ідеального продовжувача англійських консервативних традицій, творить

дворецький Стівенс, який стає своєрідним учасником і свідком чисельних політичних інтриг, домовленостей, врешті таємного приїзду у помістя англійського прем'єр-міністра і його зустрічі з послом Німеччини Рібентропом. У романі не названо імені прем'єр-міністра, але з історії знаємо, що йдеться про Чемберлен, який разом з французьким колегою Деладье підписали згоду на анексію Гітлером чеських Судетів. І це, врешті, стало початком Другої світової війни, у горнилі якої опинилися Англія і Франція.

Стівенс розуміє хибну політику свого патрона, але його слово нічого не вартує, тому воліє мовчати і виконувати свою марудну роботу по забезпеченню пана і його гостей їжею, кавою, білизною, він уважно підбирає персонал і має славу норовистого керівника, недарма належить до елітного товариства дворецьких Гейза. Вірний своєму обов'язку, Стівенс відмовився від одруження і живе самотиною. Однак професіоналізм дворецького, його розпорядження можуть вплинути хіба на долю якогось не вельми працьовитого служки.

Загалом роман Казіо Ішігуро – це багатоплановий твір. І настійливий, на перший погляд, опис життя дворецького, поступово перетворюється у глибокий філософський та психологічний аналіз подій у міжвоєнний період. Потурання злу призводить до ще більшого зла. Події підкилимної політики у помісті Дарлінгтон – Голл – це тільки одна зі сторінок європейської політики. Стосунки між лордом і його дворецьким можемо трактувати, як одвічні протиріччя між пересічними громадянами і колом вибраних чи за родовим спадком чи як наслідок демократичного вибору.

Лорд Дарлінгтон вважає себе сучасним прогресивним політиком, але в довірливій розмові з Стівенсом зауважує, що «демократія – пережиток минулої епохи», і саме у ній бачить відсталість Англії, його ідеалом політичного устрою стає фашистська Німеччина й Італія. «Подивіться на Німеччину й Італію. Бачите, чого можуть досягти сильні лідери, якщо їм не заважати? Нема в них ніякого загального виборчого права чи інших дурниць...», – робить висновок лорд. Однак часи змінюються, і на політичній арені все більше місця належить грошам. Своєрідна роль грошовитих належить американцю-раціоналісту містеру Льюїсу, що є учасником мирових конференцій 1923 року, він відстоює сплату німцями репарації згідно з Версальським договором. Однак недовірливий француз Дюпон розвінчує його справжні наміри на бенкеті з нагоди завершення конференції.

Лордові особливо до вподоби вислів Стівенса, що державні справи – то не його справа, тобто, народу повинен бути поза політикою. Врешті сам дворецький приходить до думки, на яку його настійливо підштовхує сам лорд – хто править світом? Купка можновладців, яким дано право на помилку, чи все ж народ, який перемиг фашизм? Чи поніс лорд Дарлінгтон покарання за свої політичні помилки? Ні.

І вкотре письменник вдається до символічного зображення часу. Лорд помирає, за ним залишається тільки матеріальне у вигляді його багатого і доглянутого слугами помістя. Вся його негасима політична діяльність, що сприяла зміцненню фашизму, залишилася в історії. Новим господарем помістя стає американець Фаррадей, який намагається не тільки зберегти Дарлінгтон – Голл як культурно-історичну цінність, але і його дух через постать вірного дворецького.

Стівенс під час подорожі відчув подих свободи, він поділяє думку свого випадкового знайомого на набережній, що нема чого заглиблюватися у минуле, а думати про майбутнє, насолоджуватися самим життям. Але письменник ставить риторичне запитання – чи вистачає волі людині, яка усе своє життя практично була рабом, почати нове життя?

Мимохідь запрошується порівняння головного героя роману із класичними образами слуг – Фірс із драми Чехова «Вишневий сад» і Санчо Панса із роману Сервантеса «Дон Кіхот». Власне саме останній з романів, як на нашу думку, і послужив своєрідним прасюжетом твору Кадзуо Ішігуро. Однак на відміну від середньовічного іспанського розумника Санчо Панса, Стівенс виявився глибоко консервативною особистістю, він не обирає свободу, а вирішив повернутися до Дарлінгтон – Голлу, все впорядкувати, щоб, врешті, «приємно здивувати» свого нового господаря.

Отже, письменник вкотре вдається до своєрідного символу. Так очікуваний бунт головного героя не відбувся, все повертається на круги своя.

І це дуже знаменно, роман Кадзуо Ішігуро «Залишок дня» став застереженням, що практика політичної непослідовності, поступок потенційному агресору врешті приводить до страшних і непередбачуваних наслідків. Саме своєрідним прообразом цього стала нерозбірлива політика стосовно сучасної Росії, що призвело до кривавої російсько-української війни.

Навчально-методичне видання

ПЕДАГОГ У ВИКЛИКАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Збірник статей

Редагування – *Ходанич Л.П.*
Коректура – *Ходанич Л.П., Бабич Н.І.*
Комп'ютерна верстка – *Бабич Н.І.*

Підписано до друку 30.06.2021.
Гарнітура Times New Roman.

Інформаційно-видавничий центр ЗППО
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців,
виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції:
серія ДК № 1528 від 16.10.2003 р.
88000 м. Ужгород, вул. Волошина, 35