

У складних умовах, що характерні для сучасного світу, таких як стрес, соціальні зміни, і зокрема, війна, роль психолога стає ще більш необхідною. Вікторія Щербатюк не тільки допомагає дітям адаптуватися до цих викликів, але й вчить їх зберігати емоційну стабільність, розвивати навички саморегуляції та залишатися впевненими у власних силах, навіть у найважчі моменти. Вона активно працює над тим, щоб діти розуміли, що навіть у складних умовах вони можуть залишатися сильними, зберігати надію та впевненість у своєму майбутньому. Її підхід допомагає дітям не лише справлятися з труднощами, але

й формувати стійкість до стресу, що є певним фактором для їхнього психологічного та емоційного здоров'я.

Таким чином, Вікторія Щербатюк є прикладом сучасного психолога, чия робота не лише сприяє розвитку дітей у цифрову епоху, але й формує основи для розвитку життєстійкості, емоційної стійкості та впевненості у підростаючого покоління. Її підхід, орієнтований на індивідуальні потреби учнів, а також здатність враховувати виклики сучасного світу, роблять її діяльність надзвичайно важливою для психологічного благополуччя молоді.

Н. О. ПИШНА,

методист навчально-методичного центру психологічної служби комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІК ПОДОЛАННЯ ПТСР У РОБОТІ ПРАЦІВНИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ

Зцілення – це не стільки повернення до того, ким ви були, скільки відкриття того, ким ви можете стати.

Елізабет Гілберт «Їсти, молитися, кохати»

Наразі наше суспільство стикається з численними викликами, які негативно впливають на ментальне здоров'я. Однією з найбільш вразливих категорій є діти та підлітки. Вони занадто чутливо реагують на стрес та психотравмувальні ситуації і не володіють техніками їх подолання.

У методичних рекомендаціях «Пріоритетні напрями роботи психологічної служби в системі освіти України у 2024–2025 навчальному році» зазначено, що 10,1 % дітей і підлітків мають ознаки посттравматичного стресового розладу [7]. Ці статистичні дані вказують на важливість та актуальність роботи працівника психологічної служби у закладах освіти щодо підтримки психоемоційного стану дітей та підлітків, їх адаптації до різних змін, а також профілактику проявів посттравматичного стресового розладу. Особлива увага має бути приділена наданню психосоціальної підтримки, зокрема впровадженню програм навчання дітей та підлітків технікам подолання посттравматичного стресового розладу.

Коротко про посттравматичний стресовий розлад

Посттравматичний стресовий розлад (далі – ПТСР) – це високий рівень тривалого реагування на стрес, який проявляється протягом 3-х місяців після травмувальної події. Пропонуємо розглянути прояви ПТСР у дітей 6–11 та 11–18 років на емоційному, фізіологічному, поведінковому та когнітивному рівнях [2] (табл. 1).

Табл. 1. Прояви посттравматичного стресового розладу у дітей 6–11 та 11–18 років

Прояви	Діти 6–11 років	Діти 11–18 років
Емоційні	тривога / страх, погіршення настрою, негативізм; чутливість, надмірна уважність до тривоги дорослих; поява повторюваних страхів (боязнь темряви, незнайомих, самоти); емоційне заціпеніння	пригніченість, смуток, апатія, недбалість / байдужість; надмірна тривога / хвилювання, стан очікування, роздратованість, агресія, конфліктність
Фізіологічні	енурез, заїкання, скарги на біль у тілі (психосоматичні прояви)	безпричинна втома, виснаження, нудота, запаморочення, прискорене серцебиття, головний біль, відсутність апетиту; втрата ваги або її збільшення
Поведінкові	зниження пізнавальної активності, усамітнення, відтворення поведінки під час гри, порушення сну; регресія	нервозність, кусання нігтів; порушення сну і харчування; відсторонення, як спосіб захисту; бажання помсти; самоушкодження
Когнітивні	зниження рівня пізнавальних процесів, забудькуватість, порушення сприйняття (уривчасте, хаотичне, плутане)	погіршення психічних процесів, звуженість сприйняття, ірраціональні та / або суїцидальні думки

Не менш важливим є врахування посттравматичних стресових реакцій, які проявляються в інтрузивних спогадах, униканні ситуацій, що можуть викликати травматичні спогади, та підвищеній фізіологічній збудливості. Ці три компоненти формують ядро ПТСР, впливаючи на загальний психоемоційний та фізичний стан.

Інтрुзивні спогади є реакцією внаслідок ПТСР. Це неконтрольовані й небажані повторні переживання травматичних подій, які виникають несподівано і мають інтенсивний перебіг. Вони можуть з'являтися у вигляді флешбеків, снів або раптових образів у свідомості, супроводжуючись появою запахів, звуків, котрі відчувала людина під час травмувальної події. Важливо, що інтрुзивні спогади можуть бути настільки реальними, що людина відчуває, ніби переживає травматичну подію знову [1; 5].

Уникання – це намагання уникати спогадів про травматичну подію, що стосується як зовнішніх факторів (місць, людей, обставин), так і внутрішніх (думок, почуттів). Воно сприяє зниженню рівня емоційного реагування на стрес і, водночас, посилює ізоляцію людини від соціуму. Постійне уникання формує уявлення, що навколишній світ небезпечний і непередбачуваний, що лише посилює відчуття тривоги.

Підвищена фізіологічна збудливість або «гіперзбудливість» є третім симптомом, спричиненим ПТСР. Цей стан характеризується постійною фізіологічною готовністю до небезпеки. Організм людини перебуває в постійному збудливому стані, що викликає різні фізіологічні реакції, такі як:

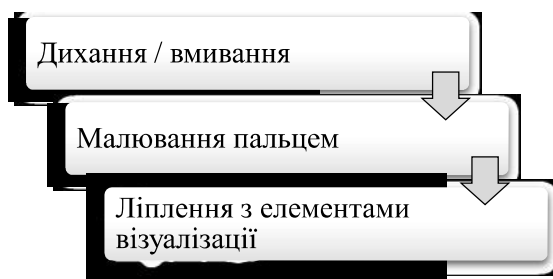
- підвищений артеріальний тиск;
- пришвидшене серцебиття;
- підвищена пітливість;
- неспокій.

Фізіологічна збудливість проявляється у:

- підвищеній пильності до дійсної або уявної небезпеки;
- раптових спалахах гніву або дратівливості;
- труднощах зі сном;
- проблемах із концентрацією [4].

Сукупність вказаних посттравматичних реакцій (інтрुзивних спогадів, уникання і фізіологічної збудливості) створює нерозривне коло психічних проблем, з якого важко вийти без належної підтримки працівника психологічної служби. Пропонуємо розглянути техніки, спрямовані на подолання ПТСР у дітей та підлітків (мал. 1).

Мал.1. Техніки, спрямовані на подолання посттравматичного стресового розладу



Дихання: довгий та максимальний видих стимулює парасимпатичну нервову систему, що відповідає за розслаблення та відновлення. Це допомагає знизити рівень стресу і сприяє загальному заспокоєнню. Також можна застосовувати дихальні техніки для самозаспокоєння, рекомендовані фахівцями Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти Як?» [9].

Регулярне **вмивання** прохолодною водою суттєво впливає на психоемоційний стан: відбувається переключення уваги від одного чинника, що спричинив стресову реакцію – на інший. Фокусування нашої уваги на теперішньому моменті, на котрий ми можемо вплинути, сприяє відволіканню від тривожних думок та інших переживань [6].

Малювання пальцем або правописульне малювання – це техніка художнього самовираження, спрямована на переключення раціонального мислення. Це дозволяє навчитися виражати емоції через тіло, стимулювати сенсорні відчуття, візуалізувати, пропрацювати травматичні спогади, створити нові нейронні зв'язки та знизити рівень надмірного контролю.

Психологічні особливості застосування правописульного малювання:

- мінімізація логічного мислення та аналізу, за які відповідає ліва півкуля головного мозку;
- природне вираження емоцій, візуальних образів, що покращує творчий процес, розвиваючи креативність;
- відчуття прямої взаємодії з матеріалом, що допомагає висловлювати емоції, особливо в умовах стресу;
- занурення у відчуття «тут і зараз», що є важливим для заспокоєння думок та відновлення емоційної рівноваги.

Малювання пальцем дозволяє виразити та опрацювати пригнічені емоції, що є важливим для дітей та підлітків із ПТСР, оскільки часто вони можуть відчувати труднощі у вербалізації своїх переживань. Цей процес сприяє розслабленню, знижує рівень стресу та тривожності. Також діти та підлітки можуть відчувати відчуженість від свого тіла або сенсорного досвіду. Малювання пальцем сприяє відновленню цього зв'язку, завдяки можливості відчувати матеріали та структури шляхом дотику. Під час малювання дитина вчиться контролювати свої емоції та реакції, що позитивно впливає на загальний стан психіки та сприяє зниженню інтенсивності симптомів ПТСР.

Таким чином, малювання пальцем або правописульне малювання є ефективною технікою як для розвитку креативності, так і для зниження тривожності, вивільнення емоційного напруження, покращення психоемоційного стану.

Пропонуємо **техніку правописульного малювання «Мій пухнастик»** [3], модифіковану нами. Вікова категорія для застосування: діти дошкільного, молодшого шкільного віку та підлітки. Матеріали: *білий картон А4, гуашеві фарби з рідким милом у пропорції 2:1, склянка з водою, вологі серветки. Час виконання залежить від кількості учасників: до 10 хвилин для 1 учасника, 15–20 хвилин для 12 і більше учасників.*

Алгоритм виконання техніки

Тренер. Сьогодні кожен із вас створить свого незвичайного пухнастика, який вирушить у захоплюючу подорож. Пропоную зараз закрити очі на декілька хвилин і уявити пухнастика. Якого він кольору, за допомогою чого рухається, чи вміє ходити, літати, пірнати?

Примітка для тренера: під час інтуїтивного малювання варто підтримувати дитину на емоційному рівні, спонукаючи до вираження емоцій: «Твоя тваринка виглядає такою ... ! А як ти думаєш, що вона зараз робить: грається, відпочиває ... ?».

Тренер. Відкрийте очі, візьміть картон та фарбу. Намалюйте з допомогою пальця свого пухнастика так, як ви його уявляли. Можете використовувати яскраві кольори і незвичайні форми!

Примітка для тренера: гуашеві фарби можна подати на палітрах / у маленьких мисочках або ємкостях для фарб, попередньо додавши до них рідке мило у згаданих пропорціях.

Тренер. Коли ви закінчите роботу, поділіться своїм малюнком з іншими. Розкажіть, як звати вашого пухнастика, які в нього особливості, чому він такий особливий. Які емоції викликає у вас ваш малюнок?

Пам'ятаймо, що кожен з нас може мати абсолютно унікального пухнастика, і всі вони чудові по-своєму!

Після обговорення переходимо до наступного етапу – **ліплення з елементами візуалізації**, використовуючи попередньо приготовлене солоне тісто. Рекомендуємо простий рецепт його приготування: *1 склянка дрібної солі;*

2 склянки борошна; півсклянки води; 5 столових ложок соняшникової олії. Можна додати природний барвник для забарвлення (сік буряка, моркви, зелені і т. д.), ефірну олію для запаху. Матеріали: солоне тісто, крупи або інший природний матеріал, баночка з ефірною олією. Час виконання залежить від кількості учасників: до 15 хвилин для 1 учасника, 15–20 хвилин для 12 і більше учасників.

Алгоритм виконання техніки

Тренер. А зараз кожен зі своїм пухнастиком порине у захоплюючу подорож! Але спершу нам потрібно прокласти шлях, яким будемо подорожувати. Давайте прокладемо його. Візьміть солоне тісто і гарненько розімніть його у руках.

Підказка для тренера: під час розминання тіста можна заглибити дитину у тактильні відчуття за допомогою навідних запитань: «Яке тісто на дотик? За кольором? Чому саме цей колір обрано?».

Тренер. Заплющте очі. Спробуйте уявити запах ефірної олії, яку ми додали до тіста. Який цей запах? Що він нагадує? Яким кольором Ви б його описали? Відкриваємо очі, щоб прокласти за допомогою тіста шлях незабутньої подорожі пухнастика. Для цього нам потрібно розім'яти тісто та, відділяючи від нього маленькі шматочки, скачати кульку. Прикладаємо її до картону, на якому зображений наш пухнастик, і притискаємо пальцем для закріплення.

Підказка для тренера: діти прокладають шлях з тіста, який можна прикрасити крупами або іншим, доступним до використання, природним матеріалом.

Тренер. Чудово, ми проклали шлях і готові вирушати далі! Давайте у нашу подорож візьмемо маленьку баночку, наповнену ефірною олією із запахом. Візьміть її і потримайте із закритою кришкою.

Тепер спробуйте згадати неприємний запах, який ви коли-небудь відчували. Давайте перетворимо його на приємний, за допомогою нашої ефірної олії в баночці.

Відкрийте баночку, уявіть, як приємний запах ефірної олії з'являється у формі маленької хмари перед вами. Якого кольору вона? Тепер уявіть, як вона поглинає неприємний запах, перетворюючи його на приємний. Чи змінився колір хмари? Якого кольору стала ця приємна на запах хмара? Можете її понюхати? З чим асоціюється цей запах у вас: з якою порою року, якими подіями у житті? Які емоції та відчуття у Вас виникли?

Тепер уявіть, як ця хмара заповнює баночку з ефірною олією, закрийте її. Хай цей приємний запах ефірної олії нагадує про те, як ви можете перетворити будь-який неприємний досвід на можливість для зростання.

Описані вище техніки створення малюнку та ліплення із солоного тіста мають терапевтичний вплив на інтрузивні спогади. Ліплення з солоного тіста або інших матеріалів стимулює тактильні рецептори, що сприяє заземленню, переміщенню уваги від травматичних спогадів до фізичних відчуттів у теперішньому моменті та зниженню рівня тривожності.

Отже, подані нами техніки допомагають знизити інтенсивність посттравматичних стресових реакцій, впливаючи на них як на когнітивному, так і на емоційному рівні. Застосування технік зцілення в роботі працівника психологічної служби дозволяє не тільки стабілізувати емоційний стан дітей та підлітків, але й підвищити їхню здатність до самостійної саморегуляції психоемоційного стану. Це сприяє підвищенню якості психологічної допомоги працівниками психологічної служби та подоланню ПТСР, зміцненню психічного здоров'я дітей та підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амурова Я. Психологічний супровід дітей засобами психокорекції в умовах воєнного стану в Україні. *Розвиток національної свідомості та національної ідентичності особистості у воєнний та повоєнний періоди*: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Рівне, 29–30 листопада 2023 р.) / упоряд.: Р. В. Павелків, Н. В. Корчакова. Рівне: Рівненський державний гуманітарний університет, 2023. С. 16–18. URL: https://psuhologia.rshu.edu.ua/images/nauk_diyal/konf_sem/2023/11/zbirnyk_mizhnar_nauk_prakt_konf_29-30-11-23.pdf#page=15 (дата звернення: 09.10.2024).
2. Арцимєєва Д., Терентьєва Г., Чуйко О. та ін. Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни / за ред. Л. Залюбовської. Remarker, 2022. URL: <https://globaloffice.org.ua/wp-content/uploads/2024/03/koli-svit-na-mezhi-zmin-strategiyi-adaptatsiyi.pdf> (дата звернення: 9.10.2024).
3. Кузьменко О. Практичні вправи арттерапії для корекції емоційного стану дітей та дорослих. 2023. URL: https://drive.google.com/file/d/1Cu2_74T2_2K9C2Lm0NofqcToVsb3SkJp/view (дата звернення: 9.10.2024).
4. Ліненко Ю., Чернякова О. Поняття про воєнний стан як особливе джерело стресу. *Сучасні аспекти та перспективні напрямки розвитку науки*: матеріали VI Міжнародної студентської наукової конференції (Вінниця, 19 січня 2024 р.). Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп»; ГО «Молодіжна наукова ліга», 2024. С. 379–382. URL: <https://archive.liga.science/index.php/conference-proceedings/article/view/723/731> (дата звернення: 07.10.2024).
5. Матвійчук Т. Психологічна підтримка дітей та підлітків в умовах війни (досвід Хмельницького осередку секції дитячої та юнацької психотерапії УСП). *Як вижити дитині у світі, де дорослі «з'їхали з глузду»?»: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (Тернопіль-Львів, 04–05 червня 2022 р.)* / укладач та ред. Г. Католик. Тернопіль–Львів: ЛьвДУВС, 2022. С. 19–22. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4775/3/%D1%82%D0%B5%D0%B7%D0%B8%202022%20%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BA.pdf#page=19> (дата звернення: 09.10.2024).
6. Осадченко І., Словик О., Барна М. Психопедагогічні рекомендації для роботи з дітьми 6–11 років під час і після війни (для вчителів початкової школи, соціальних працівників/педагогів, психологів, батьків молодших школярів, а також здобувачів ОР «бакалавр» спеціальності «Соціальна робота»). 2-е вид., переробл. і допов. Умань: Громадська організація «Міжнародна асоціація сучасної освіти, науки та культури», 2022. Вип. 2. 27 с.
7. Про методичні рекомендації «Пріоритетні напрями роботи психологічної служби в системі освіти України у 2024/2025 навчальному році»: лист ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» від 08.08.2024 р. № 21/08-1233. URL: <https://drive.google.com/file/d/1X17DOywwEScmEiZHbfDumBLi0hLWa0zN/view> (дата звернення: 07.10.2024).
8. Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти у 2023/2024 навчальному році: лист МОН від 21.08.2023 р. № 1/12492-23. URL: https://drive.google.com/file/d/1xdYOxM1z0N92fQf7EOT07qeH4Txxq_7E/view?fbclid=IwAR3GAkNq17kBkUAicxdjUpOMmJ-hcpUBjr1kC7KSmU2bnr5wXV5T8n0PKJ0 (дата звернення: 07.10.2024).
9. Ройз С., Булавінова К., Побережна Ю. Ментальне здоров'я дітей під час війни: поради батькам та опікунам. URL: <https://howareu.com/storage/app/media/2%20Selfhelp/zdorovyaditeipidchasviiniaptechka-1.pdf> (дата звернення: 07.10.2024).