

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

*ISSN 2219-2654*

**ТЕОРЕТИЧНІ І ПРИКЛАДНІ  
ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ  
ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

**Збірник наукових праць**

**№ 3(62) 2023  
Том 2**

**Київ 2023**

**ТЕОРЕТИЧНІ І ПРИКЛАДНІ  
ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ ТА  
СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

**№ 3(62) Т.2 2023**

Збірник наукових праць

Засновано у 2001 році

**Засновник:**

**Східноукраїнський національний  
університет**

**імені Володимира Даля**

Збірник зареєстровано

Міністерством юстиції України

Свідцтво про державну реєстрацію

серія КВ №24831-14771ПР від 05.05.2021

**THEORETICAL AND APPLIED  
PROBLEMS OF PSYCHOLOGY  
AND SOCIAL WORK**

**№ 3(62) Т.2 2023**

Collection of scientific works

It was founded in 2001

**The founder is**

**Volodymyr Dahl East-Ukrainian  
National University**

Registered by the Ministry of  
justice of Ukraine

**Registration certificate**

**КВ №24831-14771ПР**

**dated 05.05.2021**

**Збірник наукових праць включено до Переліку наукових фахових видань України (категорія «Б») за спеціальністю 053 Психологія (з 2020 р.). У науковому виданні можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата психологічних наук (доктора філософії, доктора наук з психології). Наказ МОН України від 29.06.2021 № 735 (Додаток 3)**

**Збірник включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus**

Збірник має наступний DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654>.

**Голова редакційної колегії збірника: *Завацька Н.Є.*, д.психол.н., проф., Заслужений діяч науки і техніки України.**

**Редакційна колегія збірника:** Блискун О.О., д.психол.н., проф.; Борисюк А.С., д.психол.н., проф.; Бохонкова Ю.О., д.психол.н., проф.; Бочелюк В.Й., д.психол.н., проф.; Заслужений діяч науки і техніки України; Вержибок Г.В., к.психол.н., доц.; Генкова П., д.психол.н., проф. (Німеччина); Жигаренко І.С., д.психол.н., проф.; Завацький В.Ю., д.психол.н., доц.; Завацький Ю.А., д.психол.н., проф.; Ковальчук З.Я., д.психол.н., проф.; Мухамедова Д.Г., д.психол.н., проф.; Окулич-Казарин В.П., д.пед.н., проф. (Польща); Панов М.С., д.психол.н., доц.; Пілецька Л.С., д.психол.н., проф.; Чавдарова В.А., д.психол.н., проф. (Болгарія); Спицька Л.В., д.психол.н., проф.; Тоба М.В., д.психол.н., проф. (заступник голови); Щербак Т.І., к.психол.н., доц.

**Відповідальний секретар:** Завацький Ю.А., д.психол.н., проф.

Статті рецензовано членами редакційної колегії.

Рекомендовано до друку Вченою радою Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (протокол № 5 від 20 грудня 2022 р.).

Матеріали друкуються мовою оригіналу в авторській редакції. Відповідальність за зміст та орфографію поданих матеріалів несуть автори.

© Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, 2023

© Volodymyr Dahl East-Ukrainian National University, 2023

*Католик Г.В. (ORCID 0000-0002-2169-0018)*

**КОМУНІКАТИВНА ТОЛЕРАНТНІСТЬ ПСИХОЛОГА ЯК ОСНОВА РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ З ПОСТТРАВМАТИЧНИМИ СТРЕСОВИМИ РОЗЛАДАМИ (З досвіду психокорекційної допомоги дітям-свідкам подій на окупованих територіях Східних регіонів України у 2022 р.)**

*В статті розглядаються питання комунікативної толерантності при проведенні психологами «Тренінгу релаксації» з дітьми, які опинились у стані ПТСР (посттравматичного стресового розладу) і потребували нагальної допомоги. Зазначено, що людьми найважче сприймаються саме техногенні катастрофи та катастрофи, що виникають через провину конкретних осіб. Тому у наведеному випадку існувало багато чинників, які посилювали травматичне ураження: очікування обіцяного миру та надмірна фрустрація в результаті того, що звірства чинили люди часто однієї національності та мовної приналежності, насильницька смерть рідних чи близьких «на очах», парадоксальність і невідповідність очікувань та, відповідно, відсутність відповідних психологічних захистів, які зменшили б ступінь ураження, побачена загальна картина війни з частинами людських тіл, тощо).*

*Описано, що тренінгу навчалися шкільні психологи, у школи яких були інтегровані діти-переселенці. Шкільні психологи оволодівали новими навичками толерантності, які описані у сучасних дослідженнях Г.В. Католик, І.О. Корнієнко, Г.В. Тихобаєвої, Н. Мілорадової, Ю. Біннебезеля, З. Форнелли [6; 7; 8; 11]. Зазначено, що комунікативна толерантність ототожнює в собі якості не лише складного феномену терпимості, але й стійкості до іншості, що у роботі з дітьми є вкрай необхідним.*

**Ключові слова:** *комунікативна толерантність психолога, посттравматичний стресовий розлад, Тренінг релаксації, рефлексії.*

**Постановка проблеми.** 24 лютого 2022 року в Україні почався новий відлік історії людства: почалась широкомасштабна війна Росії, яка має непередбачувані наслідки. У перші години та дні родини із дітьми побачили жахіття масових вбивств, тортур, гвалтування. Внаслідок чого за різними

даними від 4 000 000 до 9 000 000 млн. людей стали біженцями та тимчасовими переселенцями. Значна частина цих людей, особливо діти опинились у стані ПТСР (посттравматичного стресового розладу) і потребували нагальної допомоги. (Зазначимо, що найважче сприймаються людьми саме техногенні катастрофи та катастрофи, що виникають через провину конкретних осіб. Тому у наведеному випадку існувало багато чинників, які посилювали травматичне ураження: очікування обіцяного миру та величезна фрустрація в результаті того, що звірства чинили люди часто однієї національності та мовної приналежності, насильницька смерть рідних чи близьких «на очах», парадоксальність і невідповідність очікувань та, відповідно, відсутність відповідних психологічних захистів, які зменшили б ступінь ураження, побачена загальна картина війни з частинами людських тіл, тощо). По гарячих слідах прийшли на допомогу постраждалим психотерапевти та практикуючі психологи Української Спілки психотерапевтів та Асоціації практикуючих психологів Львівської області. Працювали: «гарячі» поради, групи психологічної підтримки, індивідуальне консультування. Для подолання наслідків гострої психотравми був створений проект «Психокорекційна робота з дітьми та членами їх сімей, що особисто постраждали чи були безпосередніми свідками тортур та насилля» [1; 2; 3; 4; 5]. Це:

- створення та проведення довготривалих психокорекційних груп для дітей та підлітків;
- проведення психокорекційної роботи з членами сімей постраждалих дітей;
- організація професійної допомоги шкільним психологам, для яких проводяться тематичні семінари «Дитинство і травма», орієнтовані на професійну допомогу при роботі з посттравматичним стресовим розладом у дітей різного віку та напрацювання у них компетенцій толерантності при роботі з травматизованими дітьми;
- видання буклету та монографій, які ознайомлять із специфікою посттравматичного стресового розладу, а також вміщують інформацію про досвід роботи психотерапевтів та практикуючих психологів [6; 7; 8; 9].

Зважаючи на те, що не всі травмовані діти і підлітки отримали фахову психіатричну, психотерапевтичну та психологічну допомогу, нами було запропоновано ряд заходів, які б допомогли очевидцям вищезгаданої вікової категорії подолати посттравматичний стресовий розлад. Ідея цієї роботи полягала у тому, щоб надати дітям допомогу на місцях, тобто там, де вони

навчаються на даний час, з метою усунення можливої ретравматизації, акцентування уваги на відвідуваннях лікувальних закладів, психотерапевтичних кабінетів, тощо. Доцільно це було ще й тому, що далеко не всі з них та їхніх батьків в міру різних суб'єктивних та об'єктивних обставин мали бажання самостійно звернутись по допомогу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Виходячи з особливостей посттравматичного стресового розладу у цих дітей спостерігались: соматичні психогенні прояви, надмірна концентрація, фіксація на подіях минулого, почуття туги, ворожість до оточуючих, роздратованість, руйнування звичних стереотипів поведінки, а також неадекватна гіперактивність; відчуття в собі симптомів будь-якого захворювання померлого родича іпохондричного чи істеричного походження; загострення хронічних соматичних захворювань; зміни у стосунках з рідними та друзями; виникнення ворожого ставлення до певних осіб; психічний стан, типовий для шизоїдних осіб; зміна звичних стереотипів поведінки; аутоагресивна поведінка (яка завдає шкоди здоров'ю, соціальному чи економічному статусу); тривожно-депресивний стан, тощо... Для подолання віддалених наслідків ПТСР був створений Г.В. Католик, І.О. Корнієнко, Г.В. Тихобаєвою «Тренінг релаксації» [1]. В процесі проходження тренінгу поряд з пропрацюванням почуття провини, різноманітних вищезгаданих поведінкових розладів, екзистенційних проблем акцент робився на пошук власних здорових життєвих ресурсів та зміщення акцентів з трагічних подій минулого на позитивні сторони життя сьогоденного та майбутнього. Тренінг призначений для змішаних груп дітей та підлітків, в групі яких знаходяться як психотравмовані діти так і діти, які не пережили даної катастрофи, на даний час є більш ресурсними, у стані надати підтримку іншим членам групи, пропрацьовуючи при цьому і власні проблеми. Тренінг розрахований на 8 сесій, які проводяться щотижня. Тривалість сесій становить 45-50 хв. Вік учасників 7-17 років (відповідно розбитих по групах згідно вікових категорій). У тренінг включені справи, які дають можливість дітям з посттравматичним стресовим розладом:

- відреагувати пережите,
- побачити ресурсні можливості дітей, які не пережили катастрофи,
- віднайти власні ресурси та усвідомити їх,
- перебороти екзистенційну кризу та віднайти сенс життя.

**Мета статті** – розкрити особливості комунікативної толерантності психолога як основи реабілітації дітей та підлітків з посттравматичними

стресовими розладами (З досвіду психокорекційної допомоги дітям-свідкам подій на окупованих територіях Східних регіонів України у 2022 р.).

**Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.** У середніх шкільних закладах тренінг проводили шкільні психологи, які самостійно пройшли «Тренінг релаксації» та крім цього мають відповідну психотерапевтичну освіту та особистий психотерапевтичний досвід та володіють навиками толерантності, які напрацьовували у окремих психокорекційних тренінгах, де пропонувались напрацювання вітчизняних та закордонних науковців, зокрема Г. Католик, Н. Мілорадової, Ю. Біннебезеля, З. Форнелли та інші, де зазначалось, що «комунікативна толерантність – це розуміння того, що людина має право бути не такою, як інші». Тренінг проводиться у робочому режимі. Не потрібно наголошувати на тому, що він призначений для дітей, що пережили техногенну катастрофу. Діти повинні знати, що вони також як усі і кожен у житті переживає певні трагедії. В іншому разі є загроза глибокого регресу, який у подальшому може призвести до ще більших дезадаптаційних розладів. Базуючись на досвіді роботи з дітьми, що мають посттравматичні стресові розлади, ми прийшли до висновку, що найефективнішим є відреагування ними психотравмуючих переживань у змішаних психокорекційних групах. Далі наводимо текст «Тренінгу релаксації» для ПТСР у дітей та підлітків (тренінг релаксації для допомоги дітям та підліткам з ПТСР) розробленого ще у 2002 р. при психотерапевтичній роботі з дітьми, які пережили трагедію техногенної катастрофи на авіашоу у м. Львові та адаптованого до сьогодення.

Тренінг розрахований на вісім занять (сесій), які проводяться щотижня. Тривалість однієї сесії становить 30-45 хвилин. Вік учасників 7-17 років. Групи формуються відповідно до віку учасників – 7-10 років, 11-14 років, 15-17 років.

Залежно від загального стану групи та її учасників заняття починають вправами, які сприяють виходу надмірної енергії або, навпаки, піднімають її рівень. Наприкінці заняття кожен учасник має можливість висловити власну думку. Ведучий робить підсумок. Перед кожною сесією слід ретельно продумати сценарій її перебігу. Після закінчення заняття слід записати, як реально воно відбувалося. З метою простеження групової динаміки та аналізу змін, які відбуваються з учасниками тренінгу, доцільно занотовувати спостереження. Для цього необхідні індивідуальні картки на членів групи, де фіксується, як працює учасник, які має труднощі, яким має бути напрямок подальшої роботи в групі, або при необхідності – індивідуальної.

**Заняття 1.** Вправа «**Знайомство**». *Мета: зняття напруги, робота з опорами та захистами.* Звучить легка мажорна музика. Учасникам пропонується потанцювати у вільній манері. Група рухається хаотично. Психолог танцює разом з учасниками. Тривалість вправи – 5 хвилин. Танець переходить у наступну вправу – «**Привітання**». Музика звучить далі. Учасникам пропонується підтанцювувати, привітатися один з одним різними частинами тіла: великими пальцями руки, ліктями, колінками, носами, вухами тощо (якщо це приємне вітання, якщо ні, фіксуємо причини страху контакту тілом). Бажано, щоб кожний учасник привітався з усіма іншими учасниками. Тривалість вправи – 5 хв.

Вправа «**Моє ім'я**». *Мета: підкріплення позитивних емоцій, робота з самооцінкою.* Учасники сідають на стільці в коло. Відбувається знайомство на вербальному рівні. Кожний учасник називає себе власним ім'ям, або ім'ям, яке йому подобається. Наступний учасник повторює ім'я попереднього і називає своє. І так вся група по черзі.

Вправа «**Малюнок на вільну тему**». *Мета: отримання інформація про проблему, яка турбує дитину.* Учасники малюють кольоровими олівцями, фломастерами, фарбами малюнок на вільну тему. Після закінчення кожний представляє свій малюнок, розповідаючи, що там намальовано. Якщо група велика, учасники обговорюють малюнки в парах або в малих групах. Тривалість вправи – 20-25 хв.. На завершення групи учасники сідають в коло і обмінюються враженнями, як вони себе почували під час проведення сесії.

**Заняття 2.** Вправа «**Вітання**». *Мета: зняття напруги, робота з опорами та захистами.* Звучить легка музика. Учасникам пропонується потанцювати у вільній манері. В танці вони вітаються один з одним невербально, за допомогою міміки. Тривалість вправи – 5хв.

Вправа «**Складання групової казки**». *Мета: зняття напруги, робота з опорами та захистами, ідентифікація з групою, встановлення довіри.* Психолог починає розповідати казку. Наприклад: «*Жив собі хлопчик...*»; «*Стояв в лісі будиночок, в якому жили...*»; «*Одного літнього вечора вийшла дівчинка з дому...*» тощо. Кожний учасник продовжує по черзі казку одним-двома реченнями. В залежності від кількості учасників, може бути два або більше кіл. Казка обов'язково повинна бути завершена. Тривалість вправи – 20 хв. Після цього, на одному великому аркуші паперу (ватмані) вся група малює разом ілюстрацію до складеної казки. Психолог спостерігає за процесом малювання.

Тривалість вправи – до 15 хв. На завершення учасники сідають в коло і обмінюються враженнями, як вони себе почували під час проведення сесії.

**Заняття 3. Вправа «Вітання».** *Мета: зняття напруги, робота з опорами та захистами.* Звучить легка музика. Учасникам пропонується потанцювати парами у вільній манері. Під час танцю учасники можуть обмінюватись парами. Якщо одному з учасників не вистачає пари, психолог також танцює разом з ними. Тривалість вправи - 5 хв.

**Вправа «Відгадай хто».** *Мета: діагностика та робота з внутрішньопсихічними конфліктами. Робота з самооцінкою, формування почуття єдності групи.* Учасники діляться порівну на дві частини. Одна половина групи сідає на стільці, друга половина стає за ними. Учасники, які стоять, міняються місцями, закривають очі руками сидячим учасникам. Ті, які сидять, вгадують, хто закрив їм очі.

**Вправа «Дерево».** *Мета: робота з екзистенційними проблемами, отримання ресурсів.* Звучить легка інструментальна музика. Учасники діляться на трійки, йдуть на килимки. Один присідає, закриває очі, (якщо учаснику це важко зробити, можна з відкритими очима), а інші двоє знаходяться з двох сторін біля нього. Учасник, який присів, виконує інструкцію психолога з закритими очима так, як він це відчуває. Психолог зачитує текст повільно, в темпі музики:

*«Ти є маленьке зерно. Ти починаєш рости. Ростеш дуже повільно. Ти стаєш з кожною миттю все більше і більше. Ти відчуваєш, що ти виростеш великим, сильним, здоровим, великим деревом. Двоє товаришів, які стоять поруч, підтримують тебе і допомагають тобі дорослішати, зростати. Вони допомагають це робити так, як відчувають. Що ти за дерево? Ти встаєш і розкриваєш свої гілки. Твій стовбур є міцний і сильний. Яке ти є дерево? З гнучким стовбуром, з прямим стовбуром? Які є твої гілки? Чи є вони сильними? Скільки їх є: багато, і вони є маленькі? Мало і вони міцні? Маєш ти листя? Маєш ти пуп'янки? Тепер прийшов вітер. Зачепив тебе вітер. Який це вітер? Сильний, холодний, приємний, неприємний? Можливо ти хочеш бути від нього захищеним? Можливо ні? Скажи про це тим, хто тебе доглядає.*

*Твоє дерево має квіти? Вони з'явилися на твоєму дереві? Як вони виглядають? Яке твоє коріння? Чи стало воно рости в глибину землі? Як ти тримаєшся на землі? Який ґрунт, на якому ти ростеш? Чи є він сприятливим для твого розвитку? Він твердий, або пухкий? Або, можливо, він є піщаним? Чи твої корені дають тобі опору? Чи, навпаки, ти стоїш хитко? Твої квіти є*



*великими чи маленькими? Якого вони кольору? Залишися квітнути, розкрий свої квіти. Отримай силу корінням із землі. Квіти перетворюються в плоди, їх багато. Вони великі чи маленькі? Ти є деревом з плодами, і ти щораз стаєш кристалішим, міцнішим від літнього вітру. Ти відчуваєш свою значимість. Ти не один, на твоїх гілках твої стиглі плоди. Ти отримуєш багато повітря і сонця. Ти сильний, тобі не зашкодять негоди, бурі. В тебе дуже багато сил. А тепер відкрийте очі. Подякуйте один одному, подякуйте тим, хто вас доглядав. Поміняйтеся місцями.»* Якщо є час, учасники змінюються і все повторюється з початку. На завершення учасники сідають в коло і обмінюються враженнями, як вони себе почували під час проведення сесії.

**Заняття 4. Вправа «Вітання».** *Мета: зняття напруги, робота з опорами та захистами.* Звучить легка музика, учасники групи вільно танцюють та стрибають на одній нозі, на двох, по колу, окремо, в парах уявляючи себе різними тваринами. Тривалість вправи – 5 хв.

**Вправа «Моя мрія».** *Мета: робота з екзистенційними проблемами, побудова життєвої перспективи.* Учасники, кожний індивідуально, створюють колаж (аплікацію) на тему "Моя мрія". Після закінчення обговорюють зроблений колаж. Тривалість вправи – 25 хв. На завершення учасники сідають в коло і обмінюються враженнями, як вони себе почували під час проведення сесії.

**Заняття 5. Вправа «Питання».** *Мета: зняття напруги, робота з опорами та захистами.* Вправа «Дослідження спини партнера в танці». Кожен учасник групи вибирає собі пару. Партнери стають спинами один до одного, беруться за руки і танцюють під легку ритмічну музику. Міняються партнерами по колу. Танець закінчується тоді, коли до кожного повернеться його перший партнер. Ще одна мета: вправа тілесно-орієнтована, знімає зайве напруження, підсилює почуття довіри і безпеки, сприяє кращому настроєві учасників групи.

**Вправа «Карнавал».** *Мета: пошук ідентичності, випробування нових соціальних ролей.* Для цієї вправи необхідно одяг для перевдягання (аксесуари та карнавальні костюми). Ці речі бажано покласти у стару «бабусину скриню», валізу, шкатулку. Необхідні також кольоровий папір, ножиці, фломастери, олівці, фарби, грим... . Тренер оголошує, що *«сьогодні у нас буде карнавал»*, пропонує, щоб кожен учасник групи вибрав (зробив) собі костюм для карнавалу. Потім кожен представляє свій образ, виконує свою роль – циганки, клоуна, короля, воїна, пірата... . Далі розповідає про себе в образі – скільки має зараз років, де відбуваються події (**бажано в минулому чи майбутньому!**), або де

знаходиться (в лісі, на морі, в хатині...), хто би мав бути поряд у цей час і у цьому місці.

Після цього вибирають короля і королеву балу і виконують їхні бажання (гра у фанти).

На закінчення заняття усі сідають в коло і діляться враженнями про карнавал. Орієнтовні запитання: чому ти вибрав саме таку роль? Як ти себе почував у цій ролі? Як ти її відіграв? Чи ти задоволений?

*Вправу бажано проводити у відповідний час року (наприклад, перед або після новорічних або інших свят).*

**Вправа «Прощання».** У колі взялися за руки, підняли їх (вдихнули), опустили (глибокий видих).

**Заняття 6. Вправа «Вітання».** Мета: *зняття втоми та напруги, робота з опорам та захистами.* Вправа **«Відчуття свого тіла».** Учасники групи рухаються по залу великими кроками: голова високо піднята, плечі опущені. При кожному кроці глибокий видих.

Вправа **«Лист до приятеля, який поряд».** Мета: вправа допомагає учасникам групи опосередковано ідентифікуватися з новим позитивним зразком, навчитися адекватно сприймати і відреагувати позитивні емоції стосовно себе та інших, приймати допомогу і підтримку. Керівник групи пропонує, щоб кожен писав листа своєму новому або наявному другові, приятелеві, знайомому або ж однокласнику з приводу його доброго вчинку. *«Уяви собі, що твій друг зробив добрий вчинок, а ти не маєш можливості з ним поговорити про це, тому вирішив написати листа з цього приводу». Лист повинен бути живому другові, однокласнику тощо.*

Зачитування і обговорення листів у колі або у малих групах. Під час обговорення з'ясовуємо такі питання: *Чи потрібно говорити про свої і чужі добрі вчинки? Чи легко тобі було писати листа? Як ти себе почував при цьому? Якби ти отримав такого листа, що б ти відписав?*

На завершення – усмішка і потискання руки по колу.

**Заняття 7. Вправа «Вітання».** Мета: *зняття втоми та напруги, робота з опорам та захистами.* Вправа **«Натягування уявного канату».** Учасникам групи пропонується розділитись на дві команди і перетягувати уявний канат.

Вправа **«Подорож у майбутнє».** Мета: *віднайти ресурси у майбутньому, мріях.*

Керівник групи дає інструкцію: *«Зараз ви зробите подорож у своє майбутнє. Пофантазуйте про три приємних епізоди із вашого щасливого майбутнього, «сфотографуйте їх»»*.

Потім він повільно, з відповідними паузами, читає відповідний текст, який допомагає учасникам перенестись у щасливе майбутнє. Далі учасникам групи роздають папір, олівці, фломастери та фарби і пропонують намалювати три малюнки (три найяскравіші, найприємніші мрії), при цьому керівник просить, щоб діти не спілкувалися одне з одним, не ділились враженнями, малювали мовчки. Після завершення роботи учасники групи в парах обговорюють малюнки. Ритуал прощання. Учасники групи у великому колі кожен одним-двома словами характеризує свій стан, як він почував себе у групі.

**Заняття 8. Вправа «Вітання».** *Мета: заняття втоми та напруги, робота з опорами та захистами.* Учасники групи діляться на пари і роблять одному масаж спини легким потискуванням кулаками і ребрами долонь. Той, кому роблять масаж видає монотонний вібруючий звук.

Вправа **«Місце, де б я зараз хотів бути».** *Мета: формування позитивного медіапростору дитини, розвиток фантазії і креативності.*

Учасникам групи роздають кіндер-сюрпризи або сценотести. Керівник пропонує кожному побудувати місце, де б він зараз хотів бути. Після цього відбувається обговорення малюнків у малих групах або у великому колі. Під час обговорення з'ясовуються такі питання: чи це реальне, чи уявне місце? Чому ти вибрав саме це місце?

На закінчення вправа **«Я тобі вдячний за те...».**

Діти у колі, звертаючись один до одного, висловлюють свою вдячність.

**Деякі рефлексії, спостереження, коментарі, роздуми дитячого психолога після групових занять.**

**01.02.2022р.**

Діти дуже загальмовані, мляві, невпевнені, ніби «заморожені». Вправа «Знайомство» їм сподобалася. Було складно тому, що під час знайомства постійно підходили нові діти, котрі були на консультації у психіатра. Іграшки брали невпевнено, лише під кінець заняття «розбавилися», деякі не хотіли закінчувати гру.

ІРА – дуже загальмована, повільні рухи, дивна застигла посмішка на обличчі. Зовсім не бавилася. Кілька разів відходила у куток, де була полиця з психологічною літературою. Брала книгу, гортала її, клала на місце. (Що хоче з'ясувати чи пояснити собі ця дівчинка? Може просить, щоб їй хтось допоміг це

зробити!) Потім поверталася до брата (Ігор), який складав «пазли», допомагала йому.

НАЗАР також все робив без впевненості.

ТОЛІК – дещо бравурний, демонстративний: хапався то за одне (коли всі діти бавилися, захотів малювати), то за інше, потім кидав.

Більше, чомусь, нікого не могу пригадати. Мені було важко, відчуття безпорадності, напруження. Все одно легше, ніж було в «Гарячій Порадні».

Розмовляла з терапевтами, котрі працювали паралельно з батьками. Виявляється Іра найбільше травмована. На її очах знесло голову матері, яка собою накрила сина. Дівчинка витягнула свого братика з-під мертвої мами. Тепер я могу пояснити поведінку Іри – вона ще перебуває в шоковому стані. Толік був з татом, батьки впевнені, що він нічого не бачив. Мати хлопчика скаржиться, що чоловік став дуже агресивний. Можливо тому Толік такий гіпердинамічний і перезбуджений. У мами Олексія ще раніше була депресія, яка посилилася зараз. Тепер його (Олексія) згадала: 10-ти річний хлопчик виглядає, як 6-ти річний, також депресивний. Загалом, усі батьки скаржилися на те, що діти погано сплять, бояться темноти, хочуть спати разом з батьками, у багатьох відновився енурез, заїкання та інші розлади мовлення. Думаю, що такий очевидний регрес допомагає їм знайти певні ресурси у ранньому дитинстві. Адже, коли вони були менші, то їм приділяли більше уваги, їх більше любили, ними піклувалися. Це саме те, що зараз потрібно цим дітям, які внаслідок побаченого і пережитого втратили відчуття безпеки.

### **07.02.2022р.**

Знайомилася з новими членами групи в той самий спосіб, що і минулого разу. У зв'язку з тим, що діти не хотіли розповідати про те, як вони себе почували після попередньої групи, і що цікавого відбулося з ними поки ми не бачилися, запропонувала показати це за допомогою рухів. Кожен по черзі показує, інші вгадують. Не всі діти захотіли це робити. Найкраще показала Юля. Олексій показав, що він спав.

Потім сіли у коло і складали групову казку. Казка вийшла цікава і оригінальна: «Жили-були дід і баба. Дід пішов на город і впіймав мишку. Приніс додому. Баба почала сваритися, кричати. Дід каже: «Не кричи, у нас немає жодної тваринки». Баба далі кричить. Тоді дід пішов у садок і зробив для мишки хатку з дерева і пластмаси. Хатка вийшла дуже гарна, як палац. Мишка почала жити в ній, а дід з бабою – у своїй. Жили вони щасливо. Потім мишки стало сумно. Дід пішов і впіймав другу мишку. Вони жили разом щасливо».

Запропонувала намалювати казку або її героїв. Сприйняли це без ентузіазму, але запротестував лише Толік (він знову дуже активний і рухливий). Я сказала: «Хто закінчить малювати, може бавитися іграшками». Це викликало пожвавлення. Хлопці дуже швидко намалювали. Найдовше малювала Юля. Вона не закінчила малюнок. Довго малювала Богданка. Малюнки дуже цікаві.

На закінчення вправа з м'ячем. «Як ти себе почуваєш?»

### **Роздуми дитячого психолога.**

Діти стали більш рухливі. Заважав молодший братик Юлі (Владик), який захотів бути з нею і не пішов у свою групу. Він бавився іграшками, звертав на себе увагу. Діти відразу хотіли бавитися. Казку складали охоче, малювали – не дуже. Можливо треба було попросити їх намалювати малюнок вдома і принести наступного разу. Але дуже хотілося мати від них якусь продукцію.

У Толіка проблеми з «рамками». Після групи його мама зупиняє мене в коридорі і щось намагається в'яснити. Це дуже «дистає», тому що я у цей час ще «вся в групі». Вона сповіщає, що хоче поїхати з Толіком на відпочинок. Я сказала, що це просто чудово справді, природа цим дітям дуже потрібна, це ще один ресурс. Олексій знову сумний... Чомусь мене найбільше турбує Юрко (його приводить на заняття старший брат). Про нього нічого не знаю...на жаль. Сергій відмовився малювати.

Думала над казкою. Мишка – аналітично означає несвідоме (казки «Ріпка», «Курочка ряба»). Мишка завжди допомагає. Чому баба кричала? А може просто мишка – це щось живе, тваринка, частина природи? Треба ще подумати. У казці немає жодного випадкового персонажу. А якщо діти ідентифікують себе з мишкою? Жити разом з дідом і бабою, тобто бути дуже близько з батьками (спати в одному ліжку, триматися за руку). Коли батьки цього не дозволяють, то вони (діти) пропонують такий варіант: ми сепаруємося, лише за умови, якщо ви – побудуєте для нас міцний будинок (захист!). Будинок з дерева і пластмаси, тобто будувати потрібно, використовуючи традиційний і сучасний матеріали. Це може значити – використайте усі можливі способи, щоб захистити нас. Будинок у саду, отже на природі (!). Будинок гарний, як палац. Краса, естетика, гармонія, креативність – це ще один ресурс... Щось у цьому є!

Ми всі дуже втомлені і «зашарпані».

**14.02.2022р.**

Привітання по колу. Вправа «Відчуй спину товариша». Діти сідають на килим спина до спиною. Спочатку вивчають спинки один одного. Які вони? Теплі, м'які, приємні. Потім намагаються зсунути один одного з місця (хто

сильніший). Після цього один з партнерів лягає на спину іншого, міняються ролями. Вправа посилює відчуття довіри, підтримки один одного.

Ігри, малювання. Хто не встиг минулого разу, домальовував малюнок, нові діти за бажанням малювали на вільну тему. Гралися маленькими фігурками (серед них було багато літаків, вертольотів) у групах по 2-3 дітей. Хлопці здобували замки, грабували банки, «воювали». Дівчатка гралися м'якими іграшками, пазлами, кеглями. Гра з Юлею зробили зоопарк з м'яких іграшок. На закінчення запропонувала дітям написати, що вони хотіли б робити наступного разу. Майже усі написали: грати в різні ігри.

#### **Роздуми дитячого психолога.**

Гра «Відчуй спину товариша» дуже сподобалася. Взагалі вправи, де є тілесний контакт, сприймають добре.

Владик – активний, галасливий, чудово працює в групі. Юля (його сестра) ним опікується. Їйому 6 років, після пережитого досвіду має розлади мовлення (говорить, як 3-річна дитина), відновився енурез. Мама скаржиться на його агресивність (я не помітила!), постійно малює літаки. Сьогодні в групі 4 сиблінгові пари. Найменшому 3,5 роки і за правилами, він мав би бути у молодшій групі. Але діти, що пережили цю трагедію не хочуть розлучатися. Ще надто великий страх втратити один одного. Їх не можна розлучати. «Одній мишці було сумно в будиночку. Лише, коли дід приніс другу мишку вони почали жити щасливо!» Ось, що хочуть сказати дорослим діти мовою казки.

Юрко? Присутньо-відсутній. Від «дорослих» терапевтів довідалася його історію. Пережив «побачене» разом зі старшим братом і його дівчиною. Потім пішли проводити дівчину, яка жила далеко. Додому повернулися пізно. Мама думала, що вони загинули. Юрко після цього почав дивно себе поводити, майже не говорить, запинається. Мама постійно боїться, щоб з ним щось погане не трапилося.

**Висновки:** В результаті психодіагностики та спостереження за клієнтами під час психокорекційної роботи було виявлено:

- значна кількість дітей-переселенців первинно мали ураження центру Брока (мовного центру);
- спостерігались регресивні стани до віку, коли не було війни, в залежності від глибини травми (енурез, бажання спати в одному ліжку з батьками, розлади харчової поведінки, когнітивні розлади [15; 16; 17; 18; 19; 20].

Тому дитячим психологам доводилось витримувати великі напруження, використовувати усі навички комунікативної толерантності, щоб справлятися з психоемоційним навантаженням. Рекомендовано запровадити для психологів, які працюють, зокрема, із тимчасово переселеними та біженцями (особливо дітьми) постійно діючі тренінги набуття нових компетенцій комунікативної толерантності, які враховуватимуть ментальні, етнічні, мовні компетенції та компетенції толерантності до «іншості» тощо [12; 13; 14; 15].

### Література

1. Католик Г., Корнієнко І. Техногенні катастрофи: психологічна допомога очевидцям і постраждалим. Львів: Червона калина. 2003. 125 с.
2. Католик Г. В. Дитяча та юнацька психотерапія: теорія та практика: монографія за заг. ред. Г.В. Католик. Львів : Астролябія, 2009. 216 с.
3. Католик Г. В. Дитяча та юнацька психотерапія: теорія та практика в сучасних наукових дослідженнях : монографія за заг.ред. Г.В. Католик. Львів : Астролябія, 2012. 312 с.
4. Katolyk H. Percepcja lęku przed śmiercią w kontekście tanatopedagogicznej relacyjnej terapii zastępczej — badania grupy realizowanych na terenie Ukrainy / H. Katolyk, Z. Fornnella, J.J. Binnebezel «Humanizm i medycyna» red. naukowa. B. Stelcer, W. Strzelecki. — Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, 2015. S. 108–155.
5. Католик Г., Біннебезель Й. Сприйняття страху смерті в контексті замісної реляційної терапії та натопедагогіки. *Психологія і особистість*. 2015. № 2 (8), ч. 2. С. 208–222.
6. Католик Г. В. Онтогенетичний підхід в контексті сучасного розуміння динаміки формування Я-концепції практичного психолога. *Психологія і особистість*. 2016. № 1. С. 174–181.
7. Католик Г., Біннебезель Й. Паліативно-хоспісна опіка: позамедичні багатовимірні аспекти за наук. редакцією Й. Біннебезеля, Г. Католик. Львів: Український Католицький Університет — Nowa Wies : Wydawnictwo Rolewski, 2018. 411 с.
8. Католик Г. В. Концепція Я дитячого практичного психолога: монографія. Львів: Галицька видавнича спілка, 2020. 311 с.
9. Католик Г.В. Збірник тез. *XXVII Науково-практичної конференції УСП*. “Між страхом і сенсом. Уроки пандемії. Психотерапія 2021 – на межі реальностей. Львів. 4-5 червня 2021. Укладач. Наукова редакція збірника. 58 с.

10. Католик Г.В. Екзистенція страху життя і смерті в сучасних реаліях: мультимодальні та мультикультуральні аспекти: (теоретичний та психотерапевтичний досвід). Монографія за заг. ред. Галини Католик. Львів, Вид. Міссіонер. 2022. 377 с.

11. Католик Г.В., Мілорадова Н.Е. Заздрісність та комунікативна толерантність студентів: гендерний аспект. Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина») № 14(32) 2023. С.687-698.28.

12. Католик Г. Арт-терапевтичні техніки і практики в роботі з кризовими клієнтами в час широкомасштабної війни росії в Україні (дослідження проводились на початку війни 2022 року) у колективній монографії «Арттерапія і війна: контексти і практичний досвід» / за заг.ред. Н. Кальки, Г. Одинцової. Львів, ЛьвДУВС. 2023. С.8-37. <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/6082>

13. Католик Г.В., Карпенко Є.В. Соціальні очікування мігрантів у час широкомасштабної війни росії в Україні. Науковий Вісник ЛьвДУВС. Серія психологічна. № 1. 2023. С.39-45

14. Józef Binnebesel, Zbigniew Formella, Halyna Katolyk. Tanatopedagogiczny kontekst wielowymiarowości żałoby. University of bialystok faculty of law. BIALYSTOK LEGAL STUDIES BIAŁOSTOCKIE STUDIA PRAWNICZE. VOLUME 28 no. 3. 2023. S. 215-259. SKOPUS

15. Критерії діагностики та принципи лікування розладів і поведінки у дітей та підлітків. Клінічний посібник. За ред. П.В. Волошина, А.М. Пономаренка., В.С. Підкоритова., О.К. Напреенка та ін. Харків: Фоліо. 2001. 191с.

16. Напреенко О. К. Психічні розлади у надзвичайних ситуаціях. В монографії Дубицький А.Ю., Семенов І.О., Чепкий Л.П.. Медицина катастроф. Київ: Курс. 1999.С. 323- 332.

17. Смулевич А. Б., Сиркін А. Л., Козирев В. Н. Психосоматичні розлади (клініка, епідеміологія, терапія, моделі медичної допомоги). *Невропатологія і психіатрія*. № 4. 1999. С. 4 - 16.

18. Friedman M. I. (1991). *Biological Approaches to the Diagnostic and Treatment of PTSD // J/ Traumatic stress*. Vol. 4. №1. P. 67 – 91.

19. Goodyer I. M. (1993). *Child Adolesc. Psychiatr.* Vol.1. P. 94 – 112.

20. Kolb L. C. (1987). Neuropsychological hypothesis explaining PTSD // *Am. J. Psychiatry*. Vol. 144. P. 989 – 995.



## References

1. Katolyk H. Korniienko I. Tekhnohenni katastrofy: psykhologichna dopomoha ochevydtsiam i postrazhdalym. Lviv: Chervona kalyna. 2003. 125 s.
2. Katolyk H. V. Dytiacha ta yunatska psykhoterapiia: teoriia ta praktyka: monohrafiia za zah. red. H. V. Katolyk. Lviv : Astroliabiia, 2009. 216 s.
3. Katolyk H. V. Dytiacha ta yunatska psykhoterapiia: teoriia ta praktyka v suchasnykh naukovykh doslidzhenniakh : monohrafiia za zah.red. H. V. Katolyk. Lviv : Astroliabiia, 2012. 312 s.
4. Katolyk N. Percepca lęku przed śmiercią w kontekście tanatopedagogicznej relacyjnej terapii zastępczej — badania grupy realizowanych na terenie Ukrainy / N. Katolyk, Z. Fornella, J. J. Binnebezel «Humanizm i medycyna» red. naukowa. B. Stelcer, W. Strzelecki. — Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, 2015. S. 108–155.
5. Katolyk H., Binnebezel Y. Spryiniattia strakhu smerti v konteksti zamisnoi reliatsiinoi terapii ta natopedahohiky. Psykhohiia i osobystist. 2015. № 2 (8), ch. 2. S. 208–222.
6. Katolyk H. V. Ontohenetychnyi pidkhid v konteksti suchasnoho rozuminnia dynamiky formuvannia Ya-kontseptsii praktychnoho psykholoha .Psykhohiia i osobystist. 2016. № 1. S. 174–181.
7. Katolyk H., Binnebezel Y. Paliatyvno-khospisna opika: pozamedychni bahatovymirni aspekty za nauk. redaktsiieiu Y. Binnebezelia, H. Katolyk. Lviv: Ukrainyskyi Katolytskyi Universytet — Nowa Wies : Wydawnictwo Rolewski, 2018. 411 c.
8. Katolyk H. V. Kontseptsiiia Ya dytiachoho praktychnoho psykholoha: monohrafiia. Lviv: Halytska vydavnycha spilka, 2020. 311 s.
9. Katolyk H.V. Zbirnyk tez. XXVII Naukovo-praktychnoi konferentsii USP. “Mizh strakhom i sensom. Uroky pandemii. Psykhoterapiia 2021 – na mezhi realnostei. Lviv. 4-5 chervnia 2021.Ukladach. Naukova redaktsiia zbirnyka. 58 s.
10. Katolyk H.V. Ekzystentsiia strakhu zhyttia i smerti v suchasnykh realiiakh: multimodalni ta multykulturalni aspekty: (teoretychnyi ta psykhoterapevtychnyi dosvid). Monohrafiia za zah. red. Halyny Katolyk. Lviv, Vyd. Missioner. 2022. 377 s.
11. Katolyk H.V., Miloradova N.E. Zazdrisnist ta komunikatyvna tolerantnist studentiv: hendernyi aspekt. Perspektyvy ta innovatsii nauky» (Seriiia «Pedahohika», Seriiia «Psykhohiia», Seriiia «Medytsyna») № 14(32) 2023. S.687-698.28.

12. Katolyk H. Art-terapevtychni tekhniky i praktyky v roboti z kryzovymy kliientamy v chas shyrokomashtabnoi viiny rosii v Ukraini (doslidzhennia provodylys na pochatku viiny 2022 roku) u kolektyvni monohrafii «Artterapiia i viina: konteksty i praktychni dosvid» / za zah.red. N. Kalky, H. Odyntsovoi. Lviv, LvDUVS. 2023. S.8-37. <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/6082>

13. Katolyk H.V., Karpenko Ye.V. Sotsialni ochikuvannia mihrantiv u chas shyrokomashtabnoi viiny rosii v Ukraini. Naukovi Visnyk LvDUVS. Seriya psykholohichna. № 1. 2023. S.39-45

14. Józef Binnebesel, Zbigniew Formella, Halyna Katolyk. Tanatopedagogiczny kontekst wielowymiarowości żałoby. University of bialystok faculty of law. BIALYSTOK LEGAL STUDIES BIAŁOSTOCKIE STUDIA PRAWNICZE. VOLUME 28 no. 3. 2023. S. 215-259. SKOPUS

15. Kryterii diahnozyky ta pryntsyipy likuvannia rozladiv i povedinky u ditei ta pidlitkiv. Klinichniy posibnyk. Za red. P.V. Voloshyna, A.M. Ponomarenka., V.S. Pidkorytova., O.K. Napreienka ta in. Kharkiv: Folio. 2001. 191s.

16. Napreienko O. K. Psykhichni rozlady u nadzvychainykh sytuatsiiakh. V monohrafii Dubytskyi A.Iu., Semenov I.O., Chepkyi L.P.. Medytsyna katastrof. Kyiv: Kurs. 1999.S. 323- 332.

17. Smulevych A. B., Syrkin A. L., Kozyriev V. N. Psykhosomatychni rozlady (klinika, epidemiolohiia, terapiia, modeli medychnoi dopomohy). Nevropatolohiia i psykhiatriia. № 4. 1999. S. 4 – 16

18.Friedman M. I. (1991). Biological Approaches to the Diagnostic and Treatment of PTSD // J/ Traumatic stress. Vol. 4. №1. P. 67 – 91.

19.Goodyer I. M. (1993). Child Adolesc. Psychiatr. Vol.1. P. 94 – 112.

20.Kolb L. C. (1987). Neuropsychological hypothesis explaining PTSD // Am. J. Psychiatry. Vol. 144. P. 989 – 995.

### **Katolyk H.V.**

**COMMUNICATIVE TOLERANCE OF A PSYCHOLOGIST AS THE BASIS OF REHABILITATION OF CHILDREN AND ADOLESCENTS WITH POST-TRAUMATIC STRESS DISORDERS (From the experience of psychocorrective assistance to child witnesses of events in the occupied territories of the Eastern regions of Ukraine in 2022)**

*The article deals with the issues of communicative tolerance when psychologists conduct "Relaxation Training" with children who are in a state of PTSD (post-traumatic stress disorder) and need urgent help. It is noted that people perceive man-*

*made disasters and disasters caused by the fault of specific individuals as the most difficult to perceive. Therefore, in this case, there were many factors that exacerbated the traumatic damage: the expectation of the promised peace and excessive frustration as a result of the fact that atrocities were often committed by people of the same nationality and language, the violent death of relatives or friends "in front of our eyes," the paradoxical and inconsistent expectations and, accordingly, the lack of appropriate psychological protections that would reduce the degree of damage, the general picture of war with human body parts, etc.)*

*It is described that the training was attended by school psychologists whose schools integrated displaced children. School psychologists mastered new skills of tolerance, which are described in modern studies by G.V. Katolyk, I.O. Kornienko, G.V. Tikhobayeva, N. Miloradova, Y. Binnebezel, Z. Fornella, It is noted that communicative tolerance identifies the qualities of not only a complex phenomenon of tolerance, but also resistance to otherness, which is extremely necessary in working with children.*

**Key words:** *communicative tolerance of a psychologist, post-traumatic stress disorder, relaxation training, reflection.*

**Католик Галина Вікторівна** – доктор психологічних наук, професор, професорка кафедри практичної психології, Інститут управління психології та безпеки, Львівський державний університет внутрішніх справ.