

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук

(повне найменування факультету)

Психологія

(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

бакалавр

(ступінь вищої освіти)

на тему Психологічні особливості осіб із тривожними розладами внаслідок
військових дій

(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 4 курсу,

групи СН-111

Спеціальності 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

ДАНКОВСЬКА Д.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник д.п.н., БУРЛАКОВА І.А.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент к.п.н. КОВАЛЬ В.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет _____ соціальних наук
Кафедра _____ «Психологія»
Ступінь вищої освіти _____ бакалавр
Спеціальність _____ 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) _____ Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри _____
« 25 » _____ лютого 2025 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ДАНКОВСЬКА Дана Владиславівна
(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

- Тема проекту (роботи) «Психологічні особливості осіб із тривожними розладами внаслідок військових дій»
керівник проекту (роботи) докт.псих.н.,проф. кафедри психології Бурлакова Ірина Анатоліївна
(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)
затверджена наказом НУ «Запорізька політехніка» від «25» лютого 2025 року № 64.
- Строк подання студентом проекту (роботи) «06» червня 2025 року.
- Вихідні дані для проекту (роботи) 74 с., 13 табл., 14 рис., 77 джерел.
- Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити)
 1. Проаналізували наукову літературу з проблеми дослідження посттравматичного стресу та його симптоматичних проявів.
 2. Підібрали та адаптували комплекс методик для вивчення проявів ПТСР у дітей з порушеннями психофізичного розвитку різних категорій.
 3. Визначили особливості прояву ПТСР у підлітків з типовим та порушеним розвитком; виявили спільні та відмінні особливості прояву постстресу у дітей з різними психофізичними порушеннями.
 4. Теоретично обґрунтували, розробили та експериментально перевірили психолого-педагогічне забезпечення корекції розладів, обумовлених ПТСР у підлітків з порушеним розвитком
- Перелік графічного матеріалу: рис. 1.1 – рис. 3.4., Таблиця 2.1 Критерії проявів

ПТСР; таблиця 2.2 Критерії проявів ПТСР; таблиця 2.3 Критерії проявів ПТСР; таблиця 2.4. Рівні показників ПТСР; таблиця 2.5 Середній показник ПТСР у дітей з типовим та порушеним розвитком; таблиця 2.6 Рівні функціонування емоційних станів (у %); таблиця 2.7 Показники депресії у підлітків (у %); таблиця 3.1 Розподіл часу та етапів тренінгового заняття; таблиця 3.2 Початковий етап тренінгу (завдання, методи та прийоми роботи); таблиця 3.3 Основний етап тренінгу (завдання, методи та прийоми роботи); таблиця 3.4 Заклучний етап тренінгу (завдання, методи та прийоми роботи); таблиця 3.5 Рівні проявів ПТСР (самооцінювання підлітками КГ); таблиця 3.6 Рівні проявів ПТСР (самооцінювання підлітками ЕГ);

6. Консультанти розділів проекту (роботи).

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	д.п.н. Бурлакова І.А	18.03.2025	15.04.2025
2	д.п.н. Бурлакова І.А	16.04.2025	29.04.2025
3	д.п.н. Бурлакова І.А	13.05.2025	29.05.2025
Нормок-ь	к.с.н. Стадник А.Г	30.05.2025	03.06.2025

7. Дата видачі завдання « 25 » лютого 2025 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проект (роботу)	25.02.2025	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерела дипломний проект (роботу)	01.03.2025	
3	Затвердження теми	15.03.2025	
4	Складання змісту	18.03.2025	
5	Виконання першого розділу	15.04.2025	
6	Виконання другого розділу	29.04.2025	
7	Виконання третього розділу	13.05.2025	
8	Формування висновків	23.05.2025	
9	Перевірка роботи керівником	27.05.2025	
10	Оформлення дипломного проекту (роботи)	30.05.2025	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	03.06.2025	
12	Попередній захист дипломного проекту(роботи)	05.06.2025	
13	Подання роботи на кафедру	06.06.2025	

14	Одержання відгуку та рецензії	07.06.2025	
15	Захист дипломної роботи	12.06.2025	

Студент(ка)

(підпис)

Дана ДАНКОВСЬКА

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Ірина БУРЛАКОВА

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота: 74 с., 13 табл., 14 рис., 77 джерел.

Об'єкт дослідження – посттравматичні стресові розлади у підлітків з порушеннями психофізичного розвитку, що перебували у зонах військових конфліктів та наближених до них територіях.

Предмет дослідження – психолого-педагогічне забезпечення корекційної роботи з дітьми з психофізичними порушеннями, що мають ПТСР, обумовлені перебуванням у зоні військових дій та внутрішнім переселенням.

Мета роботи – психолого-педагогічне забезпечення корекційної роботи з дітьми з психофізичними порушеннями, що мають ПТСР, обумовлений перебуванням у зоні військового конфлікту.

Методи дослідження. Теоретичні: теоретико-методологічний аналіз загальної та спеціальної психолого-педагогічної літератури, узагальнення та систематизація теоретичних даних, з метою визначення стану розробленості досліджуваної проблеми надання психолого-педагогічної допомоги травмованим дітям, якісного опрацювання досліджень та визначення перспективних напрямків подальшого вивчення проблемних та актуальних питань. Емпіричні: опрацювання особових справ досліджуваної категорії дітей, аналіз стану навчальної діяльності школярів, анкетування, інтерв'ю, психологічні тестові методики для визначення проявів посттравматичного стресу (ПТСР) та методики вивчення психоемоційних та поведінкових розладів, обумовлених ПТСР; психолого-педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний). Статистичні: кількісний і якісний аналіз емпіричних даних та їх узагальнення; обробка даних методом математичної статистики за допомогою програми «Microsoft Excel 2007».

КОРЕКЦІЯ, ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД, ПІДЛІТКИ З ПОРУШЕННЯМИ РОЗВИТКУ, ЗОНА ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ.....	10
1.1 Поняття травми та посттравматичного стресового розладу у психолого-педагогічній теорії.....	10
1.2. Характеристика посттравматичного стресового розладу у підлітків з типовим та порушеним розвитком.....	17
1.3. Копінг-поведінка дітей та підлітків з типовим та порушеним розвитком.....	27
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ДІТЕЙ ІЗ ЗОНИ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ, ЯКІ МАЮТЬ ПСИХОФІЗИЧНІ ПОРУШЕННЯ.....	30
2.1. Організація, завдання, методи дослідження розладів, обумовлених посттравматичним стресом у підлітків, які мають психофізіологічні порушення.....	30
2.2. Аналіз результатів констатувального етапу дослідження.....	38
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ДІТЕЙ З ПСИХОФІЗИЧНИМИ ПОРУШЕННЯМИ, ЩО ПЕРЕБУВАЛИ В ЗОНАХ ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ.....	52
3.1. Програма психолого-педагогічної корекції посттравматичних стресових розладів у підлітків з особливими освітніми потребами.....	52
3.2. Аналіз ефективності програми психолого-педагогічної корекції відтермінованого стресу у підлітків з особливими освітніми потребами....	58
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	67
ДОДАТКИ.....	75

ВСТУП

Актуальність дослідження. Психолого-педагогічна допомога дітям, які постраждали внаслідок воєнного конфлікту в Україні, є одним із ключових завдань сучасної освітньої системи. Розвиток дитини залежить не лише від послідовних психофізичних змін, але й від впливу соціального середовища, яке формує її як особистість. У цьому зв'язку суспільні явища, економічні потрясіння та військові дії мають прямий вплив на психічне здоров'я дітей і підлітків, завдаючи надмірного навантаження на їхню психіку та спричиняючи психологічну травматизацію. Така травма може призводити до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) – тривалої або відтермінованої реакції на події, що становили серйозну загрозу для життя чи здоров'я людини. Сучасне розуміння природи травматичного стресу свідчить, що він викликає значні зміни в психічному стані особистості, які відображаються на всіх сферах життя школяра.

Згідно з офіційними даними ООН, у 2021 році в Україні було зареєстровано 173 тисячі дітей зі статусом внутрішньо переміщених осіб, а в 2022 році, за інформацією Міністерства соціальної політики, ця цифра зросла до 238 тисяч. Проєкт ЮНІСЕФ «Комплексна психосоціальна допомога дітям, підліткам та родинам, які постраждали внаслідок конфлікту в Україні» показав, що приблизно 25% дітей, які зазнали вимушеного переміщення або проживають у «сірій зоні» біля лінії фронту, не здатні самостійно подолати наслідки пережитого стресу й потребують професійної допомоги. Особливу вразливість у цій ситуації виявляють діти з психофізичними порушеннями, які також потребують цілеспрямованої підтримки.

Аналіз наукових джерел засвідчив наявність ґрунтовних досліджень у галузі вивчення стресу, психологічної травми та посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що проводились такими науковцями, як В. Бочелюк, М. Галич, І. Коваль, М. Панов, Ю. Романенко та іншими. Значну увагу також приділено

теоретичним і методологічним підходам до копінг-стратегії та розвитку резилієнтності у подоланні стресу (В. Олефір, Н. Родіна, В. Шебанов та ін.). Прояви стресових реакцій досліджувались як у дітей і підлітків з нормальним розвитком (О. Вдовіченко, Н. Лозінська, О. Пагава та ін.), так і у дітей з порушеннями психофізичного розвитку (Л. Макарчук, І. Т. Хирна, О. Хованова та ін.). Питання психолого-педагогічної корекції особистісних і поведінкових порушень у дітей з особливими освітніми потребами розглядалися у працях С. Миронової, В. Синьова, В. Тарасуна, Д. Шульженка та інших дослідників.

Однак варто зазначити, що ці наукові напрацювання не охоплюють специфіку психолого-педагогічної корекції порушень, викликаних саме ПТСР. Зокрема, проблема психолого-педагогічного супроводу дітей з психофізичними порушеннями, які пережили травматичні події, пов'язані з перебуванням у зоні збройного конфлікту, поки що не отримала належного висвітлення у вітчизняній корекційній педагогіці. Саме це стало підставою для вибору теми нашого дослідження.

Об'єкт дослідження – посттравматичний стресовий розлад у підлітків з порушеннями психофізичного розвитку, які проживали у зонах збройних конфліктів або на прилеглих до них територіях.

Предмет дослідження – психолого-педагогічні аспекти організації корекційної роботи з дітьми з психофізичними порушеннями, які страждають на ПТСР внаслідок перебування в зоні бойових дій або внутрішнього переміщення.

Мета роботи – розробка психолого-педагогічного підходу до забезпечення ефективної корекційної допомоги дітям з психофізичними порушеннями, які мають ПТСР, спричинений перебуванням у зоні військового конфлікту.

Відповідно до мети сформульовано наступні завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми дослідження посттравматичного стресу та його симптоматичних проявів.
2. Підібрати та адаптувати комплекс методик для вивчення проявів ПТСР у дітей з порушеннями психофізичного розвитку різних категорій.
3. Визначити особливості прояву ПТСР у підлітків з типовим та

порушеним розвитком; виявити спільні та відмінні особливості прояву постстресу у дітей з різними психофізичними порушеннями.

4. Теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити психолого-педагогічне забезпечення корекції розладів, обумовлених ПТСР у підлітків з порушеним розвитком.

Методи дослідження. Відповідно до визначеної мети та сформульованих завдань використаний комплекс взаємопов'язаних методів:

- теоретичні: аналіз теоретичних і методологічних засад загальної та спеціальної психолого-педагогічної літератури; узагальнення та систематизація наукових даних з метою з'ясування рівня наукової розробленості проблеми надання психолого-педагогічної підтримки дітям, які зазнали психотравмуючих впливів, а також для глибокого аналізу існуючих досліджень і визначення перспективних напрямів подальшого вивчення актуальних і проблемних аспектів теми;

- емпіричні: вивчення особових справ дітей, що належать до цільової групи дослідження; аналіз результатів їхньої навчальної діяльності; проведення анкетування та інтерв'ю; застосування психологічних тестів для виявлення симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР), а також методик, спрямованих на діагностику психоемоційних і поведінкових порушень, пов'язаних із ПТСР. У дослідженні також передбачено проведення психолого-педагогічного експерименту, що складався з констатувального та формувального етапів;

- статистичні: кількісний і якісний аналіз емпіричних даних та їх узагальнення; обробка даних методом математичної статистики за допомогою програми «Microsoft Excel 2007».

Методологічне підґрунтя дослідження склали вчення про:

- формування та всебічний розвиток особистості в контексті її активної діяльності. (І. Бех, С. Максименко та ін.);

- орієнтація освітнього процесу на корекцію порушень розвитку у дітей, здійснення психолого-педагогічної підтримки з метою подолання

психофізичних відхилень у ході навчально-виховної діяльності (В. Бондар, О. Руденко, В. Синьов, С. Федоренко, М. Шеремет, О. Чеботарьова та ін.);

- вплив умов освітнього простору на формування емоційної сфери учнів (Ю. Бистрова, М. Панов, В. Синьов та ін.);

- особливості навчання та виховання дітей в залежності від категорії порушення (В. Бочелюк, І. Мартиненко, С. Миронова, В. Тарасун та ін.);

- теоретичні положення про особливості проявів стресу та посттравматичного стресового розладу (Р. Лазаруса, Г. Сельє, Н. Тарабріна).

Практична цінність дослідження полягає у випробуванні комплексу методик, спрямованих на вивчення посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та пов'язаних із психотравматичною подією емоційних, поведінкових і когнітивних порушень у дітей з особливостями розвитку; розробці й впровадженні психолого-педагогічної підтримки для подолання наслідків травматичних переживань та формування копінг-ресурсів у підлітків; можливості практичного застосування створених програм фахівцями з корекційної педагогіки та практичними психологами з метою подолання стресових і травматичних станів у школярів, а також розвитку стресостійкості в дітей з порушеннями розвитку. Отримані результати можуть бути використані у професійній підготовці та підвищенні кваліфікації педагогів, а також слугувати основою для подальших наукових досліджень.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на базі Комунального закладу «Запорізька спеціальна загальноосвітня школа-інтернат» Орфієнтир» Запорізької обласної ради. (12 підлітків з ПР, 12 підлітків, 14 підлітків з ПС, 10 підлітків ПОРА, 12 підлітків із ЗПР, 14 підлітків з ІП).

Структура та обсяг магістерської роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел (77 найменувань). Містить 13 таблиць, 14 рисунків, додатки, загальний обсяг роботи – 136 сторінок, із них основного тексту – 74 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ

1.1. Поняття травми та посттравматичного стресового розладу у психолого-педагогічній теорії

У вітчизняній психологічній та педагогічній науці інтерес до досліджень у сфері стресу значно зріс у зв'язку з актуалізацією наукового терміна «посттравматичний стресовий розлад» (ПТСР), що обумовлено соціально-політичною ситуацією в країні. Наприкінці XX століття ПТСР (posttraumatic stress disorder – PTSD) було визнано як окрему нозологічну одиницю в американському класифікаторі психічних розладів, а згодом включено і до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-10) [52]. Це спричинило активізацію наукових досліджень у відповідній тематиці.

Паралельно з розширенням обсягу досліджень травматичного стресу, виникає і зростає кількість суперечливих та недостатньо вивчених питань. До таких належать: взаємозв'язок між реакцією людини та інтенсивністю стресового чинника; розгляд почуття провини як одного із симптомів ПТСР; вплив змін у мозковій діяльності на перебіг посттравматичного стресу; роль стресових гормонів у розвитку ПТСР; особливості когнітивних порушень при його діагностуванні; а також вплив соціально-політичного контексту на встановлення діагнозу ПТСР тощо.

Поняття «травма» має глибоке коріння в працях З. Фрейда, який запропонував психоаналітичну інтерпретацію цього явища [58]. Він вважав, що джерелом травматизації є не стільки сама подія, скільки її індивідуальне сприйняття, що призводить до розщеплення Его, посилення тривожності та активізації травматичних фантазій [62]. З грецької слово «травма»

перекладається як «рана». У фізіологічному значенні Д. Брієр та К. Скот визначають травму як ушкодження тканин з порушенням їх цілісності й функцій, спричинене зовнішнім впливом [11]. У психічному контексті, за аналогією з медичним трактуванням, М. Дворник, В. Климчук та Т. Титаренко пропонують розглядати психотравму як порушення цілісності й функціонування психіки, викликане зовнішнім впливом [68].

Сучасна аналітикиня Н. Лозінська зазначає: «У звичайному стані психіка виступає як механізм переживання, що забезпечує створення зв'язків і асоціацій між складовими особистості, спрямованих на її інтеграцію, єдність і цілісність. Однак під час психотравми спостерігається протилежне: психіка не лише не формує зв'язки, а й руйнує їх, викликаючи розщеплення чи дисоціацію» [30]. У свою чергу, В. Курило, Б. Михайлов, С. Саржевський та В. Чугунов звертаються до концепції К. Юнга, згідно з якою психотравма розглядається як розщеплення психіки на безліч автономних комплексів, у структурі яких закладені певні архетипові образи або мотиви [40]. У ряді психоаналітичних підходів травму описують як процес особистісної дезінтеграції з тенденцією до регресу в дитячі форми поведінки, що супроводжується втратою стабільного відчуття «Я» [66].

На думку Н. Ярош, дисоціація є порушенням звичної інтеграції думок, емоцій та досвіду в межах свідомості та пам'яті індивіда [77]. В. Бочелюк, М. Панов та А. Турубарова трактують дисоціацію як процес, що блокує зв'язок окремих психічних функцій зі свідомістю, обмежуючи тим самим можливість усвідомленого контролю над травматичними спогадами. Вони виділяють три стадії розвитку дисоціативного процесу [10].

Згодом у контексті досліджень як негайних, так і відтермінованих наслідків психотравми були виокремлені поняття гострого стресового розладу та посттравматичного стресового розладу. Історично дослідження ПТСР формувалися окремо від загальних теорій стресу. В основі концепції стресу Г. Сельє лежить модель гомеостазу, що передбачає збереження рівноваги організму шляхом мобілізації ресурсів у відповідь на дію стресора [25]. Він розділив усі

стресори на дві категорії: специфічні, що спричиняють конкретні негативні зміни в організмі, та неспецифічні, що викликають типову адаптивну відповідь. Свою теорію Сельє представив як адаптаційний синдром, який розгортається у трьох фазах: тривоги, резистентності та виснаження [25].

Стрес завжди супроводжується сильними емоційними реакціями та напруженням, що негативно впливає на організм і викликає певні психофізіологічні зміни. Доведено, що саме емоційна сфера першою реагує на загрозливу ситуацію, провокуючи активацію вегетативних функцій і гормональну перебудову, що зрештою порушує нормальне функціонування організму. В окремих випадках замість спрямування ресурсів на подолання труднощів, стрес здатен провокувати майбутні порушення у психіці [6].

Першочергові порушення, які виникають під впливом емоційного стресу в нейрофізіологічних регуляторних структурах мозку, спричиняють порушення звичайної роботи організму. Як правило, емоційні стреси мають соціальну природу, і чутливість до них варіюється у різних індивідів. Реакції на психосоціальні труднощі є інтегрованою відповіддю, що поєднує когнітивну оцінку ситуації та емоційне збудження [14].

Згідно з сучасними уявленнями, стрес набуває травматичного характеру тоді, коли внаслідок дії стресора відбуваються психічні порушення, подібні до фізичних травм [26]. Переживання травматичного стресу для окремих осіб може стати передумовою розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [43].

ПТСР визначається як непсихотична, відстрочена реакція на екстремальний стрес, спричинений такими подіями, як природні чи техногенні катастрофи, участь у бойових діях, перебування в зоні конфлікту, тортури, сексуальне насильство тощо. Деякі дослідники, серед яких Р. Лазарус, уникають розгляду ПТСР або інших розладів як потенційних наслідків стресу, зосереджуючись переважно на особливостях емоційного напруження [51].

Узагальнюючи результати порівняльного аналізу, можна зробити висновок: поняття «стрес» пов'язане із процесами адаптації та типовими

способами реагування особистості, тоді як «травматичний стрес» відображає наявність порушень у психічному й фізичному функціонуванні людини [12].

Аналіз наукової літератури показує, що термін «посттравматичний стресовий розлад» (post-traumatic stress disorder) розглядається як окремий клінічний діагноз. Водночас у клініко-психологічних дослідженнях нерідко використовуються поняття «травматичний стрес» або «посттравматичний стрес». Подібну термінологічну тенденцію спостерігаємо й у працях дослідників пострадянського простору. Так, Н. Романовська [61] підкреслює, що основним критерієм для застосування терміна «посттравматичний стрес» є наявність у життєвому досвіді особи травматичної події – такої, що становила загрозу життю і викликала інтенсивні негативні емоції, зокрема страх, жах або почуття повної безпорадності. Саме ці переживання становлять сутність травматичного стресу, одним із наслідків якого є розвиток ПТСР.

Стрес набуває травматичного характеру тоді, коли дія стресора є надмірно інтенсивною і призводить до глибоких психічних порушень, які можна порівняти з фізичними ушкодженнями. У такому випадку, згідно з існуючими теоретичними підходами, зазнає руйнування когнітивна картина світу, порушується емоційна сфера, а також змінюється поведінкова модель особистості [29].

Н. Коляденко, Ю. Романенко, В. Цихоня та О. Шелюг виділяють чотири ключові характеристики травматичної події, що здатна викликати розвиток посттравматичного стресу [60; 72; 74]:

1. усвідомлення значущості події, що супроводжується погіршенням психоемоційного стану;
2. обумовленість ситуації зовнішніми обставинами;
3. руйнування звичного способу життя;
4. виникнення почуттів жаху і безпорадності.

Визнання ПТСР як клінічного діагнозу відбулося в третьому виданні «Діагностичного та статистичного посібника з психічних розладів» (1980), де розлад було віднесено до категорії тривожних [DSM-III].

Психологічна реакція на травму зазвичай проходить через три основні, відносно автономні, послідовні фази [28]. Перша з них – фаза психологічного шоку – включає два основних елементи: пригнічення активності й дезорганізацію діяльності, а також заперечення самого факту події.

Фаза вторинної дисоціації виникає в умовах тривалого відчуття загрози та супроводжується подальшим розщепленням психотравматичного досвіду. Це проявляється у таких феноменах, як «вихід із тіла», дереалізація, деперсоналізація, втрата чутливості до болю (аналгезія). Такі прояви дозволяють людині дистанціюватися від нестерпної ситуації та зменшити суб'єктивне відчуття болю [27].

Г. Діденко пояснює це явище так: «Усе психічне життя засноване на переживанні єдиної, фундаментальної активності. Кожна психічна дія супроводжується усвідомленням її належності до "Я", що й визначається як персоналізація. Якщо ж виникає відчуття, що психічні прояви ніби не належать особистості й існують окремо від неї, маємо справу з деперсоналізацією» [22].

Друга фаза реакції на травму включає сильні емоційні переживання у відповідь на травматичну подію та її наслідки. До них належать: гострий страх, жах, надмірна тривожність, гнів, сльози. Після цих емоцій настає фаза критичної самооцінки або сумнівів у собі, що супроводжується болючим усвідомленням незворотності події та власної безпорадності.

Л. Гридковець зазначає: вторинна дисоціація призводить до відсторонення особи від власних емоцій і почуттів, пов'язаних із травмою. Натомість первинна дисоціація, за її словами, знижує інтенсивність обробки психотравматичного досвіду, що дозволяє особі діяти в екстремальних умовах, ігноруючи частково або повністю саму травмуючу ситуацію [18].

Ця фаза є критичною, оскільки далі можливі два варіанти розвитку: або початок процесу психологічного одужання з адаптацією до нових умов, або фіксація на травматичному досвіді, що може спричинити хронічний перебіг розладу.

Третя фаза, або третинна дисоціація, характеризується поступовим

розширенням сприйняття й відновленням зруйнованих зв'язків між думками, почуттями, спогадами та іншими психічними процесами. Відбувається усвідомлення травматичного досвіду, його прийняття і інтеграція в особистісну історію.

Умовну схему взаємозв'язку цих фаз – різних за часом виникнення, тривалістю та глибиною – подано на рис. 1.1 [7].

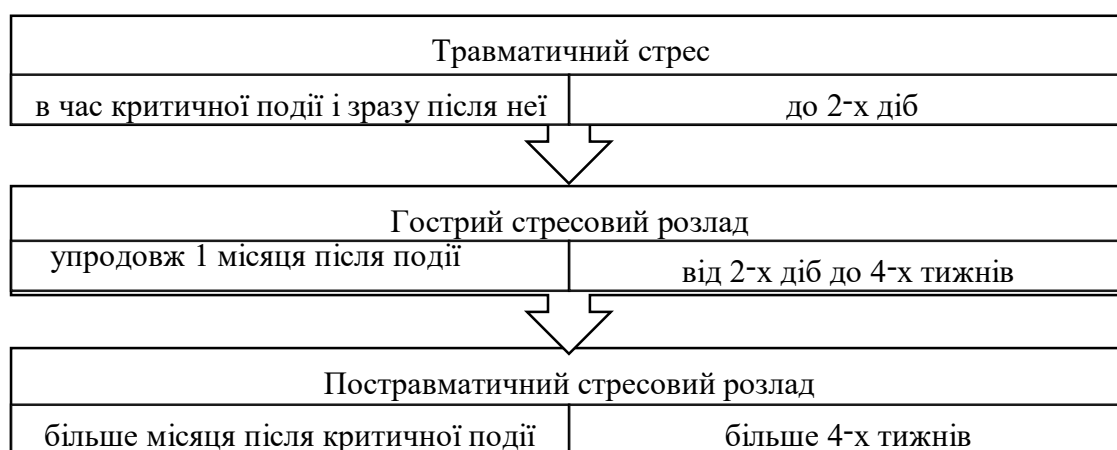


Рис. 1.1 Взаємозв'язок різних за часом виникнення, тривалості і глибини стадій формування постстресових порушень

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це відстрочена емоційна відповідь на вплив травматичного стресу, яка здатна спричинити глибокі психічні порушення. Такий підхід є спільним у більшості наукових трактувань. Однак, у науковому просторі досі відсутня єдина теоретична концепція, яка б повністю пояснювала механізми виникнення й динаміку ПТСР. У зв'язку з цим О. Блінов, узагальнюючи дослідження в цій сфері, пропонує їх класифікацію за двома концептуальними напрямками – психологічним і біологічним, а також виокремлює комплексні моделі. До психологічних моделей він відносить психодинамічну, когнітивну та психосоціальну [5].

У межах цих моделей виділяють кілька підходів. Зокрема:

- реактивна модель стресу орієнтується на реальні зовнішні чинники і нейробіологічні механізми;
- диспозиційна модель, що поділяється на психодинамічну й

екзистенційно-гуманістичну, фокусується на індивідуально-особистісних особливостях;

- інтеракційна модель підкреслює роль взаємодії між особистісними характеристиками та середовищем;
- також розглядаються інтерперсональна концепція (Х. Салліван), система відносин (В. М'ясищев) та мультимодальна теорія стресу (Р. Лазарус) [1; 32; 49].

В. Харченко та М. Шугай детально описують три основні моделі:

- у реактивній моделі простежується прямий зв'язок між інтенсивністю стресора та силою психологічного порушення.
- у диспозиційній стресова подія розглядається не як основна причина, а як подразник, що викликає реакцію тільки за наявності певних особистісних передумов.
- інтеракційна модель об'єднує обидва підходи – внутрішні характеристики та зовнішні умови [69].

Л. Волинець визначає низку умов і чинників, що впливають на виникнення ПТСР. До умов належать: інтенсивність події, неможливість впливу на неї, її раптовість. Захисними факторами є: здатність до осмислення травматичного досвіду, наявність соціальної підтримки під час та після травми, ефективні копінг-механізми. До ризик-факторів відносяться: вік на момент події, негативний емоційний досвід, психічні порушення, низький рівень соціального та економічного статусу [13].

Н. Гусак і В. Чернобровкіна виокремлюють три основні групи симптомів ПТСР:

1. симптоми повторного переживання,
2. уникнення,
3. підвищена фізіологічна збудливість [20].

Згідно з DSM-V, клінічні прояви ПТСР включають:

- Мимовільне повторне переживання травми у вигляді нав'язливих спогадів, кошмарів, афекту страху, галюцинацій, ілюзій, дисоціативних

флешбеків.

- Поведінка уникнення та зниження емоційної чутливості до внутрішніх і зовнішніх подразників: спроби уникнути спогадів, асоціацій, неможливість пригадати деталі події, втрата інтересу до життя, відчуження від близьких, обмеженість емоційного реагування, втрата віри в майбутнє.

- Підвищене збудження: проблеми зі сном, дратівливість, труднощі з концентрацією, підвищена підозрілість, надмірні реакції на раптові подразники [23].

Усі ці симптоми можуть з'явитися як одразу після стресової події, так і з відтермінуванням до шести місяців або більше. Представлені дослідження сприяли систематизації знань про походження та розвиток ПТСР.

1.2. Характеристика посттравматичного стресового розладу у підлітків з типовим та порушеним розвитком

Розглянемо афективний та емоційно-ідеаторний рівні нервово-психічного реагування, які найбільш характерні для підліткового віку. У дітей віком від 5 до 10 років домінує афективний рівень реагування [24]. Його ознаками є емоційна нестабільність із переважанням зниженого настрою, схильність до негативізму, слабка мотивація до пізнавальної діяльності, прояви надмірної рухової активності, неухважність, прагнення до спрощених комунікативних відповідей, а також ігнорування вимог.

Фізичний рівень проявляється у вигляді енурезу, заїкання, тиків тощо. На психологічному рівні спостерігається зниження інтересу до навчання через труднощі в когнітивній діяльності, підвищену втомлюваність, погіршення навчальної успішності, зменшення потреби в спілкуванні з однолітками та друзями, а також втрата зацікавлення попередніми захопленнями, що існували до травматичної події.

У дітей, які зазнали психотравми, часто спостерігається зростання кількості думок про смерть, особливо якщо травматичний досвід був пов'язаний з реальною загрозою життю – власному або близьких. У таких випадках може виникати інтерес до релігійних або філософських тем, пов'язаних із сенсом життя. На тлі цього з'являються психосоматичні реакції: головні болі, біль у серці, животі тощо, а також іпохондричні настрої.

Домінуючі страхи та негативні думки викликають у дитини потребу в контролі над ними, що часто є неможливим. Це породжує страх розкривати свої переживання перед дорослими чи друзями, що підсилює внутрішню тривогу. Внаслідок цього зростає ризик розвитку поведінкових розладів та аутоагресивних дій, таких як олігофагія, трихотиломанія, пікацизм тощо.

А. Богуш, Л. Калмикова, В. Кузьменко та І. Луценко зазначають, що діти, які пережили психотравму, частіше, ніж дорослі, потрапляють у небезпечні для здоров'я ситуації. При цьому у матерів таких дітей нерідко виявляються ознаки ПТСР або симптоми депресії [31], що може бути вираженням несвідомих аутоагресивних тривожних тенденцій. У тяжких випадках діти виявляють виражену загальмованість і пасивність.

У віковій категорії 11–17 років домінуючим типом нервово-психічного реагування є емоційно-ідеаторний, коли клінічна картина формується в результаті взаємодії емоційної та розумової сфер [34; 73]. Наслідки психотравми виявляються у надмірному осмисленні питань сенсу життя, смерті та власного призначення. Такі роздуми мають нав'язливий характер і заважають формуванню вікових потреб пубертатного періоду; підлітки втрачають здатність уявляти своє майбутнє у позитивному ключі [36; 75]. Їхнє життя зосереджується на постійному очікуванні небезпеки, униканні всього, що асоціюється з травмою, що значно впливає на емоційне тло. Це проявляється в тривожних, нав'язливих снах. Глибокі душевні страждання та відсутність бачення майбутнього можуть спричинити суїцидальні думки [33].

З віком клінічні прояви посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у підлітків дедалі менше відрізняються від дорослих. Варіативність симптоматики,

ступінь тяжкості, перебіг ПТСР, а також ефективність психологічної підтримки та терапії залежать від багатьох чинників. За Л. Музичко, їх умовно можна поділити на три групи: передтравматичні, фактори самої події та посттравматичні [42].

До передтравматичних належать: індивідуальні риси дитини, стан її соматичного та психічного здоров'я на момент події, характер сімейної взаємодії, попередній досвід переживання травматичних ситуацій та успішність їх подолання. Під час самої травматичної події мають значення: її характер, тривалість, ступінь усвідомлення можливості отримання допомоги, розуміння довготривалих наслідків, рівень загрози життю чи здоров'ю, присутність смертей, серйозність отриманих травм, активна чи пасивна позиція дитини у ситуації. У посттравматичному періоді важливими є: почуття провини, страх повторення події, наявність винних, можливості лікування, сімейна атмосфера, доступ до відновлення здоров'я, вимушене переселення або погіршення умов життя, відповідність способу життя особистим потребам, своєчасна професійна допомога, мотивація до змін.

Усі ці фактори відіграють значну роль у формуванні ПТСР у дітей та підлітків. Чим молодша дитина, тим складніше їй усвідомити суть травмуючої події, тому вона орієнтується на реакції дорослих. Більшість емоційних реакцій дітей на ПТСР є відображенням поведінки батьків. Саме тому розлука з ними є однією з найтравматичніших подій у дитячому досвіді [45; 53; 56; 64].

Розглянемо психологічні особливості та поведінкові реакції дітей та підлітків, очевидців травмуючих подій, що були описані М. Грищук та В. Юрченко [76]:

1. Відчуття безпорадності та незахищеності. Дитина, що пережила травму, сприймає себе як жертву, неспроможну змінити ситуацію чи впливати на своє життя. Світ здається їй загрозливим і непередбачуваним.

2. Тривога щодо майбутнього, страх перед змінами. Постійне відчуття тривожності пов'язане з очікуванням негативних подій та недовірою до прийдешнього. Це проявляється в страху перед змінами та підвищеній

настороженості.

3. Сором, знижена самооцінка, почуття провини. Внаслідок втрати контролю над подіями у дитини формується знецінення себе, страх висловлювати емоції чи думки, глибоке почуття провини – зокрема за те, що вона вижила, коли хтось із близьких загинув.

4. Агресивність і гнів. Фрустрація базових потреб у безпеці та повазі викликає внутрішнє напруження, що може виливатися в агресію, спрямовану на доступні об'єкти – інших людей чи тварин.

5. Соціальна ізоляція та відсторонення. Травмовані діти часто прагнуть усамітнення, втрачають інтерес до спілкування й занурюються у спогади, навіть якщо раніше були відкритими та комунікабельними.

6. Пригнічене горе. Невиражений біль через втрату близьких, надій чи уявлень про себе зазвичай не знаходить виходу через сором або страх проявити агресію. Це може призвести до емоційного відчуження або поведінкових протестів.

7. Повторювальні травматичні ігри. Через гру діти часто відтворюють моменти пережитої травми. Ці ігри мають нав'язливий і емоційно насичений характер, відрізняючись від звичайної імітаційної гри.

8. Зміна сприйняття світу. Після травми дитина починає бачити світ у темних тонах – як ворожий, небезпечний, непередбачуваний. Така деформація позбавляє її віри у себе та майбутнє.

9. Погіршення пам'яті, уваги та навчання. Постійне внутрішнє переживання травми забирає енергію, знижуючи здатність до навчання та концентрації.

10. Різноманітні страхи. Травматичні події можуть викликати тривалі й інтенсивні страхи, які не відповідають віковій нормі. Часто вони мають деструктивний характер і можуть посилюватися через вплив батьків.

11. Тривожні сни та порушення сну. Частими є кошмари, які відтворюють епізоди травми або мають схожі емоційні відтінки. Уві сні діти можуть кричати, плакати, говорити чи ходити. Часто вони не пам'ятають сновидіння.

12. Психосоматичні прояви. Наслідком травми можуть бути різні розлади: заїкання, енурез, бронхіальна астма, шкірні захворювання тощо. Це підкреслює важливість своєчасної психологічної допомоги.

Поява зазначених симптомів є суттєвим індикатором і вимагає своєчасного психолого-педагогічного втручання, адже у разі їх закріплення в дитячому віці вони можуть стати хронічними, впливаючи на подальший розвиток особистості та формуючи деструктивні стратегії психологічного захисту.

У розвитку та поглибленні посттравматичного стресового розладу у дітей вирішальну роль відіграють емоційний стан і поведінка значущих дорослих — насамперед батьків. Якщо сім'я не обговорює свої емоційні реакції на травматичні події, уникає вербалізації почуттів або встановлює заборону на подібні розмови, а також якщо в родині спостерігаються дисфункціональні стосунки, це значно підвищує ймовірність розвитку ПТСР у дитини. Такі фактори також посилюють тяжкість симптомів і продовжують тривалість захворювання [3; 8; 70].

У зв'язку з цим важливо забезпечити розуміння психоемоційного стану дитини серед усіх значущих дорослих у її житті, включаючи членів родини, а також досягти єдності в поглядах на необхідну підтримку та допомогу.

Згідно з діагностичними критеріями DSM-V і протоколами NICE для ПТСР (309.81; F43.10), що застосовуються для дорослих, підлітків і дітей віком від 6 років, виділяються такі діагностичні чинники [63]:

А. Особа зазнала впливу ситуації, яка становила загрозу життю або серйозному пораненню, що класифікується за одним або декількома з наведених пунктів:

1. Пряме переживання травматичних подій.
2. Свідчення подій, які трапились з іншими людьми.
3. Травматичні події, що відбулися з близькими родичами або друзями, зокрема, якщо йдеться про насильницьку або випадкову смерть чи загрозу їй.

4. Багаторазовий або інтенсивний контакт із деталями травматичних ситуацій, що викликають сильну емоційну реакцію (наприклад, свідчення актів насильства, спостереження за тілами загиблих тощо).

В. Наявність одного або кількох з нижченаведених симптомів, які виникають після травматичної події та прямо з нею пов'язані:

1. Мимовільні, нав'язливі спогади. Повторювані, болючі спогади про пережиту подію, які виникають спонтанно. У дітей віком понад 6 років ці переживання можуть проявлятися у формі повторюваної гри, зміст якої відображає тему або елементи травматичної ситуації.

2. Порушення сну. Регулярні тривожні сновидіння, пов'язані за змістом або емоційною реакцією з травматичною подією. У дітей це можуть бути жахіття без чіткого змісту, що викликають сильні емоційні переживання.

3. Дисоціативні епізоди (флешбеки). Епізоди, коли людина почувається або поводить себе так, ніби знову переживає подію. У важких випадках — втрата зв'язку з реальністю. У дітей такі реакції можуть проявлятися під час гри, в якій детально відтворюється травматичний досвід.

4. Гостра психоемоційна реакція на нагадування. Сильний психологічний дискомфорт у відповідь на зовнішні або внутрішні подразники, які нагадують про травматичну подію.

5. Фізіологічні реакції на тригери. Відчутні тілесні реакції (серцебиття, пітливість, тремтіння тощо) у відповідь на стимули, що асоціюються з травматичною ситуацією.

С. Наполегливе уникання подразників, пов'язаних із травматичною подією, яке виникає після її переживання. Це підтверджується наявністю одного або обох із наведених нижче симптомів:

1. Намір уникати болючих спогадів, думок чи емоцій, пов'язаних із травматичною ситуацією.

2. Намір уникати зовнішніх нагадувань (людей, місць, розмов, дій, предметів, ситуацій), які асоціюються з травмою й викликають болісні переживання.

Д. Негативні зміни у сфері мислення та емоційного стану, які з'являються або поглиблюються після травматичної події. Про наявність цього критерію свідчить наявність принаймні двох із наступних симптомів:

1. Втрата здатності пригадати ключовий фрагмент травматичної події (не пов'язана з черепно-мозковою травмою, впливом алкоголю чи медикаментів), що може бути проявом дисоціативної амнезії.
2. Наполегливі, перебільшені негативні переконання або очікування щодо себе, інших людей чи світу в цілому (наприклад: «я нічого не вартий», «ніхто не заслуговує на довіру», «світ – небезпечне місце», «я зламана людина»).
3. Стійкі, викривлені уявлення про причини або наслідки травматичної події, що ведуть до самообвинувачень або звинувачень інших.
4. Тривалий негативний емоційний стан, зокрема страх, жах, гнів, почуття провини чи сорому.
5. Відчутне зниження зацікавленості в значущих заняттях або подіях життя.
6. Відчуття ізоляції, емоційного відчуження від оточення.
7. Постійна нездатність відчувати позитивні емоції – радість, задоволення, любов.

Розглянемо питання формування посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у дітей та підлітків з порушеннями психофізичного розвитку (далі – ППФР), а також особливості його відмежування від інших невротичних проявів у цієї категорії осіб. Визначення ПТСР як окремого явища серед інших стресових та травматичних розладів має важливе значення для психолого-педагогічної науки [41].

Досліджуючи виникнення неврозів у дітей і підлітків з інтелектуальними порушеннями, О. Орлов звертає увагу на неоднозначність наукових підходів у цьому питанні [47]. Сьогодні можна виділити кілька підходів щодо формування невротичних розладів у дітей з інтелектуальною недостатністю (ІІ):

- невротичні розлади у осіб з ІІ неможливі через обмеження у здатності до абстрактного мислення;

- у підлітків з ІП може формуватись невроз, але він характеризується особливим перебігом, зумовленим когнітивними труднощами;
- діти та підлітки з ІП здатні до розвитку невротичних розладів, які не мають принципових відмінностей від таких у осіб з типовим рівнем інтелектуального розвитку [48].

Ряд дослідників, зокрема Л. Прядко, О. Фурман та інші, дотримуються думки, що виникнення неврозів у осіб з інтелектуальними порушеннями є в принципі неможливим [21]. Проте М. Грищук критикує таку позицію, вважаючи її надто спрощеним трактуванням поняття інтелектуальних порушень. Посилаючись на клінічну психіатричну практику, автор зазначає, що випадки невротичних розладів серед осіб із когнітивними порушеннями не є поодинокими. На основі результатів власних досліджень Грищук дійшла висновку, що у людей з легким ступенем інтелектуальної недостатності невротична симптоматика найчастіше виникає як наслідок психотравматичних подій [19].

Схожої позиції дотримується і О. Гаяш, який вважає, що невротичні розлади у дітей і підлітків з легкою інтелектуальною недостатністю суттєво не відрізняються від таких у осіб з нормальним інтелектуальним розвитком [15]. Автор також звертає увагу на наявність у цієї групи дітей певних преморбідних особливостей, а саме:

- астенічний фон, який створює сприятливі умови для виникнення невротичних розладів і зумовлений частими соматичними хворобами;
- психологічні наслідки незрілості функцій лобових часток головного мозку та функціональної недостатності підкіркових структур, які проявляються у вигляді психологічної нестійкості, емоційної лабільності, підвищеної дратівливості, імпульсивної поведінки, зниженого самоконтролю тощо (за А. Семенович).

І. Марціновська виявила, що підлітки з типовим сенсорним розвитком у стресових ситуаціях частіше за інших демонстрували емоції гніву та протесту, що є характерним проявом підліткової кризи. У той же час, незрячі підлітки

переважно відчували тривогу і фрустрацію, а підлітки з порушеннями слуху – напругу і образу [38]. Дослідниця дійшла висновку, що загалом підлітки з сенсорними порушеннями переживають емоції з більшою інтенсивністю, що свідчить про нижчий рівень стресостійкості [37].

Є. Герасименко, посиляючись на зарубіжні дослідження та власні спостереження, підкреслює, що тривожні розлади є одними з найпоширеніших серед психічних порушень у дитячому віці та можуть бути початком розвитку інших психічних хвороб у майбутньому. Згідно з даними різних авторів, поширеність тривожних розладів серед дітей і підлітків коливається від 2,5 до 30% [17]. Водночас серед дітей з порушеннями слуху цей показник становить 45–50% [56]. У підлітків із порушенням зору рівень тривожності істотно перевищує аналогічний показник у дітей з типовим зором, хоча рівні депресії та структура Я-концепції у цих груп практично не відрізняються [35; 56].

О. Орлов зазначає, що однією з ключових проблем особистісного розвитку підлітків з інтелектуальними порушеннями є хронічне незадоволення базової потреби в безпеці. Це призводить до емоційної нестабільності, зростання тривожності, появи страхів і депресивних станів. Під час порівняльного дослідження підлітків з легкою інтелектуальною недостатністю та сенсорними порушеннями, які пережили психотравму, і підлітків зі стабільним розвитком, які зазнали подібних травм, було встановлено, що всі три категорії можуть розвивати невротичні розлади як відповідь на життєві труднощі [46].

Аналіз наукових джерел показує, що дітям, які пережили психологічну травму, часто складно усвідомити, що саме з ними відбулося. Це пов'язано з віковими особливостями, а також з недостатньо сформованими соціальними й емоційними навичками. Дитина не завжди може зрозуміти зміст подій, але чітко запам'ятовує саму ситуацію та пов'язані з нею емоції. Через надмірну емоційну насиченість таких переживань дитина стає вразливою до подальших психічних труднощів. Отже, теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок про те, що:

- діти з порушеннями опорно-рухової системи під впливом несприятливих факторів можуть мати невротичні симптоми та стани;

- невротичні розлади мають подібну симптоматику з ПТСР;

Аналіз наукової літератури свідчить, що дітям, які пережили психотравму, часто важко усвідомити її зміст і значення. Це пояснюється як віковими особливостями, так і недостатньою зрілістю у сфері соціально-емоційного розвитку. Дитина, зазвичай, не повністю розуміє, що сталося, однак зберігає в пам'яті саму подію та пов'язані з нею сильні емоційні реакції. Через високу інтенсивність цих переживань вона стає особливо чутливою до подальших психоемоційних навантажень.

Отже, теоретичний аналіз дає підстави для наступних висновків:

- діти з порушеннями опорно-рухового апарату (ОРА) під впливом несприятливих обставин можуть проявляти симптоматику, характерну для невротичних станів;
- симптоматика невротичних розладів у багатьох випадках схожа з проявами посттравматичного стресового розладу (ПТСР);
- у дітей з порушеннями ОРА виникають труднощі в розпізнаванні невротичних розладів, оскільки увага фахівців часто зосереджується лише на окремих симптомах, а не на цілісній клінічній картині.

1.3. Копінг-поведінка дітей та підлітків з типовим та порушеним розвитком

У процесі подолання стресу кожна людина використовує індивідуальний набір стратегій (так званих копінг-стратегій), що ґрунтується на попередньому досвіді та психологічному потенціалі (копінг- або особистісних ресурсах) [44]. Саме тому копінг-поведінку розглядають як результат взаємодії копінг-стратегій і копінг-ресурсів. Основу цієї моделі становлять копінг-стратегії, які тлумачаться як відповідь особистості на загрозу з метою її подолання. Копінг-ресурси – це стабільні риси індивіда, що допомагають підтримувати внутрішній баланс у стресових ситуаціях і сприяють розширенню спектра можливих стратегій

реагування. Копінг-поведінка формується на основі поєднання зовнішніх та внутрішніх ресурсів із використанням відповідних стратегій.

С. Грабовська виділяє два основні механізми подолання стресу: ті, що орієнтовані на вирішення проблеми, та ті, що спрямовані на емоційне відреагування [16]. Перший тип включає логічний розбір ситуації, розробку плану дій, самостійний аналіз травмуючих обставин, звернення за підтримкою та пошук додаткової інформації. Другий тип передбачає емоційну реакцію на ситуацію, не пов'язану з реальним подоланням проблеми, а лише зі зменшенням емоційного напруження.

Подальші дослідження С. Грабовської підкреслюють важливість когнітивного аналізу на початковому етапі стресової ситуації. Якщо особа, проаналізувавши ситуацію, не вбачає загрози і вважає, що з нею можна впоратись, формується проблемно-орієнтований копінг. Якщо ж ситуація оцінюється як така, що не підлягає змінам, формується емоційно-орієнтований копінг, спрямований на уникнення розв'язання проблеми [16].

Модель копінг-механізмів С. Грабовської, яка охоплює три компоненти, стала основою подальших досліджень у сфері подолання стресу, травматичних станів і постстресових розладів. Схожу класифікацію копінг-стратегій запропонувала й Н. Пророк [54], яка виділяє три типи стратегій реагування у стресових ситуаціях:

- стратегії, орієнтовані на оцінку ситуації, які передбачають визначення її значущості та потенційної загрози для особистості, а також усвідомлення можливих наслідків;
- стратегії, зосереджені на проблемі, що виявляються у прийнятті рішень і здійсненні конкретних дій для подолання труднощів, зокрема залученні соціальної підтримки;
- стратегії, спрямовані на регуляцію емоцій, що включають управління власними емоційними станами, збереження внутрішньої рівноваги та стабільності.

- Підсумовуючи, можна стверджувати, що ефективна адаптація до стресової ситуації можлива за умови її адекватного, реалістичного сприйняття. Постстресові реакції виникають тоді, коли особа вважає себе нездатною вплинути на події, які водночас сприймаються як загрозові. На думку О. Колесніченко та І. Приходько, оцінка власної здатності впоратися зі стресом спирається на індивідуальний досвід, самооцінку, соціальну підтримку та впевненість у власних силах [57].

- Таким чином, процес копінг-поведінки можна представити у вигляді певної логічної послідовності: сприйняття стресової ситуації → когнітивна оцінка → формування стратегії подолання → оцінювання ефективності здійснених дій. Схематично цей процес зображено на рисунку 1.2:

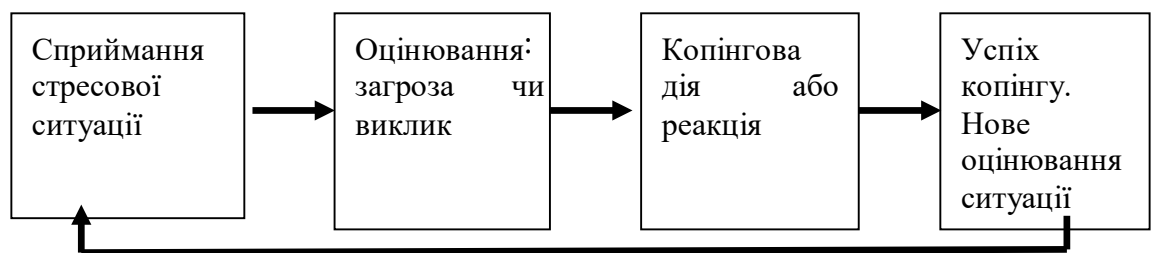


Рис. 1.2. Процес формування копіngu

Підсумовуючи результати теоретичного аналізу, можна зробити висновок, що рухові порушення впливають на вибір копінг-стратегій і зумовлюють характерні особливості поведінки підлітків, зокрема: схильність звертатися по допомогу у вирішенні складних ситуацій; уникнення або втечу від стресових обставин; прагнення переосмислити загрозову ситуацію з метою зменшення її емоційного впливу; здатність до планування вирішення проблем; вияв агресивних тенденцій як спробу змінити ситуацію [48; 55; 65].

Таким чином, копінг-поведінку слід розглядати як цілеспрямовану діяльність, що допомагає долати життєві труднощі шляхом свідомих зусиль та дій. Найважливіший період для розвитку життєстійкості та формування навичок копіngu припадає на підлітковий вік. Цей процес тісно пов'язаний із позитивною самооцінкою, загальним рівнем задоволеності життям і наявною соціальною

підтримкою.

Порівняльні дослідження показують, що життєстійкість та копінг-поведінка підлітків із сенсорними, інтелектуальними порушеннями або з порушеннями опорно-рухового апарату мають виражену специфіку та певні особливості.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ДІТЕЙ ІЗ ЗОНИ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ, ЯКІ МАЮТЬ ПСИХОФІЗИЧНІ ПОРУШЕННЯ

2.1. Організація, завдання, методи дослідження розладів, обумовлених посттравматичним стресом у підлітків, які мають психофізіологічні порушення

У дослідженні застосовувався структурно-логічний підхід, що передбачає поетапну реалізацію поставлених цілей і завдань. Метою констатувального етапу було психолого-педагогічне вивчення розладів, зумовлених посттравматичним стресом у підлітків із типовим і порушеним розвитком, які пережили перебування в зоні військового конфлікту.

Відповідно до поставленої мети, були сформульовані завдання двох основних етапів констатувального експерименту: підготовчого та діагностико-констатувального.

Підготовчий етап включав такі завдання:

1. Збір статистичних відомостей про дітей із типовим і порушеним розвитком, які постраждали внаслідок військової агресії.
2. Дослідження симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у цих дітей відповідно до критеріїв МКХ-10.
3. Визначення кількості дітей із ПТСР серед загального числа дітей, що зазнали психотравмуючих подій, із поділом за типом розвитку.

Діагностико-констатувальний етап реалізовувався у двох напрямках:

Перший напрям передбачав:

1. Розробку та наукове обґрунтування критеріїв функціонування особистості підлітка, який зазнав психотравми, у трьох сферах: когнітивній, емоційно-вольовій і поведінковій.

2. Виявлення порушень у зазначених сферах, пов'язаних із ПТСР, у підлітків з різними типами розвитку.

3. Аналіз проявів симптомів ПТСР у підлітків із особливими освітніми потребами, з урахуванням характеру психофізичних порушень.

Другий напрям був спрямований на:

1. Вивчення копінг-поведінки підлітків з типовим і порушеним розвитком.

2. Дослідження взаємозв'язку між копінг-стратегіями школярів і психічними порушеннями, зумовленими посттравматичним стресом.

Огляд наукових джерел дозволив виділити основні особливості функціонування особистості травмованого підлітка у віддалений період після стресового впливу. На основі цього у межах констатувального експерименту були визначені критерії проявів ПТСР у підлітків: емоційно-вольовий, когнітивний і поведінковий [3; 7; 32].

Показниками критерію сформованості копінг-поведінки у підлітковому віці виступають такі компоненти, як здатність до вирішення проблем, уміння залучати підтримку оточення та схильність до уникнення невдач. Ці показники визначені на основі досліджень С. Грабовської та О. Парагви. Відповідно до цього критерію виокремлено три рівні сформованості копінг-поведінки в підлітків: адаптивний, відносно адаптивний і неадаптивний. Нижче подано їхню характеристику.

1. Адаптивний рівень. Цей рівень характеризується активним застосуванням стратегії вирішення проблем у поєднанні з пошуком соціальної підтримки. У разі зіткнення зі стресовими або травматичними ситуаціями підліток мобілізує власні особистісні ресурси для пошуку ефективного способу вирішення проблеми. Якщо самостійні зусилля виявляються недостатніми, він звертається за допомогою до близьких – дорослих або однолітків.

2. Відносно адаптивний рівень. На цьому рівні домінує стратегія звернення по соціальну підтримку. Підліток активно шукає допомогу у значущих осіб: членів родини, друзів або авторитетних дорослих. Після отримання підтримки

він формує когнітивні стратегії вирішення проблеми. Проте у складних або невизначених ситуаціях може виникати схильність до уникнення труднощів. Це проявляється у формі втечі – надмірному вживанні їжі, перегляді телевізійного контенту, фантазуванні, зниженні соціальної активності або вживанні алкоголю.

3. Неадаптивний рівень. Основною ознакою цього рівня є переважання стратегії уникнення як способу реагування на труднощі. Підліток дистанціюється від реальності та уникає активного розв’язання проблем. Таке уникнення спрямоване на зниження внутрішнього напруження (дистресу), але є наслідком низького рівня розвитку копінг-ресурсів особистості та відсутності навичок конструктивного вирішення ситуацій. Ця стратегія є характерною для дезадаптивної поведінки.

Для реалізації завдань констатувального етапу експерименту було обрано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на виявлення травматичних переживань та особливостей психоемоційного стану підлітків. Зокрема, до складу діагностичного інструментарію увійшли:

- інтерв’ю для виявлення ознак психологічної травматизації у дітей;
- анкета для батьків, що дозволяє оцінити рівень травматичних переживань у дітей з позиції дорослих-спостерігачів; У межах дослідження було проведено адаптацію усіх методик до специфіки роботи з дітьми, які мають особливі освітні потреби. Це дозволило врахувати їхні індивідуальні особливості під час обстеження. Крім того, було розроблено критерії для обчислення узагальнених показників, що використовувались при аналізі даних окремих методик. Особливості адаптації кожної методики будуть детально описані у відповідному розділі.

- першу групу методик, застосованих на першому етапі експериментального дослідження, становили опитувальники, спрямовані на виявлення симптоматики посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Ці методики дозволяли дослідити три основні компоненти ПТСР: інтрузії, уникнення та гіперзбудження. Опитування проводилось серед підлітків, а також педагогів і батьків, чиї діти зазнали впливу травматичних подій.

- До першої групи методик, що безпосередньо вивчали симптоми ПТСР, були включені: «Напівструктуроване інтерв'ю для оцінки травматичних переживань дітей»; «Батьківська анкета для оцінки травматичних переживань дітей»; «Бланкова методика спостереження за дітьми при ПТСР» (для педагогів).

- Методика «Напівструктуроване інтерв'ю для оцінки травматичних переживань дітей»

- Мета: оцінка проявів посттравматичної симптоматики на основі критеріїв А, В, С, D, F, визначених у DSM III-R У межах дослідження було проведено адаптацію усіх методик до специфіки роботи з дітьми, які мають особливі освітні потреби. Це дозволило врахувати їхні індивідуальні особливості під час обстеження. Крім того, було розроблено критерії для обчислення узагальнених показників, що використовувались при аналізі даних окремих методик. Особливості адаптації кожної методики будуть детально описані у відповідному розділі.

- Першу групу методик, застосованих на першому етапі експериментального дослідження, становили опитувальники, спрямовані на виявлення симптоматики посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Ці методики дозволяли дослідити три основні компоненти ПТСР: інтрузії, уникнення та гіперзбудження. Опитування проводилось серед підлітків, а також педагогів і батьків, чиї діти зазнали впливу травматичних подій.

- До першої групи методик, що безпосередньо вивчали симптоми ПТСР, були включені: «Напівструктуроване інтерв'ю для оцінки травматичних переживань дітей»; «Батьківська анкета для оцінки травматичних переживань дітей»; «Бланкова методика спостереження за дітьми при ПТСР» (для педагогів). Методика «Напівструктуроване інтерв'ю для оцінки травматичних переживань дітей».

- Мета: оцінка проявів посттравматичної симптоматики на основі критеріїв А, В, С, D, F, визначених у DSM III-R – діагностичній шкалі для клінічного виявлення ПТСР.

- Зміст: інтерв'ю включає скринінгову частину та 42 питання, що

побудовані згідно з критеріями DSM III-R:

- Критерій А – наявність психотравмуючої життєвої події;
- Критерій В – наявність інтрузивних симптомів (нав'язливі спогади, нічні кошмари тощо);
- Критерій С – систематичне уникнення стимулів, пов'язаних із травматичною подією;
- Критерій D – негативні зміни у сфері мислення та настрою: труднощі з пригадуванням важливих деталей події, стійкі негативні переконання про себе та світ, емоційна відчуженість, втрата інтересу до значущих активностей;
- Критерій Е – зміни у поведінковій реактивності та збудженні: дратівливість, імпульсивність, агресія, підвищена тривожність, розлади сну та концентрації уваги.

- Обробка результатів: Згідно з методикою, для кожного критерію було розроблено шкалу оцінювання рівнів проявів, що дозволяє диференціювати ступінь вираженості ПТСР. Також було визначено загальний рівень посттравматичної реакції. Детальна система підрахунку балів і їх інтерпретація подані в таблиці 2.1.

- діагностичній шкалі для клінічного виявлення ПТСР.
- Зміст: інтерв'ю включає скринінгову частину та 42 питання, що побудовані згідно з критеріями DSM III-R:

- Критерій А – наявність психотравмуючої життєвої події;
- Критерій В – наявність інтрузивних симптомів (нав'язливі спогади, нічні кошмари тощо);
- Критерій С – систематичне уникнення стимулів, пов'язаних із травматичною подією;
- Критерій D – негативні зміни у сфері мислення та настрою: труднощі з пригадуванням важливих деталей події, стійкі негативні переконання про себе та світ, емоційна відчуженість, втрата інтересу до значущих активностей;
- Критерій Е – зміни у поведінковій реактивності та збудженні: дратівливість, імпульсивність, агресія, підвищена тривожність, розлади сну та

концентрації уваги.

- Обробка результатів: Згідно з методикою, для кожного критерію було розроблено шкалу оцінювання рівнів проявів, що дозволяє диференціювати ступінь вираженості ПТСР. Також було визначено загальний рівень посттравматичної реакції. Детальна система підрахунку балів і їх інтерпретація подані в таблиці 2.1.

- бланкова методика спостереження за дітьми з симптомами ПТСР, призначена для використання педагогами;

- опитувальник CDI (дитяча шкала депресії, розроблена М. Ковач);

- методика «Самопочуття. Активність. Настрій (САН)», створена В. Доськиним, Н. Лаврентьєвим, В. Кулі, М. Мірошниковим і М. Сеченовим;

- опитувальник «Шкала реактивної та особистісної тривожності» (STAI), розроблений С. Spielberger, R. Gorsuch, R. Lushene (США), адаптований Ю. Ханіним;

- соціометричне дослідження за методикою Я. Морено;

- методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI), створена Д. Амирханом та адаптована Н. Сиротою і В. Ялтонським.

У межах дослідження було проведено адаптацію усіх методик до специфіки роботи з дітьми, які мають особливі освітні потреби. Це дозволило врахувати їхні індивідуальні особливості під час обстеження. Крім того, було розроблено критерії для обчислення узагальнених показників, що використовувались при аналізі даних окремих методик. Особливості адаптації кожної методики будуть детально описані у відповідному розділі.

Першу групу методик, застосованих на першому етапі експериментального дослідження, становили опитувальники, спрямовані на виявлення симптоматики посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Ці методики дозволяли дослідити три основні компоненти ПТСР: інтрузії, уникнення та гіперзбудження. Опитування проводилось серед підлітків, а також педагогів і батьків, чиї діти зазнали впливу травматичних подій.

До першої групи методик, що безпосередньо вивчали симптоми ПТСР,

були включені:

- «Напівструктуроване інтерв'ю для оцінки травматичних переживань дітей»;
- «Батьківська анкета для оцінки травматичних переживань дітей»;
- «Бланкова методика спостереження за дітьми при ПТСР» (для педагогів).

Методика «Напівструктуроване інтерв'ю для оцінки травматичних переживань дітей»

Мета: оцінка проявів посттравматичної симптоматики на основі критеріїв А, В, С, D, F, визначених у DSM III-R – діагностичній шкалі для клінічного виявлення ПТСР.

Зміст: інтерв'ю включає скринінгову частину та 42 питання, що побудовані згідно з критеріями DSM III-R:

- Критерій А – фіксує факт переживання особою травматичної події, яка справила значний психоемоційний вплив.

- Критерій В – вказує на наявність інтрузивних симптомів, таких як нав'язливі спогади, повторні сновидіння (кошмари), флешбеки, що мимоволі відтворюють травматичний досвід.

- Критерій С – стосується послідовного уникнення зовнішніх і внутрішніх стимулів, які асоціюються з травмою, включно з людьми, місцями, думками та емоціями.

- Критерій D – охоплює стійкі негативні зміни у когнітивній сфері та емоційній регуляції: труднощі з пригадуванням подій, стійкі негативні переконання щодо себе, інших або світу, зниження здатності відчувати позитивні емоції, емоційна ізоляція, втрата інтересу до значущих справ.

- Критерій Е – описує значні зміни у рівні збудження та реактивності: підвищена дратівливість, агресивна або імпульсивна поведінка, тривожність, порушення концентрації уваги, проблеми зі сном, гіперпильність.

Обробка результатів:

Відповідно до методики, для кожного критерію була створена оціночна шкала рівнів прояву, яка дає змогу визначити ступінь вираженості ПТСР. Крім

того, було встановлено загальний показник посттравматичної реакції. Детальний порядок нарахування балів та їх тлумачення наведено в таблиці

Таблиця 2.1

Критерії проявів ПТСР

Критерії	Рівні прояву критеріїв (у балах)		
	Високий	Середній	Низький
A	8-10	4-7	1-3
B	13-18	7-12	1-6
C	15-22	8-14	1-7
D	14-20	7-13	1-6
F	10-14	5-9	1-4
Загальний ПТСР	57-84	29-56	1-28

Здійснювався підрахунок балів за кожним із критеріїв, зазначених в інтерв'ю, які відповідають діагностичним показникам ПТСР згідно з класифікацією DSM-5. Загальна максимальна кількість балів, яку можна набрати за опитувальником, становить 84. Визначено інтегральний індекс посттравматичної реакції, що поділяється на три рівні: низький (1–28 балів), середній (29–56 балів) та високий (57–84 бали).

Для забезпечення кількісного аналізу результатів дослідження було запропоновано рівні вираженості ПТСР, на основі яких проводився підрахунок балів. Такий підхід дозволив визначити загальний рівень прояву симптомів ПТСР, а також оцінити його за кожним окремим критерієм. Докладний опис розподілу та методики обчислення балів наведено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Критерії проявів ПТСР

Критерії	Рівні прояву критеріїв (у балах)		
	Високий	Середній	Низький
A	-	-	-
B	10-14	5-9	1-4
C	18-26	9-17	1-8
D	9 -12	5 -8	1-4
F	6-8	3-5	1-2
Загальний РТСР	41-60	21-40	1-20

У межах дослідження була створена шкала рівнів вираженості ПТСР, що

визначається шляхом підсумовування проявів кожного симптому протягом п'яти робочих днів. За кожен зафіксований прояв нараховується один бал. Максимальна кількість балів, яку можна отримати за результатами опитувальника, становить 70. Згідно з отриманими показниками, виділено такі рівні проявів ПТСР: високий (від 70 до 47 балів), середній (від 46 до 24 балів) та низький (від 23 до 1 бала). Детальний розподіл та принцип обрахунку балів представлено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Критерії проявів ПТСР

Критерії	Рівні прояву критеріїв (у балах)		
	Високий	Середній	Низький
B	11 – 15	6 – 10	1 – 5
C	7 – 10	4 – 6	1 – 3
D	10 – 14	5 – 9	1 – 4
F	7 – 10	4 – 6	1 – 3
Загальний ПТСР	47 – 70	46 – 24	1 – 23

2.2. Аналіз результатів констатувального етапу дослідження

Результати дослідження проявів посттравматичного стресового розладу за критеріями МКХ-10 («Напівструктуроване інтерв'ю для оцінки травматичних переживань»)

На початковому етапі застосування методики було визначено типи травматичних подій, які мали місце в житті обстежуваної групи дітей. Усі респонденти (100%) зазначили, що перебування на території бойових дій або в безпосередній близькості до неї, а також досвід внутрішнього переміщення стали для них джерелами стресу та травматизації.

За результатами напівструктурованого інтерв'ю було встановлено загальний рівень проявів симптоматики ПТСР у підлітків як з типовим, так і з порушеним розвитком.

Проведемо аналіз отриманих результатів.

- Високий рівень симптомів ПТСР зафіксовано у:
- 5,3% підлітків з типовим розвитком;
- 10% підлітків із порушенням зору;
- 9% підлітків із порушенням слуху;
- 11,1% підлітків із порушеннями опорно-рухового апарату (ОРА);
- 15,4% підлітків із затримкою психічного розвитку (ЗПР);
- 14,3% підлітків з інтелектуальними порушеннями (ІП).

1. Середній рівень прояву симптомів ПТСР виявлено у:

- 8,8% підлітків з типовим розвитком;
- 13,3% підлітків із порушенням зору;
- 13,6% підлітків із порушенням слуху;
- 11,1% підлітків із порушеннями ОРА;
- 15,4% підлітків із ЗПР;
- 14,3% підлітків з ІП.

2. Відсутність симптомів ПТСР спостерігається у:

85,9% підлітків з типовим розвитком;
 76,7% підлітків із порушенням зору;
 81,8% підлітків із порушенням слуху;
 77,7% підлітків із порушеннями ОРА;
 69,2% підлітків із ЗПР;
 57,1% підлітків з ІП.

«Бланкова методика спостереження за дітьми» (для педагогів)».

Завдяки цій методиці вдалося встановити характер проявів та частоту симптомів ПТСР у підлітків протягом одного навчального тижня. Педагоги здійснювали спостереження за поведінкою учнів як під час уроків, так і у позаурочній діяльності в межах навчального закладу, фіксуючи виявлені ознаки у спеціальних бланках спостереження..

Отримані результати характеризувались за такими критеріями:

- критерій В, що характеризує нав'язливе відтворення, або інтрузії;

- критерій С – уникнення пов’язаних з травматичною подією подразників;
- критерій D є показником збудливості дитини;
- критерій F, що вказує на порушення функціонування дитини.

На основі узагальнення результатів трьох методик – «Бланкова методика спостереження за дітьми», «Батьківська анкета для оцінки травматичних переживань дітей» та «Напівструктуроване інтерв’ю для оцінки травматичних переживань дітей» – за участю педагогів, батьків і самих дітей було проаналізовано рівень проявів ПТСР у дітей з типовим і порушеним розвитком. Розрахунок проводився з урахуванням двох рівнів травматичного стресу: високого та середнього (див. таблицю 2.4).

Таблиця 2.4.

Рівні показників ПТСР

Категорії дітей		Типовий розвиток	Порушення зору	Порушення слуху	ПОРА	ЗПР	ІП
Категорії опитуваних	Рівні ПТСР						
Школярі	Високий	5,3%	10%	9%	11,1%	15,4%	14,3%
Батьки		4,1%	10%	13,6%	11,1%	15,4%	21,4%
Педагоги		3,5%	13,3%	9%	11,1%	11,5%	21,4%
Школярі	Середній	8,8%	13,3%	13,6%	11,1%	15,4%	14,3%
Батьки		8,2%	10%	4,5%	5,6%	11,5%	14,3%
Педагоги		8,2%	10%	13,6%	11,1%	7,7%	7,1%

Співвідношення оцінок рівня посттравматичного стресу, наданих самими підлітками, їхніми батьками та педагогами, можна представити у вигляді порівняльного аналізу на рис. 2.1.

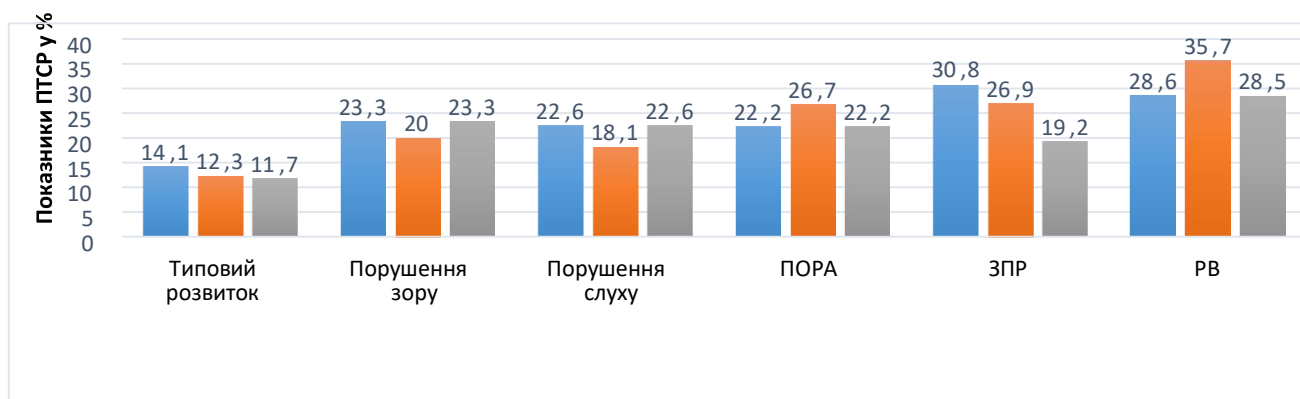


Рис. 2.1. Аналіз показників ПТСР серед різних категорій опитуваних

У межах виконання завдань першого етапу констатувального експерименту було визначено кількість дітей із типовим і порушеним розвитком, які мають симптоми ПТСР серед усіх дітей, що зазнали травматичної події. На основі результатів анкетування, у якому взяли участь підлітки, їхні батьки та вчителі, розраховано середній рівень проявів ПТСР (див. таблицю 2.5).

Таблиця 2.5

Середній показник ПТСР у дітей з типовим та порушеним розвитком

Категорії дітей		Типовий розвиток	Порушення Зору	Порушення слуху	ПОРА	ЗПР	ІП
Категорії опитуваних	ПТСР						
Школярі		12,5%	23,3%	22,6%	22,2%	30,8%	28,6%
Батьки		12,3%	20%	18,1%	26,7%	26,9%	35,7%
Педагоги		11,7%	23,3%	22,6%	22,2%	19,2%	28,5%
Середній показник ПТСР		12,2%	22,2%	21,1%	23,7%	25,6%	30,9%

Проаналізуємо кількісні дані щодо виявлення симптомів посттравматичного стресового розладу (див. рис. 2.2): симптоми ПТСР спостерігаються у 12,2% підлітків з типовим розвитком; 22,2% – серед підлітків із порушенням зору; 21,1% – із порушенням слуху; 23,7% – з порушеннями опорно-рухового апарату (ПОРА); 25,6% – із затримкою психічного розвитку; та

30,9% – серед підлітків з інтелектуальними порушеннями..



Рис. 2.2. Прояви ПТСР у різних категорій школярів

Було також визначено загальний середній рівень проявів ПТСР серед усіх досліджуваних груп дітей з порушенням розвитку, який склав 24,7%. У порівнянні з показником серед дітей з типовим розвитком (12,2%), рівень ПТСР серед дітей з особливими освітніми потребами є майже удвічі вищим. Перейдемо до опису результатів дослідження першого напрямку другого етапу констатувального експерименту, що спрямоване на виявлення порушень, зумовлених ПТСР, у таких сферах психіки підлітків з типовим і порушеним розвитком, як емоційно-вольова, поведінкова та когнітивна.

Для дослідження самопочуття, активності й настрою підлітків було використано «Методику діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності і настрою (САН)». Учасники оцінювали свій психоемоційний стан за 30 парами протилежних характеристик, кожна з яких виступала окремою шкалою. Підлітки зазначали ступінь вираженості певного стану за кожною шкалою.

Результати самооцінювання функціонального стану засвідчили, що високий рівень емоційного функціонування не було зафіксовано в жодній із досліджуваних груп. Середній рівень емоційних показників спостерігався у 37,5% підлітків з типовим розвитком, 28,6% – з порушенням зору, 20% – із порушенням слуху, 25,5% – з порушеннями опорно-рухового апарату, 14,3% – із затримкою психічного розвитку, та 20% – з легкими інтелектуальними

порушеннями.

Водночас низький рівень емоційного функціонування було зафіксовано у 62,5% підлітків з типовим розвитком, 71,4% – з порушенням зору, 80% – із порушенням слуху, 75% – з ПОРА, 85,7% – із ЗПР та 80% – з легкими інтелектуальними порушеннями (див. таблицю 2.6).

Таблиця 2.6

Рівні функціонування емоційних станів (у %)

Показники функціонування емоційних станів (САН)	Категорії дітей					
	Типовий розвиток	Порушення зору	Порушення слуху	ПОРА	ЗПР	ІП
Високий	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Середній	37,5	28,6	20,0	25,0	14,3	20,0
Низький	62,5	71,4	80,0	75,0	85,7	80,0

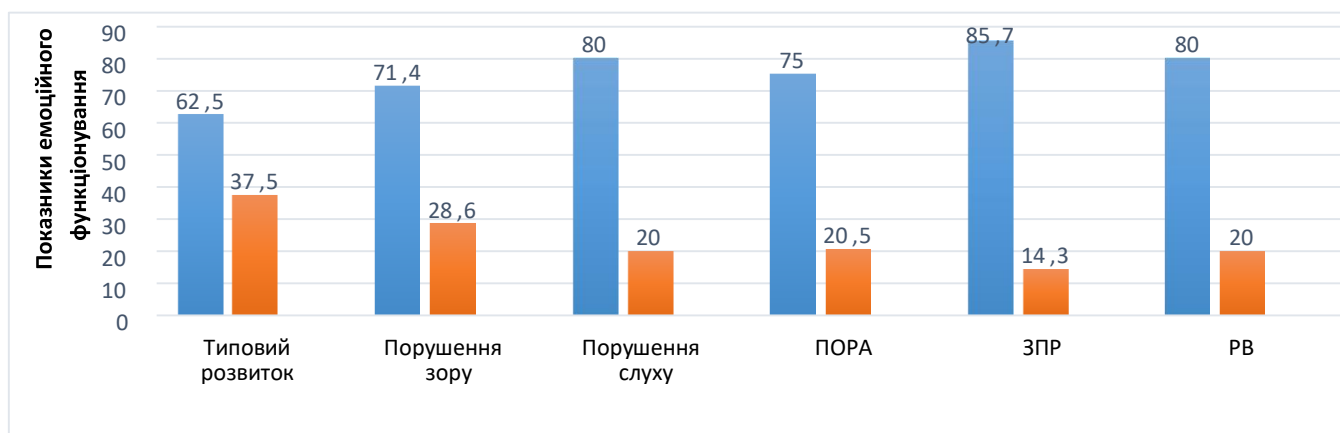


Рис. 2.3. Загальний показник емоційного функціонування (САН)

Загальний рівень тривожності серед респондентів виявився різним залежно від типу розвитку. Низький рівень тривожності спостерігається лише у 4,2% підлітків з типовим розвитком і не виявлений у жодній з категорій дітей з порушеним розвитком.

Середній рівень загальної тривожності виявлено у 20,8% підлітків з типовим розвитком, 14,3% – з порушенням зору, 20% – з порушенням слуху.

Серед підлітків із порушеннями опорно-рухового апарату середній рівень тривожності не зафіксовано, тоді як середній показник тривожності мають 28,6% дітей із затримкою психічного розвитку та 40% – з інтелектуальними порушеннями.

Високий рівень тривожності спостерігається у 75% підлітків з типовим розвитком, 85,7% – з порушенням зору, 80% – з порушенням слуху, 100% – із порушеннями опорно-рухового апарату, 71,4% – із затримкою психічного розвитку та 60% – з інтелектуальними порушеннями.

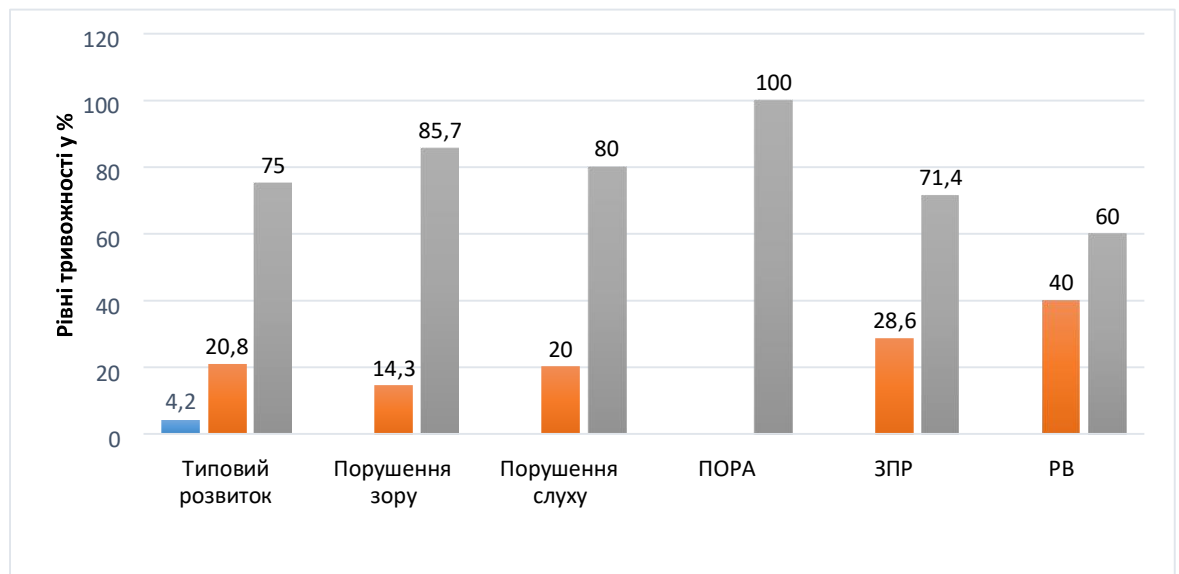


Рис. 2.4. Показники рівнів тривожності

Опитувальник рівня агресивності А. Басса-М. Перрі (BPAQ 24)

У межах дослідження розглядалася агресивна поведінка як протилежність адаптивній соціальній взаємодії. Встановлено, що підвищений рівень агресивності у підлітків негативно впливає на їхню соціальну поведінку, спричиняючи суперництво, конфліктність та труднощі у стосунках з однолітками і дорослими.

Структура агресії, що була покладена в основу дослідження, відповідає трьом основним компонентам, визначеним у концепції А. Басса і М. Перрі:

інструментальний компонент – прямий прояв фізичної агресії;

афективний компонент – фізіологічне збудження та емоційна підготовка до агресивної дії, що проявляється у формі гніву;

когнітивний компонент – переживання, пов'язані з почуттям несправедливості, тиску, незадоволеності потреб, що проявляється у ворожому ставленні як до окремих осіб, так і до навколишнього світу загалом.

Щодо показників ворожості, результати дослідження виявили таке:

- низький рівень ворожості не зафіксовано в жодній категорії респондентів;
- середній рівень ворожості спостерігається у 20,8% підлітків з типовим розвитком, 14,3% – з порушенням зору, 20% – з порушенням слуху, 25% – із порушеннями опорно-рухового апарату, 14,3% – із затримкою психічного розвитку та 20% – з інтелектуальними порушеннями; – високі показники ворожості мають 79,2% підлітків з типовим розвитком, 85,7% – із порушенням зору, 80% – з порушенням слуху, 75% – із ПОРА, 85,7% – із ЗПР, 80% – з ІП.

Загальні рівні агресивності також продемонстрували схожі тенденції:

- низький (нормативний) рівень агресії не зафіксовано у жодної з досліджуваних груп;

- середній рівень агресивності виявлено у 20,8% підлітків з типовим розвитком, 14,3% – з порушенням зору, 20% – з порушенням слуху, 25% – із ПОРА, 14,3% – із ЗПР, та 20% дітей з ІП;

- високі показники агресії мають 79,2% підлітків з типовим розвитком, 85,7% – із порушенням зору, 80% – з порушенням слуху, 75% – із порушеннями опорно-рухового апарату, 85,7% – із затримкою психічного розвитку та 80% – з інтелектуальними порушеннями.

Узагальнені дані щодо прояву агресивної поведінки у підлітків з типовим і порушеним розвитком представлено на рисунку 2.5.

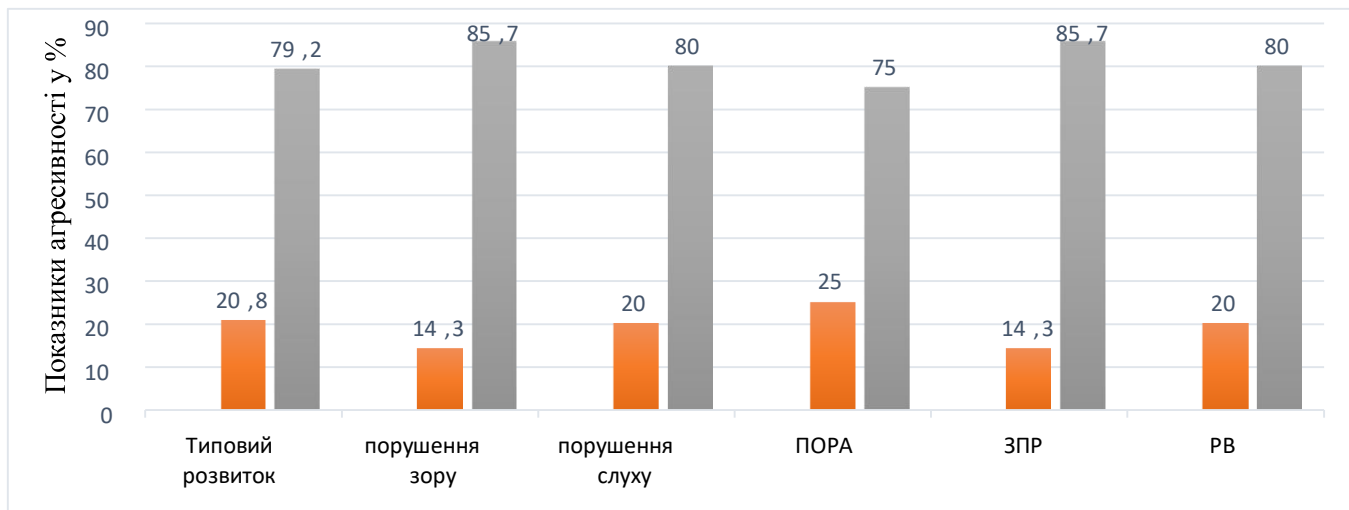


Рис. 2.5. Показники агресивності

Застосований опитувальник дозволив виявити основні кількісні та якісні характеристики депресивних симптомів у школярів, які пережили психотравмуючі події. Було проаналізовано такі прояви, як знижений настрій, зниження гедоністичних здібностей, порушення вегетативних функцій, занижена самооцінка та труднощі в міжособистісному спілкуванні.

Шкала А (негативний настрій) оцінює загальне емоційне зниження, тривожність і постійне очікування негативних подій.

Низький рівень: 25% – з ТР; 14,1% – з ПЗ; 20% – з ПС; 25% – з ПОРА; 14,2% – із ЗПР.

Середній рівень: 33,3% – з ТР; 42,9% – з ПЗ; 40% – з ПС; 25% – з ПОРА; 42,9% – із ЗПР; 60% – з ІП.

Високий рівень: 41,7% – з ТР; 42,9% – з ПЗ; 40% – з ПС; 50% – з ПОРА; 42,9% – із ЗПР; 40% – з ІП.

Шкала В (соціальна девіація) визначає самоідентифікацію підлітка з «негативною» роллю, що проявляється в агресії, негативізмі та неслухняності.

Низький рівень: 16,7% – з ТР; 14,2% – із ЗПР; 20% – з ІП. У ПЗ, ПС і ПОРА – не зафіксовано.

Середній рівень: 33,3% – з ТР; 28,6% – з ПЗ; 40% – з ПС; 25% – з ПОРА;

28,7% – із ЗПР; 40% – з ІП.

Високий рівень: 50% – з ТР; 71,4% – з ПЗ; 60% – з ПС; 75% – з ПОРА;
57,1% – із ЗПР; 40% – з ІП.

Шкала С (самоефективність) відображає відчуття неспішності у навчанні та загальну низьку самооцінку компетентності.

Низький рівень – лише у 14,2% дітей із ЗПР.

Середній рівень: 20,8% – з ТР; 42,9% – з ПЗ; 40% – з ПС; 25% – з ПОРА;
42,9% – із ЗПР; 40% – з ІП.

Високий рівень: 79,2% – з ТР; 57,1% – з ПЗ; 60% – з ПС; 75% – з ПОРА;
42,9% – із ЗПР; 60% – з ІП.

Шкала D (виснаженість і соціальна ізоляція) вказує на почуття самотності, емоційного та фізичного виснаження.

Низький рівень: 12,5% – з ЗПР; 14,3% – з ПЗ; 14,2% – із ЗПР.

Середній рівень: 20,8% – з ТР; 28,6% – з ПЗ; 40% – з ПС; 25% – з ПОРА;
28,7% – із ЗПР; 40% – з ІП.

Високий рівень: 66,7% – з ТР; 57,1% – з ПЗ; 60% – з ПС; 75% – з ПОРА;
57,1% – із ЗПР; 60% – з ІП.

Шкала F (негативна самооцінка) оцінює занижену оцінку себе як особистості.

Низький рівень: 14,2% – із ЗПР; 20% – з ІП.

Середній рівень: 45,8% – з ТР; 14,3% – з ПЗ; 20% – з ПС; 25% – з ПОРА;
28,7% – із ЗПР; 40% – з ІП.

Високий рівень: 54,2% – з ТР; 85,7% – з ПЗ; 80% – з ПС; 75% – з ПОРА;
57,1% – із ЗПР; 40% – з ІП.

Загальний середній рівень депресії спостерігався у 33,3% з ТР; 28,6% – з ПЗ; 40% – з ПС; 25% – з ПОРА; 42,9% – із ЗПР; 60% – з ІП.

Високі рівні депресивних проявів зафіксовано у 54,2% з ТР; 57,1% – з ПЗ; 40% – з ПС; 75% – з ПОРА; 42,9% – із ЗПР; 40% – з ІП (табл. 2.7; рис. 2.6).

Показники депресії у підлітків (у %)

Показники депресії	Категорії дітей					
	Типовий розвиток	Порушення зору	Порушення слуху	ПОРА	ЗПР	ІП
Стан без депресії	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Низький рівень	12,5	14,3	20,0	0,0	14,3	0,0
Середній рівень	33,3	28,6	40,0	25,0	42,9	60,0
Високий рівень	54,2	57,1	40,0	75,0	42,9	40,0

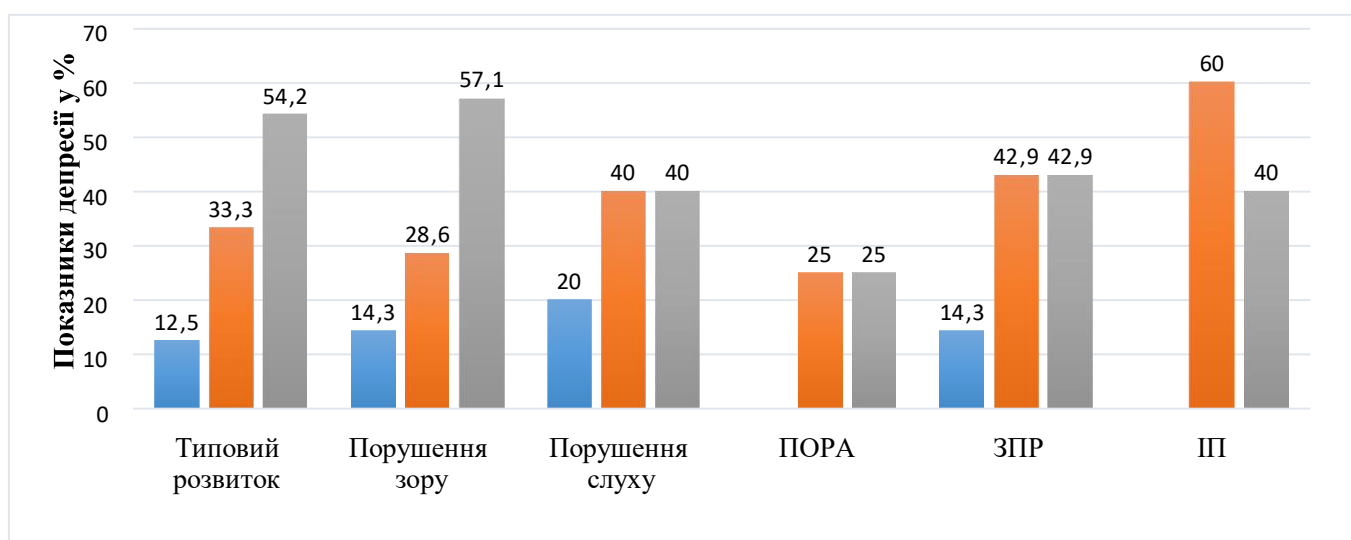


Рис. 2.6. Показники депресії у підлітків

Розглянемо розподіл підлітків за рівнями емоційно-вольових порушень, зумовлених посттравматичним стресовим розладом (ПТСР).

Високі показники таких порушень спостерігаються у 62,5% підлітків з типовим розвитком, 71,4% – з порушенням зору, 80% – з порушенням слуху, 75% – з порушеннями опорно-рухового апарату, 71,4% – із затримкою психічного розвитку, та 60% – з інтелектуальними порушеннями.

Середній рівень емоційно-вольових розладів виявлено у 33,3% підлітків з

ТР, 28,6% – з ПЗ, 20% – з ПС, 25% – з ПОРА, 28,6% – із ЗПР та 40% – з ІП. Низький рівень порушень емоційно-вольової сфери зафіксовано лише серед підлітків з типовим розвитком – 4,2% від загальної кількості.

Узагальнюючи дані за критерієм емоційно-вольових порушень (рис. 2.7), можна стверджувати: – в усіх категоріях досліджуваних дітей переважають високі показники розладів у межах 60–80%;

– діти з особливими освітніми потребами (ООП) загалом демонструють високі рівні емоційно-вольових порушень, що знаходяться в діапазоні 60–80%;

– найнижчий серед дітей з ООП рівень порушень зафіксовано у підлітків з інтелектуальними порушеннями (60%);

– найвищі показники мають підлітки із сенсорними порушеннями та з порушеннями опорно-рухового апарату – від 71,4% до 80%.

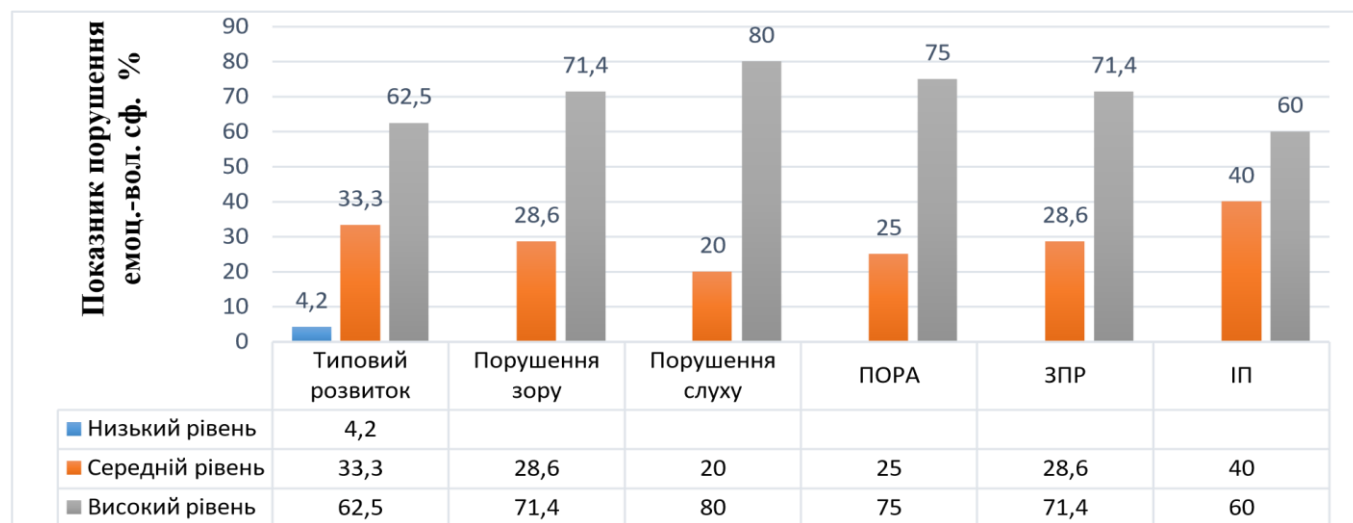


Рис. 2.7. Показники емоційно-вольового критерію розладів, обумовлених ПТСР

Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI) у адаптації Н. Сироти та В. Ялтонського дала змогу виявити переважні стратегії поведінки підлітків у стресових ситуаціях, а також оцінити рівень адаптивності таких стратегій до соціального середовища. Визначено частку підлітків з типовим і порушеним розвитком, які застосовують копінг-стратегії «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникнення».

Адаптивний рівень копінг-поведінки передбачає гармонійне поєднання когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів, орієнтацію на подолання труднощів, пошук підтримки серед значущих осіб, прагнення до внутрішнього комфорту, високий рівень саморефлексії, емпатії та потреби в значущих міжособистісних контактах. Такий рівень було виявлено лише у 8,4% підлітків з типовим розвитком.

Відносно адаптивний рівень проявляється в нестабільності емоційних станів, непослідовності мотивації, розмитості цілей, прагненні зменшити напруження, а не усунути джерело стресу, а також у підвищеній залежності від зовнішніх обставин. Цей рівень зафіксовано у 50% підлітків з ТР, 57,1% – з ПЗ, 60% – з ПС, 50% – з ПОРА. Найнижчі показники цього рівня характерні для дітей із ЗПР (41,9%) та ІП (40%).

Неадаптивний рівень копіngu домінує у підлітків, які переважно застосовують стратегії уникнення, демонструють пасивність, емоційну нестабільність, низький рівень самоконтролю та негативне ставлення до себе. Такий рівень спостерігається у 41,6% підлітків з ТР, 42,9% – з ПЗ, 40% – з ПС, 50% – з ПОРА. Найвищі показники неадаптивного копіngu виявлено у підлітків із ЗПР (57,1%) та з ІП (60%).

Співвідношення рівнів копінг-поведінки та її адаптивності графічно представлено на рисунку 2.10.

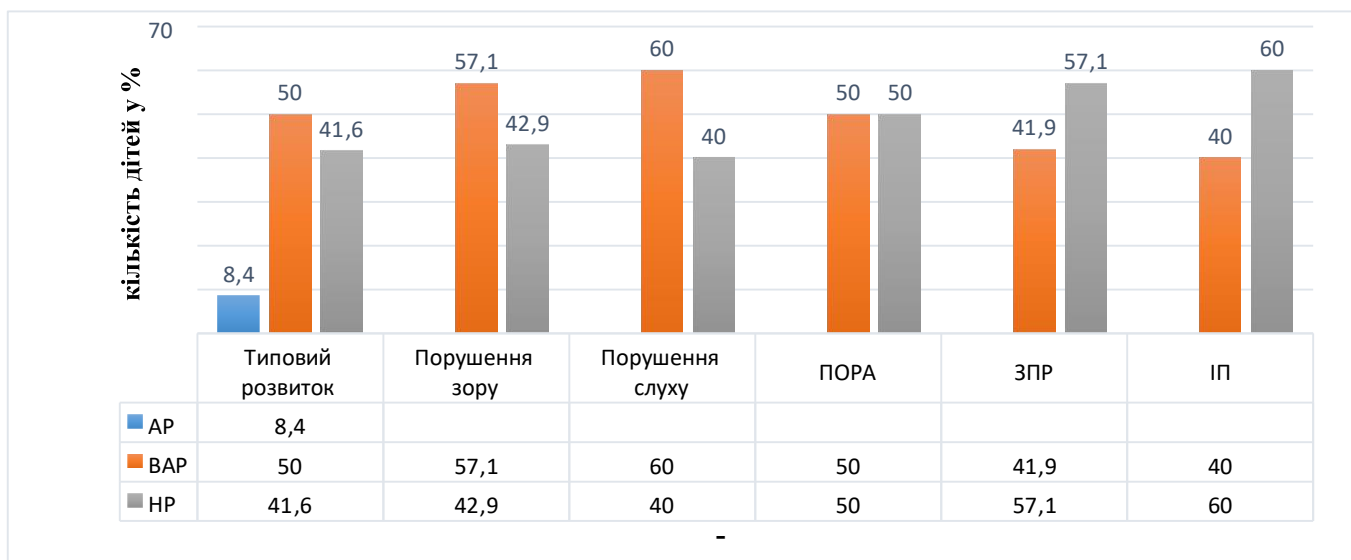


Рис. 2.10. Рівні копінг-поведінки підлітків

Після проведення кількісного аналізу копінг-ресурсів підлітків можна зробити такі висновки:

- більшість підлітків як із типовим, так і з порушеним розвитком застосовують неадаптивні або малоефективні стратегії подолання труднощів;
- лише невелика частка підлітків з нормальним розвитком (8,4%) користується адаптивними копінг-стратегіями;
- найвищий рівень використання неадаптивних копінг-стратегій спостерігається серед підлітків із затримкою психічного розвитку (ЗПР) та інтелектуальними порушеннями (ІП).

РОЗДІЛ 3

КОРЕКЦІЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ДІТЕЙ З ПСИХОФІЗИЧНИМИ ПОРУШЕННЯМИ, ЩО ПЕРЕБУВАЛИ В ЗОНАХ ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ

3.1. Програма психолого-педагогічної корекції посттравматичних стресових розладів у підлітків з особливими освітніми потребами

Аналіз наукових джерел разом із результатами констатувального етапу експерименту засвідчили потребу у створенні програми психолого-педагогічного супроводу, спрямованої на корекцію наслідків посттравматичних переживань на пізньому етапі травматизації.

Формувальний експеримент мав на меті розробити та впровадити систему психолого-педагогічної підтримки в корекційній роботі з підлітками з порушеннями розвитку, у яких виявляються прояви, пов'язані з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР).

Основні завдання формувального етапу полягали у:

1. Розробці та реалізації корекційно-розвивальної тренінгової програми для підлітків, яка спрямована на подолання психотравматичних наслідків, формування ефективної копінг-поведінки та здобуття стратегій реагування на складні життєві ситуації.
2. Проведенні навчально-просвітницького тренінгу для батьків, що висвітлює вплив травматичних подій на психічний стан дітей та пропонує шляхи підтримки в родинному виховному середовищі.
3. Організації тренінгу для педагогів, які працюють із дітьми цієї категорії, з метою підвищення їхньої обізнаності щодо впливу травматизації на дитячу психіку та надання дієвої підтримки у навчальному процесі.
4. Експериментальному підтвердженні ефективності запропонованої

системи заходів, спрямованої на підвищення обізнаності батьків і педагогів про психофізичні прояви посттравматичних станів та формування ширшого спектру копінг-стратегій, що в свою чергу сприяє зниженню симптоматики ПТСР на когнітивному, емоційно-вольовому та поведінковому рівнях.

Для реалізації завдань формувального етапу експерименту було сформовано три окремі тренінгові групи: для підлітків, батьків і педагогів. У відповідності до цього були розроблені три спеціалізовані тренінгові програми:

1. Програма для підлітків із порушеннями розвитку «Подолання наслідків посттравматичного досвіду та формування конструктивних копінг-ресурсів у підлітковому віці».

2. Програма для педагогів «Розвиток навичок підтримуючої поведінки у роботі з дітьми, які зазнали психотравми».

3. Програма для батьків «Формування підтримуючої батьківської поведінки у взаємодії з дітьми, які мають симптоми травматичного стресу».

Мета та завдання кожного з тренінгів були сформульовані з урахуванням результатів, отриманих під час констатувального етапу, і подані у відповідних розділах поруч з описом тематичних планів тренінгових занять.

Хоча змістова частина тренінгів відповідає специфіці кожної цільової групи, усі вони мають спільні структурні риси: чітке планування тематики та цілей кожного заняття, а також розподіл часу в межах одного тренінгового заняття, представлений у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Розподіл часу та етапів тренінгового заняття

№	Назва етапу	Необхідний час у %	Характеристика етапу
1	Вступ	5%	Презентація мети та завдань тренінгового заняття
2	Знайомство/вправи на зняття емоційної напруги	5%	Взаємопрезентація тренера та учасників; стимулювання налаштування на роботу

Продовження табл. 3.1

3	Прийняття/ повторення правил групи	3%	Своєрідне народження групи, де формується спільні норми для ефективної взаємодії
4	Очікування учасників	3%	Традиційний обмін очікуваннями; врахування та аналіз очікувань учасників
5	Оцінка рівня інформованості щодо тематики	4%	Своєрідний зріз знань стосовно проблематики тренінгу
6	Актуалізація проблеми	5%	Елемент тренінгового заняття, що скеровує стійкий інтерес до проблеми та забезпечує мотивацію
7	Інформаційний блок	30% – 40%	Теоретичний матеріал, яким мають оперувати учасники тренінгу
8	Надбання практичних навичок	30% – 40%	Вироблення в учасників навичок комунікації, зміни стратегії поведінки та закріплення теоретичного матеріалу
9	Завершення роботи. Отримання зворотнього зв'язку	5%	Підведення підсумків заняття та оцінка зміни рівня інформованості учасників

Тренінгова програма для підлітків із порушенням розвитку «Подолання наслідків посттравми та формування конструктивного копінгового ресурсу у підлітків» представлена в додатку А. –

Метою цієї програми є зменшення інтенсивності негативних емоційних

переживань, пов'язаних із психотравмуючими чинниками; зниження проявів симптомів посттравматичного стресового розладу у дітей, що зазнали травматичних подій; активізація внутрішніх ресурсів особистості та сприяння адаптації до змінених умов; розвиток здатності конструктивно реагувати у стресових обставинах і формування індивідуального копінгового ресурсу школяра.

Далі подається структурована схема програми, яка включає: етапи проведення тренінгу; основні завдання, що вирішуються на кожному етапі; застосовані методи та техніки; а також кількість занять, передбачених для кожного етапу (див. таблиці 3.2–3.4).

Таблиця 3.2

Початковий етап тренінгу (завдання, методи та прийоми роботи)

№	Завдання	Методи та прийоми роботи	Кількість занять
1	Міжособистісне знайомство учасників групи між собою та із ведучим.	Вправи на знайомство та краще пізнання один одного.	1 заняття з першого та 1 заняття з другого модуля
2	Представлення мети та завдань тренінгу.	Формування ритуалів початку та завершення занять.	
3	Прийняття правил роботи у групі.	Брейстормінги (вправи на зняття м/о бар'єрів та напруження).	
4	Зняття напруги, забезпечення позитивного клімату у групі.	Інформаційне повідомлення (міні-лекція) із мультимедійною презентацією.	
5	Мотивація учасників тренінгу до участі та стимулювання інтересу до тематики занять.	Відео матеріали	
6	Вивчення очікувань учасників групи.	Мозковий штурм	
7	Формування атмосфери безпеки, довіри та комфорту.	Прийоми рефлексії	
8	Підвищення рівня комунікативної компетентності учасників та приналежності до групи		

Таблиця 3.3

Основний етап тренінгу (завдання, методи та прийоми роботи)

№	Завдання	Методи та прийоми роботи	Кількість занять
1	Підтримка атмосфери безпеки, довіри та комфорту у підлітків.	Вправи на краще пізнання один одного.	7 занять першого модуля; 6 занять з другого модуля.
2	Формування навичок емоційної та поведінкової саморегуляції;	Ритуали початку та завершення занять.	
3	Надання інформації дітям про їх стан та поведінку, роз'яснити нормальність їх реакцій на перенесений стрес.	Брейнстормінги (вправи на зняття м/о бар'єрів та напруження).	
4	Навчіння прийомам та технікам вправлення з симптомами ПТСР	Інформаційне повідомлення (міні-лекція) із мультимедійною презентацією.	
5	Формування толерантного ставлення та підтримки людей у критичних життєвих ситуаціях.	Відео матеріали.	
6	Забезпечення засвоєння інформації щодо стресових факторів та напрямків опанування стресу.	Мозковий штурм.	
7	Розширення копінгового ресурсу учасників.	Прийоми рефлексії.	
8	Формування навичок виходу із складних ситуацій та формування конструктивної поведінки.	Вправи на візуалізацію.	
9	Формування позитивного бачення свого майбутнього	Вправи керованої візуалізації.	
		Релаксаційні вправи.	
		Робота з метафорами (метафоричні картки, притчі, історії).	
		Арт-терапевтичні вправи.	
		Вправи на самопізнання	
10		Вправи на когнітивний аналіз ситуацій	

Заключний етап тренінгу (завдання, методи та прийоми роботи)

№	Завдання	Методи та прийоми роботи	Кількість занять
1	Узагальнення отриманих знань та практичних вмінь.	Інформаційне повідомлення (міні-лекція) із мультимедійною презентацією.	Одне заняття з першого модуля; два заняття з другого модуля
2	Підвищення рівня комунікативної взаємодії учасників.	Мозковий штурм.	
3	Інтеграція окремих знань у загальне розуміння, формування особистої технології виходу із складних життєвих ситуацій. Віра в себе та у свої можливості.	Вправи на візуалізацію.	
		Вправи на інтеграцію знань про себе.	
		Вправи на розвиток м/о комунікації.	
		Прийоми рефлексії.	

Тренінг для батьків підлітків із симптомами травматичного стресу «Формування навичок підтримуючої поведінки у батьків» представлений у додатку Б. Заняття тривало два дні загальною тривалістю 8 годин.

Метою тренінгу було: сприяти усвідомленню батьками необхідності підтримки своїх дітей у подоланні наслідків психотравматичних подій; формувати вміння батьків налагоджувати підтримуючу взаємодію з підлітками; поглибити розуміння власних копінг-ресурсів та активної ролі дорослих у розвитку ефективної поведінки у стресових ситуаціях у дітей.

Тренінг для педагогів «Формування у педагогів навичок підтримуючої поведінки у дітей із постстресовими порушеннями», з детальним описом запропонованих вправ, подано в додатку В. Цей тренінг тривав два дні загальною тривалістю 6 годин.

Його мета – формування у педагогічних працівників усвідомлення потреби допомоги підліткам у подоланні наслідків травми; мотивація до створення безпечного, стабільного середовища, де діти відчувають спокій, підтримку та віру в себе; розвиток навичок підтримуючої поведінки у професійній взаємодії з травмованими учнями.

У межах тренінгів проводились індивідуальні консультації за запитами від підлітків, батьків і педагогів. Аналіз цих звернень дозволив виокремити ключові теми, що потребували додаткової уваги:

- Підлітки – обговорення нав'язливих спогадів, страшних снів, методів самоорганізації, подолання невпевненості у собі.
- Батьки – розгляд труднощів у спілкуванні з дітьми, створення індивідуальних програм підтримки за методикою BASIC PH.
- Педагоги – аналіз конкретних ситуацій з практики та розробка напрямів педагогічної підтримки школярів із травматичним досвідом.

Варто зазначити, що відчутні позитивні зміни у подоланні ПТСР не є миттєвими, вони потребують часу й можуть бути досягнуті лише за наявності належної підтримки, як описано у програмі.

3.2. Аналіз ефективності програми психолого-педагогічної корекції відтермінованого стресу у підлітків з особливими освітніми потребами

Для оцінки ефективності впровадженої програми, спрямованої на подолання порушень, пов'язаних із ПТСР у дітей з особливими освітніми потребами, було проведено повторне дослідження в експериментальній та контрольній групах.

Порівняльний аналіз проявів посттравматичного стресового розладу здійснювався за критеріями МКХ-10. Також аналізувалися результати самооцінювання підлітками власного психотравматичного досвіду.

За критерієм В (інтрузивні спогади), у контрольній групі показники практично не змінилися: лише в підлітків із порушеннями зору (ПЗ) відбулося зниження рівня високої вираженості симптому з 67% до 33%. Натомість в експериментальній групі спостерігалось значне покращення: високі показники інтрузивних спогадів не зафіксовано в жодній підгрупі.

Повна відсутність цього симптому спостерігається у 50% підлітків з ПЗ та порушеннями опорно-рухового апарату (ПОРА), 75% підлітків із порушеннями слуху (ПС) та 25% з затримкою психічного розвитку (ЗПР).

Щодо критерію С (уникнення травматичних спогадів), у контрольній групі динаміка була мінімальною: лише в групі підлітків із ЗПР на 33% зменшилась кількість випадків з високими показниками. У експериментальній групі спостерігається позитивна тенденція – жодна дитина не виявляє високого рівня уникнення. Крім того, в ЕГ з'явилися учасники, які повністю подолали цей симптом, чого не було зафіксовано в КГ. Низький рівень за цим критерієм виявлено у: 25% підлітків із ПЗ, 25% – ПС, 50% – ПОРА, 25% – ЗПР.

За критерієм D (когнітивні зміни та витіснення травматичних спогадів) у контрольній групі спостерігається зниження кількості підлітків із високими проявами. У 75% підлітків із ПЗ та в усіх інших підгрупах спостерігалось зменшення вираженості симптому. Повністю позбулись симптомів за цим критерієм: по 25% підлітків із ПЗ і ЗПР, 50% – ПС, 100% – ПОРА. Проте підлітки з інтелектуальними порушеннями (ІП) не продемонстрували настільки позитивної динаміки.

Узагальнюючи дані за окремими критеріями ПТСР, можна відстежити динаміку рівнів цього розладу в контрольній (КГ) та експериментальній (ЕГ) групах (див. таблиці 3.5 і 3.6). На початку формувального етапу у всіх підлітків рівень ПТСР варіювався від середнього до високого – випадків із низьким рівнем не зафіксовано. Після повторного вимірювання у контрольній групі жодних змін не виявлено (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Рівні проявів ПТСР (самооцінювання підлітками КГ)

		Порушення зору		Порушення слуху		ПОРА		ЗПР		ІП	
Рівні		до	після	до	після	до	після	до	після	до	після

	В	67	67	100	100	50	50	67	67	50	50
	С	33	33	0	0	50	50	33	33	50	50
	Н	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Таблиця 3.6

Рівні проявів ПТСР (самооцінювання підлітками ЕГ)

		Порушення зору		Порушення слуху		ПОРА		ЗПР		ІП	
Рівні ПТСР		до	після	до	після	до	після	до	після	до	після
	В	75	0	75	0	100	0	50	25	67	33
	С	25	50	25	75	0	50	50	50	33	33
	Н	0	50	0	50	0	50	0	25	0	33

У експериментальній групі зафіксовано помітну позитивну динаміку щодо зниження рівня ПТСР серед підлітків з високими показниками розладу, що свідчить про покращення їхнього психологічного стану та істотне зменшення кількості дітей із вираженими симптомами. Зокрема, поліпшення відзначено у таких категоріях: підлітки з порушенням зору – на 75%, з порушенням слуху – на 75%, з порушеннями опорно-рухового апарату – на 100%, із затримкою психічного розвитку – на 25%, а також у підлітків з інтелектуальними порушеннями – на 33% (див. табл. 3.6; рис. 3.1).

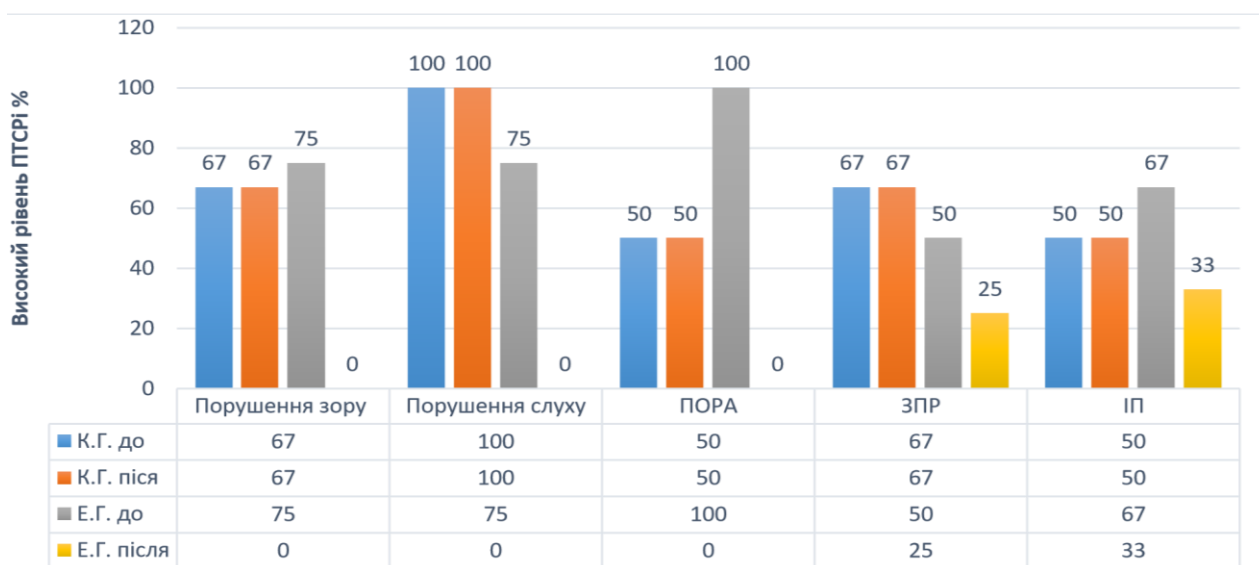


Рис. 3.1. Порівняння показників ПТСР у контрольній та експериментальних групах. Високий рівень ПТСР

У контрольній групі підлітків середній рівень ПТСР залишився без змін. Водночас в експериментальній групі зафіксовано позитивну динаміку серед підлітків із середніми показниками ПТСР, що свідчить про загальне покращення психоемоційного стану учасників. Зміни середнього рівня пояснюються збільшенням кількості підлітків, у яких проявляється низький рівень ПТСР. Відповідна динаміка у контрольній та експериментальній групах відображена на рисунку

3.2.

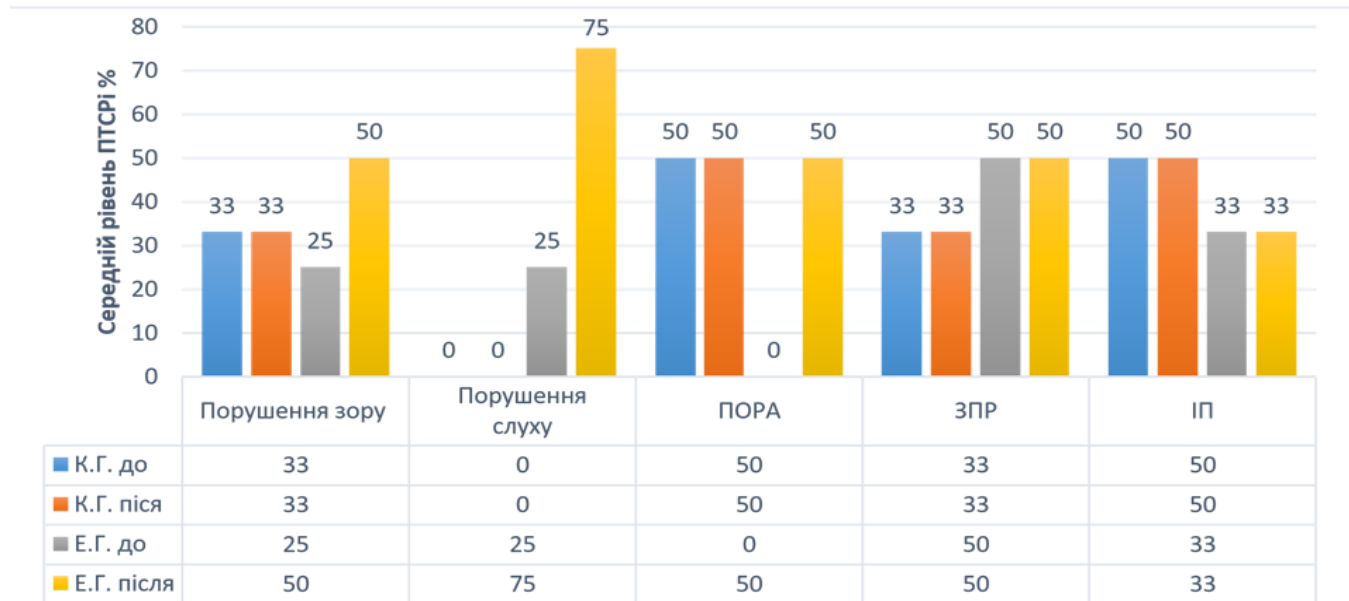


Рис. 3.2. Порівняння показників ПТСР у контрольній та експериментальних групах. Середній рівень ПТСР

У результаті формувального експерименту в експериментальній групі було зафіксовано помітне покращення: з'явилась категорія дітей із низьким рівнем проявів ПТСР, яка до цього не спостерігалася. Зокрема, повна відсутність симптомів посттравматичного стресового розладу виявлена у 50% підлітків з порушенням зору (ПЗ), 50% – з порушенням слуху (ПС), 50% – з порушеннями опорно-рухового апарату (ПОРА), 25% – із затримкою психічного розвитку (ЗПР), та 33% – з інтелектуальними порушеннями (ІП) (див. рис. 3.3). У контрольній групі жодних змін за цим показником не виявлено.

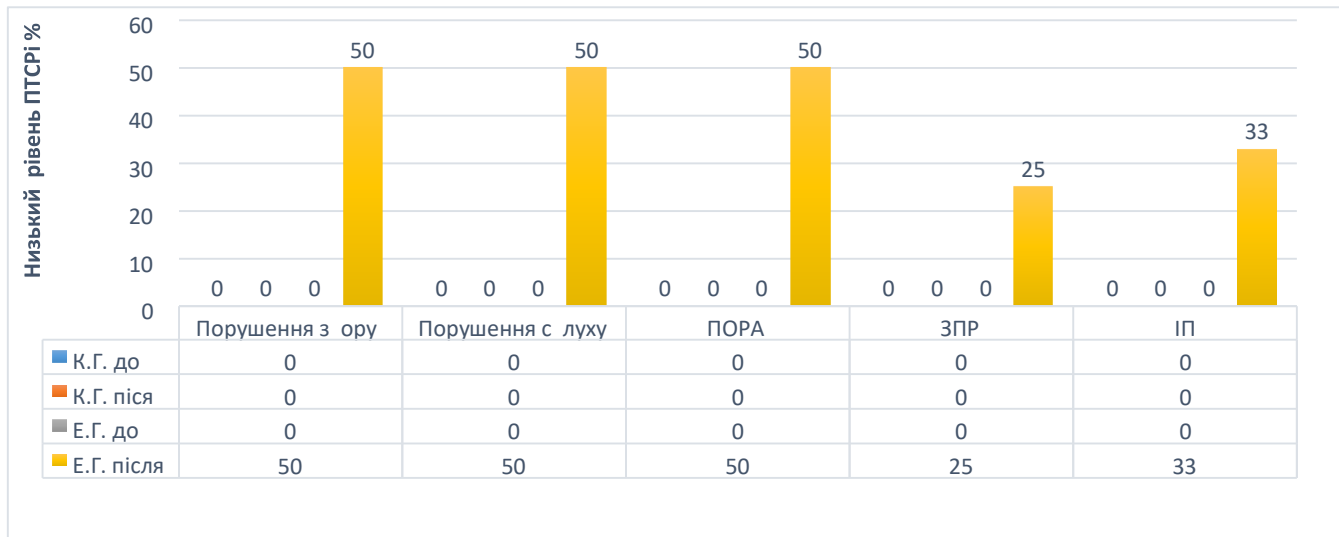


Рис. 3.3. Порівняння показників ПТСР у контрольній та експериментальній групах. Низький рівень

На основі результатів самооцінювання підлітками симптомів ПТСР можна констатувати позитивну динаміку у всіх досліджуваних групах. На момент завершення експерименту 50% учасників не виявляють жодних симптомів ПТСР згідно з критеріями МКХ-10, що свідчить про значне покращення їхнього психоемоційного стану. Решта 50% мають середній рівень проявів симптоматики.

В експериментальній групі вдалося повністю подолати високий рівень ПТСР у 75% підлітків із сенсорними порушеннями (ПЗ, ПС) і у 100% учасників з порушеннями опорно-рухового апарату (ПОРА). Водночас, підлітки з затримкою психічного розвитку (ЗПР) та інтелектуальними порушеннями (ІП) не продемонстрували настільки виразної позитивної динаміки: 25% дітей із ЗПР та 32% з ІП залишилися на високому рівні порушень.

Це свідчить про те, що когнітивний компонент у процесі подолання психотравми відіграє важливу роль, а наявність збереженого інтелекту є суттєвим чинником ефективного опрацювання травматичного досвіду.

Щодо оцінки поточного емоційного стану підлітків, то в результаті проведених корекційних і просвітницьких заходів, близько 52% дітей з особливими освітніми потребами (ООП) продемонстрували високий рівень

емоційного функціонування. Це проявляється у покращенні самопочуття, підвищеній активності та позитивному настрої (див. рис. 3.4).

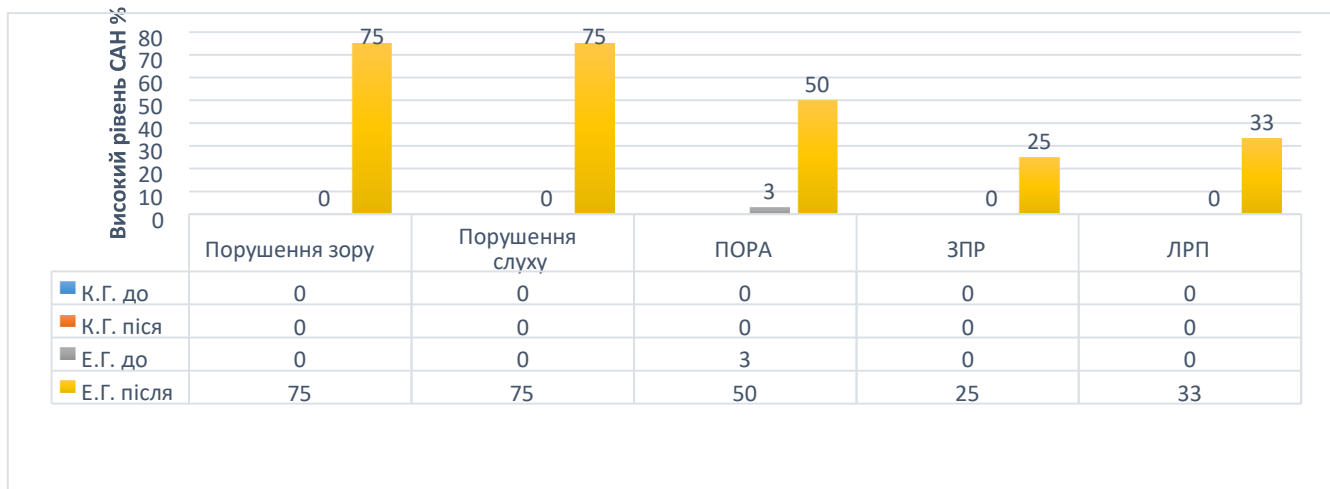


Рис. 3.4. Високий рівень функціонування емоційних станів. Порівняльний аналіз у КГ та ЕГ

За результатами формувального експерименту можемо зазначити, що комплексний підхід, що складається із навчіння підлітків прийомам вправління з симптомами ПТСР за МКХ-10 та розуміння шляхів подолання складних ситуацій (сформованість адаптивної копінг-поведінки) забезпечує подолання розладів обумовлених ПТСР на когнітивному, поведінковому та емоційно-вольовому рівнях.

ВИСНОВКИ

За результатами дослідження зроблено наступні висновки:

1. Чинником формування ПТСР є відстрочена або затяжна реакція організму на стресову подію або ситуацію, яка є короткочасною або тривалою у часі та має суб'єктивний характер загрози або катастрофи. Травматичний досвід – це психологічно незавершене явище, яке має тенденцію постійної актуальності та поглиблення проявів симптомокомплексу. Поряд із класичним травмофокусованим підходом до розуміння ПТСР, формується новий науковий підхід резилієнсу та копінг-поведінки. Копінг-поведінка – це індивідуальний стиль діяльності особистості в скрутній життєвій ситуації, що реалізується за допомогою використання різних копінг-стратегій на основі особистісних ресурсів та ресурсів середовища.

2. Встановлено, що ПТСР у підлітків проявляється на когнітивному, поведінковому та емоційно-вольовому рівні. Емоційно-вольовий рівень характеризується зниженням емоційного функціонування підлітка, низькою самооцінкою, високою тривожністю, депресивними станами. Поведінковий рівень характеризується агресивними тенденціями у міжособистісній взаємодії, низьким соціальним статусом у колективі. Когнітивний рівень – зниження функціонування пізнавальних процесів, що стає причиною низької успішності у навчанні.

3. Підібрано та адаптовано до використання з підлітками з порушеним розвитком комплекс методик для вивчення усіх симптомів ПТСР.

Визначено, що показник ПТСР у підлітків з порушеним розвитком зустрічається майже у два рази частіше у порівнянні із підлітками з типовим розвитком (24,7% та 12,2%), що вказує на те, що наявність психофізичного порушення створює низьку толерантність до формування ПТСР. Серед дітей з різними типами психофізичних порушень визначено таку кількість травмованих – 22,2% підлітків із ПЗ; 21,1% підлітків із ПС; 23,7% підлітків з ПОРА; 25,6%

підлітків із ЗПР; 30,9% підлітків з ІП. Результати свідчать про те, що найбільший відсоток дітей із ЗПР та ІП мають симптоми ПТСР у порівнянні з дітьми з іншими типами порушень. На віддаленому етапі від пережитої травматичної події значна кількість підлітків не справляється самостійно з пережитими надсильними емоціями та потребує підтримки та кваліфікаційної допомоги.

Досліджено копінг-поведінку підлітків. Більшість дітей з ТР та ПР мають неадаптивні або низько адаптивні стратегії поведінки; лише незначний відсоток дітей з ТР використовує адаптивний копінг (8,4%); найвищий показник неадаптивного копіngu характерний для підлітків із ЗПР (57,1%) та ІП (60%). Підлітки із ТР, сенсорними порушеннями та ПОРА мають схожі показники неадаптивного копіngu, що знаходяться у межах від 40% до 42,9%. Цей факт вказує на те, що інтелектуальний чинник відіграє важливу роль у розвитку адаптивного копіngu, а сензитивний період його розвитку дещо зміщений у порівнянні із ТР. Сформований копінг-ресурс особистості корелює з розвитком симптомів ПТСР, що підтверджує необхідність формування у підлітків адаптивної копінг-поведінки.

4. Розроблене психолого-педагогічного забезпечення подолання розладів, обумовлених ПТСР у підлітків, що включає просвітницькі тренінги для батьків та педагогів, корекційно-розвивальний тренінг для підлітків; методичні рекомендації з проведення тренінгових занять з підлітками з порушеним розвитком; консультації учасникам навчально-виховного процесу щодо підтримуючої комунікації із травмованими підлітками. Ефективність корекційних заходів засвідчує динаміка позитивних змін: у 50% підлітків із сенсорними порушеннями та ПОРА відсутні симптоми ПТСР; 25% підлітків із ЗПР та 33% дітей із ІП – не виявляють ознак порушення. Порівняння високого рівня ПТСР у КГ та ЕГ також підтверджують позитивну динаміку подолання в експериментальній групі, а саме: у дітей із ПЗ та ПС ситуація покращилась на 75%; з ПОРА на 100%; із ЗПР на 25% та у підлітків із ІП – на 34%. Проте, є підлітки ЕГ, які не змогли подолати симптоми ПТСР, серед яких діти з ЗПР складають 25%, діти із ІП – 33%. Показники подолання ПТСР КГ не зазнали

суттєвих змін. Визначено, що у підлітків із ЗПР та ІП показник ефективності запропонованої програми нижчий, ніж у підлітків без порушень інтелектуальної діяльності. Результати свідчать про відсутність або суттєве зниження у підлітків психофізичних симптомів, що якісно впливає на взаємодію з навколишнім світом та забезпечує становлення особистості.

Доведено, що психолого-педагогічне забезпечення корекційної роботи з дітьми з ООП, що мають ПТСР, обумовлений перебуванням у зоні військового конфлікту та внутрішнім переселенням, є ефективним та доцільним у використанні фахівцями закладів освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аймедов К. В., Волощук А. Е., Асєєва Ю. О., Толмачов О. А. Сучасна діагностична концепція посттравматичного стресового розладу. *Архів психіатрії*. 2021. № 2(85). С. 18–29.
2. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу : навч. посіб. Харків, 2021. 315 с.
3. Баб'як Т. І. Психокорекційна робота з дітьми та підлітками, що зазнали насильства : методичні матеріали. Львів, 2020. 48 с.
4. Бистрова Ю. О., Коваленко В. Є. Тренінг як засіб підвищення професійної компетентності педагогів у сфері інклюзивного навчання дітей з особливими освітніми потребами. *Актуальні питання корекційної освіти*. 2021. № 11. С. 224–236.
5. Блінов О. А. Опитувальник скринінгу посттравматичного стресового розладу. *Психологічний часопис*. №1(11). 2023. С. 26–37.
6. Бозоян М. А., Кононенко О. І., Царенок Л. Б., Коваленко В. О. Складові орієнтації та резильєнтність особистості як її ресурсні характеристики у сучасному соціумі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2021. № 3(1). С. 122–133.
7. Боснюк В. Ф. Психологічний спецпрактикум з екстремальної та кризової психології: курс лекцій. Харків, 2021. 76 с.
8. Бочелюк В. Й., Панов М. С., Жадленко І. О. Особливості психологічної реабілітації дітей та підлітків з депресивними порушеннями. *Наукові перспективи*. 2022. Вип. 12(30). С. 409–423.
9. Бочелюк В. Й., Панов М. С., Кемкіна М. А. Використання сучасних інтеграційних методів в роботі з мотивацією в реабілітаційній діяльності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. Вип. 6. С. 66–70.

10. Бочелюк В. Й., Панов М. С., Турубарова А. В. Посттравматичний стресовий розлад: стан проблеми, діагностика та психологічна допомога. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2022. № 2(58). С. 51–63.
11. Брієр Д., Скот К. Основи травмофокусованої психотерапії. Львів: Свічадо, 2019. 448 с.
12. Вдовіченко О. В., Поспелова І. Д. Проблема психокорекції посттравматичного стресового розладу в дітей підліткового віку. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 2. С. 123–126.
13. Волинець Л. С. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: навч. посібник. Київ, 2015. 72 с.
14. Галич М. Ю., Литвин В. В. Загальна характеристика посттравматичного стресового розладу в умовах воєнного часу: діагностика та профілактика. *Ūridična psihologijâ*. 2022. № 1 (30). С. 22–28.
15. Гаяш О. В. Корекційна психопедагогіка (Олігофренопедагогіка) : навч.-метод. посіб. Ужгород, 2021. 255 с.
16. Грабовська С. М. Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2020. № 4. С. 188–199.
17. Герасименко Є. В. Діагностика і психотерапія психогенних порушень у дітей з родин вимушених переселенців. *Медична психологія*. 2021. № 2. С. 79–82.
18. Гридковець Л. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навч. посіб. Київ, 2021. 236 с.
19. Грищук М. М. Психопрофілактика та психокорекція початкової невротизації дітей шкільного віку : автореф. дис. канд. психол. наук. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2020. 39 с.
20. Гусак Н., Чернобровкіна В. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. Київ, 2021. 91 с.

21. Дидактичні основи навчання дітей з порушеннями інтелектуального розвитку : методичний посібник / Укл. Л. О. Прядко, О. О. Фурман. Суми, 2022. 114 с.
22. Діденко Г. О. Теоретичний аналіз сучасних моделей посттравматичного зростання. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2023. № 2. С. 35–39.
23. Діти та війна: навчання технік зіплення / Сміт П., Дирегров Е., Юле У. Львів, 2024. 70 с.
24. Емішянц О. Б. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2021. Вип. 4. С. 47–52.
25. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ, 2020. 219 с.
26. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Біла І. М., Лазос Г. П. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки: метод. посіб. Київ, 2021. 232 с.
27. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Кропивницький, 2021. 158 с.
28. Коваль І. Діагностика і диференційна діагностика гострого стресового розладу та посттравматичного стресового розладу в загальномедичній практиці. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 27. С. 210–219.
29. Коширець В. В. Особливості надання психологічної допомоги особам з ПТСР. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. Вип. 8. С. 128–133.
30. Лозінська Н. Психотравма як наслідок травматичного стресу в різних напрямках сучасної психології. *Вісник Національного Університету Оборони України*. 2019. № 50 (2). С. 65–73.
31. Луценко І. О., Богуш А. М., Калмикова Л. О., Кузьменко В. У. та ін. Психолого-педагогічний супровід виховання і розвитку дітей дошкільного віку з родин учасників АТО і внутрішньо переміщених осіб: концепція, методика, технології : навч.-метод. посіб. Київ, 2021. 213 с.

32. Макаренко Н., Гончарова Т. Психологічні особливості переживання стресу у підлітків з окупованих територій. *Психологічний часопис*. 2021. № 1. С. 66–75.

33. Макарчук Л. О. Опановуюча поведінка як фактор подолання порушень поведінки підлітків з розумовою відсталістю. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12 : Психологічні науки. 2021. Вип. 4. С. 82–90.

34. Макарчук Н., Хованова О., Хирна Т. Психологічна допомога дітям з особливостями психофізичного розвитку у подоланні наслідків перебування у зоні військового конфлікту. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2024. № 4. С. 68–74.

35. Марціновська І. П. Особливості формування копінг-поведінки підлітків з порушеннями психофізичного розвитку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2019. Вип. 38. С. 117–123.

36. Марціновська І. П. Постстресова психологічна діагностика школярів з порушенням психофізичного розвитку. *Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2020. Вип. 19. С. 116–117.

37. Марціновська І. П. Стрес та травматичний стрес у дітей та підлітків з порушеннями психофізичного розвитку. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2019. № 17. С. 78–82.

38. Марціновська І. П. Характеристика посттравматичного стресового розладу у дітей та підлітків. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського*. 2022. №2(61). С. 178–184.

39. Миронова С. П. Корекційна психопедагогіка. Олігофренопедагогіка : підручник. Кам'янець-Подільський, 2022. 312 с.

40. Михайлов Б. В., Чугунов В. В., Курило В. О., Саржевський С. Н. Посттравматичні стресові розлади : навч. посіб. Харків, 2024. 223 с.

41. Музичко Л. Т. Комплексна психологічна корекція посттравматичних порушень інтелектуальної та емоційно-вольової сфери. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія : зб. наук. праць. 2021. Вип. 34. С. 134–139.

42. Музичко Л. Т. Психокорекційна допомога молоді з посттравматичними порушеннями інтелектуальної та емоційно-вольової сфери : дис. канд. псих. наук : 19.00.08. Київ, 2022. 213 с.

43. Напрєєнко О. К., Марценковський Д. І. Депресії при посттравматичному стресовому розладі у дітей та підлітків. *НейроNEWS*. 2021. № 103. С. 20–28.

44. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія: Психологія. 2021. Вип. 47. С. 168–172.

45. Організація соціально-психологічного супроводу дітей, сімей, які постраждали внаслідок військових конфліктів / авт. кол.: Герило Г. М., Гніда Т. Б., Корнієнко І. О., Луценко Ю. А. ; заг. ред. Ю. А. Луценко. Київ, 2021. 128 с.

46. Орлов О. В. Діагностика невротизації підлітків з розумовою відсталістю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. 2021. Вип. 4(49). С. 219–228.

47. Орлов О. В. До проблеми формування невротичних розладів у дітей та підлітків з легкою розумовою відсталістю. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*. 2023. Вип. 4(2). С. 282–292.

48. Орлов О. В. Специфіка невротичних проявів у поведінці підлітків з легкою розумовою відсталістю. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*. 2021. Вип 8. С. 102–108.

49. Пагава О. В., Гарькавець С. О., Харченко В. Є., Рачок О. Л. Стратегія подолання стресових станів учасниками навчально-виховного процесу : наук.-метод. посіб. Сєверодонецьк, 2021. 124 с.

50. Паламар О. М., Гребенюк Т. М. Основи психотренінгу осіб з порушеннями зору: опорний конспект: навч. посіб. Київ, 2020. 185 с.

51. Пилипака Ю. І., Романюк В. Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2021. № 6. С. 177–182.
52. Посттравматичний стресовий розлад: посібник / Венгер О. П., Ястремська С. О., Рега Н. І. та ін. Тернопіль, 2022. 264 с.
53. Пророк Н. В. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту: довідник вихователя дошкільного навчального закладу. Слов'янск, 2021. 84 с.
54. Пророк Н. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. Київ, 2021. 208 с.
55. Прядко Л. О. Дидактичні основи навчання дітей з порушеннями інтелектуального розвитку : метод. посіб. Суми, 2020. 114 с.
56. Психологія екстремальних та кризових ситуацій : навч.-метод. посіб. / Романовський О. Г., Черкашин А. І., Грень Л. М. та ін. Харків, 2022. 356 с.
57. Психологія екстремальної діяльності: навч. посіб. / І. І. Приходько, О. С. Колесніченко. Харків, 2021. 571 с.
58. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. / О. В. Тімченко. Київ, 2022. 160 с.
59. Родіна Н. В. Ієрархічна модель структури копінг-поведінки. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2021. № 1. С. 120–129.
60. Романенко Ю., Коляденко Н. Посттравматичний стресовий розлад як медико-психо-соціальна проблема. *Перспективи та інновації науки*. 2021. № 2 (2). С. 297–304.
61. Романовська Д. Д. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник. Чернівці, 2024. 133 с.
62. Сандал О. С. Психотравмувальні події як чинник травматичного досвіду особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2021. Вип. 2. С. 49–62.
63. Синопис діагностичних критеріїв DSM-V та протоколів NICE для діагностики та лікування основних психічних розладів у дітей та підлітків /

перекл. з англійської; упор. та наук. ред. Леся Підлісецька. Серія «Психологія. Психіатрія. Психотерапія». Львів, 2024. 112 с.

64. Слюсаревський М., Чорна Л. Психологічний стан і громадянська ідентичність дітей-переселенців зі сходу України. *Проблеми політичної психології*. 2022. № 21(1). С. 69–86.

65. Супрун М. О., Висоцька А. В., Гладченко І. В. Соціалізація дитини з обмеженими розумовими можливостями в сучасному освітньому вимірі : навч.-метод. посіб. Київ, 2024. 205 с.

66. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ, 2020. 178 с.

67. Титаренко Т. М. Соціально-психологічна реабілітація особистості: етапи, технології, техніки. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2020. Вип. 41. С. 157–167.

68. Титаренко Т. М., Дворник М. С., Климчук В. О. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практ. посіб. Кропивницький, 2019. 220 с.

69. Харченко В. Є., Шугай М. А. Психологічна діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу особистості: методичний посібник. Острог, 2021. 160 с.

70. Христук О. Л. Теоретико-методологічний аналіз вивчення проблеми психологічної травми: від історії до сучасності. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. 2022. Вип. 2. С. 183–191.

71. Царенко Л. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посібник. Київ, 2022. 240 с.

72. Цихоня В. Пам'ятка про посттравматичний стресовий розлад. *Мистецтво лікування*. 2024. № 7 (8). С. 57–58.

73. Шевцов А. Г. Освітні основи реабілітології: монографія. Київ, 2020. 483 с.

74. Шелюг О. А. Багатовимірність феномену посттравматичного росту: біологічний, психологічний та соціокультурний складники особистісних трансформацій. *Психологія і особистість*. 2024. № 1. С. 112–129.

75. Шпак Д. О., Парасей-Гочер А. О. Закономірності вибору копінг-стратегій матерями дітей з інвалідністю: результати психологічного дослідження. *Культурологічний альманах*. 2022. Вип. 3. С. 183–189.

76. Юрченко В. М., Грищук М. М. Сімейна системна психотерапія як засіб психокорекції початкової невротизації дітей шкільного віку. *Вісник Львівського університету*. 2020. Вип. 6. С. 157–165.

77. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стресдолаючої поведінки. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія: Психологія. 2020. № 58. С. 60–64.

ДОДАТКИ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

1. ПТСР – посттравматичний стресовий розлад
2. ПЗ – порушення зору
3. ПС – порушення слуху
4. ПОРА – порушення опорно-рухового апарату
5. ЗПР – затримка психічного розвитку
6. ІП – інтелектуальні порушення
7. ТР – типовий розвиток
8. ПР – порушений розвиток
9. ООП – особливі освітні потреби
10. КЗУ – коефіцієнт зниження успішності

Додаток А

Тренінгова програма для підлітків з порушеним розвитком
«Подолання наслідків посттравми та формування конструктивного копінгового ресурсу у підлітків»

Мета програми – амортизація негативних переживань, пов'язаних зі психотравматичними чинниками, зниження рівня проявів симптомів посттравматичного стресового розладу у дітей, що перенесли психотравмуючі події; активація природних механізмів ресурсності особистості в адаптації до нових обставин; розвиток навичок конструктивного реагування у стресових ситуаціях; формування арсеналу копінгового ресурсу особистості школяра.

Завдання програми:

- забезпечити комфортну та емоційно-безпечну атмосферу в групі учасників;
- сприяти зниженню емоційного напруження підлітків; зниженню реакцій тривоги та страхів, обумовлених перенесеними стресовими факторами;
- інформувати підлітків про нормальність їх стану та поведінки, що обумовлені життєвими подіями;
- сформувати навички емоційної та поведінкової саморегуляції;
- познайомити з практичними вправами, щодо зменшення тілесної та емоційної напруги;

- закріпити у учасників тренінгу вміння контролювати інтрузивні думки та спогади;
- сформувати навички функціонального корисного мислення щодо себе та світу загалом;
- підвищити рівень комунікативної компетентності школярів;
- сформувати розуміння конструктивних форм реагування у стресових ситуаціях;
- забезпечити підлітків діяльними формами вирішення складних та стресових життєвих ситуацій.

Схематичний план тренінгової програми для підлітків

Таблиця 1

Початковий етап тренінгу (завдання, методи та прийоми роботи)

№	Завдання	Методи та прийоми роботи	Кількість занять
1	Міжособистісне знайомство учасників групи між собою та із ведучим.	Вправи на знайомство та краще пізнання один одного.	1 заняття з першого та 1 заняття з другого модуля
2	Представлення мети та завдань тренінгу.	Формування ритуалів початку та завершення занять.	
3	Прийняття правил роботи у групі.	Брейстормінги (вправи на зняття м/о бар'єрів та напруження).	
4	Зняття напруги, забезпечення позитивного клімату у групі.	Інформаційне повідомлення (міні-лекція) із мультимедійною презентацією.	
5	Мотивація учасників тренінгу до участі та стимулювання інтересу до тематики занять.	Відео матеріали	
6	Вивчення очікувань учасників групи.	Мозковий штурм	
7	Формування атмосфери безпеки, довіри та комфорту.	Прийоми рефлексії	
8	Підвищення рівня комунікативної компетентності учасників та приналежності до групи		

Основний етап тренінгу (завдання, методи та прийоми роботи)

№	Завдання	Методи та прийоми роботи	Кількість занять
1	Підтримка атмосфери безпеки, довіри та комфорту у підлітків.	Вправи на краще пізнання один одного.	7 занять першого модуля; 6 занять з другого модуля.
2	Формування навичок емоційної та поведінкової саморегуляції;	Ритуали початку та завершення занять.	
3	Надання інформації дітям про їх стан та поведінку, роз'яснити нормальність їх реакцій на перенесений стрес.	Брейнстормінги (вправи на зняття м/о бар'єрів та напруження).	
4	Научіння прийомам та технікам вправління з симптомами ПТСР	Інформаційне повідомлення (міні-лекція) із мультимедійною презентацією.	
5	Формування толерантного ставлення та підтримки людей у критичних життєвих ситуаціях.	Відео матеріали.	
6	Забезпечення засвоєння інформації щодо стресових факторів та напрямків опанування стресу.	Мозковий штурм.	
7	Розширення копінгового ресурсу учасників.	Прийоми рефлексії.	
8	Формування навичок виходу із складних ситуацій та формування конструктивної поведінки.	Вправи на візуалізацію.	
9	Формування позитивного бачення свого майбутнього	Вправи керованої візуалізації.	
		Релаксаційні вправи.	
		Робота з метафорами (метафоричні картки, притчі, історії).	
		Арт-терапевтичні вправи.	
		Вправи на самопізнання	
		Вправи на когнітивний аналіз ситуацій	

Заключний етап тренінгу (завдання, методи та прийоми роботи)

№	Завдання	Методи та прийоми роботи	Кількість занять
1	Узагальнення отриманих знань та практичних вмінь.	Інформаційне повідомлення (міні-лекція) із мультимедійною презентацією.	Одне заняття з першого модуля; два заняття з другого модуля
2	Підвищення рівня комунікативної взаємодії учасників.	Мозковий штурм.	
3		Вправи на візуалізацію.	

Інтеграція окремих знань у загальне розуміння, формування особистої технології виходу із складних життєвих ситуацій. Віра в себе та у свої можливості.	Вправи на інтеграцію знань про себе.
	Вправи на розвиток м/о комунікації.
	Прийоми рефлексії.

Навчально-тематичний план тренінгу

Модуль 1. Нормальна реакція на ненормальні життєві події.

Травматичний стрес та його прояви

№	Тема та зміст заняття	Час (хв.)	Необхідне обладнання
<i>Заняття 1 «Пізнаємо один одного»</i>			
1	Привітання	5	
2	Вправа «Історія мого імені» Вправа на поглиблення знайомства та зняття міжкомунікативного напруження перед початком занять.	15	Бейджі, маркери
3	Мозковий штурм «Прийняття правил роботи групи».	15	Фліп-чарт
4	Інформаційне повідомлення «Що таке стрес та травма?»	10	Мультимедійний проектор, презентація PowerPoint
5	Очікування учасників тренінгу. Вправа «Кораблики очікувань»	15	Ватман з малюнком, кольорові стікери
6	Вправа «Стресові та травматичні події у житті людини»	15	
7	Вправа «Галерея історій»	20	Папір, засоби для малювання
8	Вправа «Безпечне місце»	20	
9	Домашнє завдання		
10	Ритуал прощання	5	
<i>Заняття 2 «Справляємось із неприємними спогадами»</i>			
1	Привітання	5	
2	Вправа на поглиблення знайомства та зняття міжкомунікативного напруження перед початком занять Вправа "Правда та міфи про мене...".	10	
3	Вправа «Правила роботи нашої групи»	10	Фліп-чарт, ватман, маркери кольорові
4	Інформаційне повідомлення. Нормальні реакції на не нормальні події. Які бувають реакції на стресові події?	10	Презентація
5	Вправа «Історія про Михайлика»	10	
6	Коло обговорення власних спогадів учасників	15	

7	інформаційне повідомлення. Стрес та що таке інтрузивні спогади.	5	Презентація
8	Техніки відпрацювання стресових подій в уяві		
	Вправа «Сам режисер своїх подій»	25	
	Вправа «Картина моєї події»	25	Засоби для малювання, папір
11	Домашнє завдання		
12	Ритуал прощання	5	
<i>Заняття 3. «Справляємось із неприємними спогадами»</i>			
1	Привітання	5	
2	Вправа на поглиблення знайомства та зняття міжкомунікативного напруження перед початком занять Вправа «Імена по черзі»	20	
3	Обговорення домашнього завдання	15	
4	Техніки пропрацювання стресових факторів за допомогою каналів сенсорного сприйняття людини.		
	Вправа «Сенсорні канали у боротьбі з інтрузіями»	40	Ароматичні олії, картина із зображенням природи, каміння різної структури
	Вправа «Подвійний фокус уваги»	20	
5	Домашнє завдання	5	
6	Ритуал прощання	5	
<i>Заняття 4. «Справляємось із неприємними спогадами»</i>			
1	Привітання	5	
2	Вправа на поглиблення знайомства та зняття міжкомунікативного напруження перед початком занять. Вправа «Предмет та його господар»	15	
3	Обговорення домашнього завдання	15	
4	Робота з негативними сновидіннями		
	Вправа «Конструктивний малюнок сну»	30	
5	Мозковий штурм «Способи відволікання уваги у боротьбі із інтрузивними спогадами»	10	
6	Вправа «Як справитись з негативними думками?»	10	
7	Вправа «Моя картотека в боротьбі із неприємними спогадами»	35	Засоби для малювання, папір
8	Домашнє завдання	5	
9	Ритуал прощання	5	
<i>Заняття 5. «Як побороти збудливість та неспокій?»</i>			
1.	Привітання	5	
2	Вправа на поглиблення знайомства та зняття міжкомунікативного напруження перед початком занять. Вправа «Це чудово!»	15	
3	Обговорення домашнього завдання		

4	Інформаційне повідомлення «Що відбувається з нашим тілом під час стресу. Релаксаційні вправи – надійний помічник.»	10	
5	Вправи на вправлення з тривожністю та розвиток навичок релаксації.		
	Вправа на розслаблення м'язів	20	
	Вправа «Місце де мені добре»	25	
	Вправа «Дихання по квадрату»	10	
	Вправа «Я - твердження»	15	
	Вправа «Метелик»	10	
6	Домашнє завдання	5	
7	Ритуал прощання	5	
<i>Заняття 6. «Як побороти збудливість та неспокій?»</i>			
1	Привітання	5	
2	Вправа на поглиблення знайомства та зняття міжкомунікативного напруження перед початком занять. Вправа «П'ять добрих слів»	15	
3	Обговорення домашнього завдання	10	
4	Вправи на корегування збудливості		
	Вправа «Тварина та її безпечне місце»	40	Засоби для творчості, глина, пластилін, папір, засоби для малювання
	Вправа «Таппінг»	20	
5	Вправа на формування позитивного настрою «Уявні помічники»	20	
6	Домашнє завдання	5	
7	Ритуал прощання	5	
<i>Заняття 7. «Уникання неприємних спогадів та що з цим робити?»</i>			
1	Привітання	5	
2	Вправа на поглиблення знайомства та зняття міжкомунікативного напруження перед початком занять. Вправа «На якого казкового героя я схожий?»	15	
3	Обговорення домашнього завдання	15	
4	Інформаційне повідомлення «Сновидіння, як відображення нашої тривоги та страхів»	15	Презентація, фрагмент док. фільму
	Робота зі сновидіннями.		
	Вправа «Позитивне завершення сну»	30	
5	Домашнє завдання	5	Папір, засоби для малювання
6	Ритуал прощання	5	
<i>Заняття 8. «Уникання неприємних спогадів та що з цим робити?»</i>			
1	Привітання	5	
2	Вправа на поглиблення знайомства та зняття міжкомунікативного напруження перед початком занять. Вправа «Знаки зодіаку »	15	
3	Обговорення домашнього завдання	10	

4	Вправи когнітивного опрацювання негативних думок підлітків		
	Вправа «Ймовірність здійснення негативної події»	10	Бланки для вправи
	Вправа «15 хвилин на день для поганих думок»	10	
5	Вправа «Градуйована експозиція. Зустріч з моїм страхом»	50	
6	Мозковий штурм «Хто може допомогти у реалізації експозиції?»	5	Фліп-чарт, маркери
7	Очікування учасників тренінгу. Вправа «Кораблики очікувань»	10	Плакат із зображенням корабля у морі, стікери
8	Ритуал прощання	5	
<i>Заняття 9. «Позитивні активності в нашому житті»</i>			
1	Привітання	5	
2	Вправа на поглиблення знайомства та зняття міжкомунікативного напруження перед початком занять. Вправа «Позитивні активності»	15	Повітряні кульки
3	Інформаційне повідомлення «Позитивні активності у нашому житті»	10	
4	Вправа «Вибір приємних справ»	20	Бланки
5	Вправа «Дім, де мені добре» (керована візуалізація)	20	
6	Вправа «Календар приємних справ»	20	Бланки
7	Вправа «Щоденник позитивних активностей»	20	Бланки
8	Домашнє завдання	5	
9	Ритуал прощання «Кульки побажань»	10	Повітряні кульки

Модуль 2. Формування копінгового ресурсу особистості підлітка.
Технологія подолання стресових життєвих ситуацій «BASIC PH»

№	Тема та зміст заняття	Час (хв.)	Необхідне обладнання
<i>Заняття 1. «Міст над прірвою. Стратегії виходу із складних життєвих ситуацій»</i>			
1	Привітання	5	
2	Вправа на поглиблення знайомства та зняття міжкомунікативного напруження перед початком занять Вправа «Бінго»	15	
3	Вправа «Правила роботи нашої групи»	10	
4	Інформаційне повідомлення «Експеримент про можливості та віру»	10	
5	Мозковий штурм «Шляхи виходу із складних життєвих обставин»	10	Фліп-чарт, маркери
6	Інформаційне повідомлення «Міст над прірвою. Як сформулювати стійкість до стресових ситуацій?»	10	Презентація

7	Вправа «Можливості та варіанти подолання труднощів» (з використанням колод асоціативних метафоричних карток «Cope», «Resilio»)	35	Колоди метафоричних карток «Cope», «Resilio»
8	Визначення очікувань підлітків від тренінгового модуля «Дерево очікувань»	15	Плакат із зображенням дерева, стікери кольорові
9	Домашнє завдання «Список виходу із складних ситуацій»	5	
10	Ритуал прощання	5	
<i>Заняття 2. «Віра, як один із шляхів до стресостійкості»</i>			
1	Привітання	5	
2	Вправа на поглиблення знайомства та зняття міжкомунікативного напруження перед початком занять. Вправа «Передай усмішку по колу».	15	Корона
3	Інформаційне повідомлення «Віра та стресостійкість»	10	Презентація
	Вправа «Історії мого роду»	20	
4	Вправа «Каракулі»	25	Папір, засоби для малювання
5	Інформаційне повідомлення «Історія двох склянок. Саногенне мислення.»	10	Презентація, дві склянки з водою
6	Вправа «Переформатування думок»	15	Бланки
7	Вправа «Таппінг»	10	
8	Домашнє завдання	5	
9	Ритуал прощання	5	
<i>Заняття 3. «Почуття та їх роль у формуванні стресостійкості»</i>			
1	Привітання	5	
2	Вправа на поглиблення знайомства та зняття міжкомунікативного напруження перед початком занять. Вправа «Піца-масаж»	15	
3	Інформаційне повідомлення «Почуття та стресостійкість»	10	
4	Вправа «Сейф»	25	
5	Вправа «Скриня емоцій»	25	Скринька із приємними дрібничками
6	Вправа «Вулкан»	30	Засоби для малювання, папір
7	Домашнє завдання. Збираємо особисту скриню щастя.	5	
8	Ритуал прощання	5	
<i>Заняття 4. «Я та інші. Спілкування, як важливий фактор вправлення у складних ситуаціях»</i>			
1	Привітання	5	
2	Вправа на поглиблення знайомства та зняття міжкомунікативного напруження перед початком занять. Вправа «Потяг»	15	Вирізані рукавички боксерські
3	Вправа «Написання історії: від історії особистої до історії групи»	30	

4	Інформаційне повідомлення «Спілкування, як важливий фактор вправління у складних ситуаціях. »	10	Презентація
5	Вправа «Будинок»	25	
6	Мозковий штурм «До кого можна звернутись у скрутній ситуації?»	15	
7	Притча «Рай та пекло» («Дракон та лицар»)	10	
8	Домашнє завдання: список людей, до яких я можу звернутись про допомогу.	5	
9	Ритуал прощання	5	
<i>Заняття 5. «Уява людини та її вплив на емоційну стабільність у стресовій ситуації»</i>			
1	Привітання	5	
2	Вправа на поглиблення знайомства та зняття міжкомунікативного напруження перед початком занять. Вправа «На березі моря»	20	Аудіо запис шумів моря
3	Інформаційне повідомлення «Уява людини та її вплив на емоційну стабільність»	15	
4	Вправа «Керована візуалізація. Смакуємо лимон»	10	
5	Вправи на призупинення негативних образів: «Стоп», «Зміщення фокусу уваги»	20	
6	Вправа «Група підтримки»	40	
7	Домашнє завдання	5	
8	Ритуал прощання	5	
<i>Заняття 6. «Навички аналітичного мислення у подоланні стресових ситуацій»</i>			
1	Привітання	5	
2	Вправа на поглиблення знайомства та зняття міжкомунікативного напруження перед початком занять. Вправа «Мікрофон»	15	
3	Інформаційне повідомлення «Конструктивний аналіз, як помічник у складній ситуації»	10	
4	Вправа «Визначаємо час для негативних думок»	10	
5	Вправа «Аналіз негативної ситуації у таблиці»	20	Бланки
6.	Вправа «Схема прийняття рішення»	20	Бланки
7	Інформаційне повідомлення «Тайм-менеджмент – помічник у складній ситуації»	5	
8	Мозковий штурм «Помічники планування»	10	
9	Вправа «Родзинка»	25	Засоби для малювання, папір
10	Домашнє завдання: скласти план на тиждень	5	
11	Ритуал прощання	5	
<i>Заняття 7. «Я господар свого тіла! Корисні навички подолання стресу»</i>			

1	Привітання	5	
2	Вправа на поглиблення знайомства та зняття міжкомунікативного напруження перед початком занять. Вправа «Пантоміма»	15	
3	Інформаційне повідомлення «Як наше тіло реагує на стрес?»	10	Презентація, відеофільм (фрагмент)
4	Вправа «Сканування тіла»	15	
5	Вправа «Подвійний фокус уваги»	10	
6	Мозковий штурм «Активності людини у стресових ситуаціях»	15	Фліп-чарт, маркери
7	Вправа «М'язева релаксація»	20	
8	Комплекс вправ для зняття тілесних зажимів «Ключ» Алієва. Комплекс дихальних вправ для дітей з ДЦП	30	Зручний одяг
9	Домашнє завдання	5	
10	Ритуал прощання	5	
<i>Заняття 8. «Складні життєві ситуації, як можливості особистісного зростання».</i>			
1	Привітання	5	
2	Вправа на поглиблення знайомства та зняття міжкомунікативного напруження перед початком занять. Вправа «Хто «Я»?»	15	
3	Інформаційне повідомлення «Життєві труднощі, як можливості самовдосконалення та формування міцності»	10	
4	Коло «Я пригадую таку історію...»	15	
5	Вправа «Шлях героя»	60	Папір, засоби для малювання, скоч, метафоричні картки
6	Домашнє завдання	5	
7	Ритуал прощання	5	
<i>Заняття 9. Від мрій до постановки життєвих цілей</i>			
1	Привітання	5	
2	Вправа на поглиблення знайомства та зняття міжкомунікативного напруження перед початком занять. Вправа «Який/яка «Я»?»	15	Метафоричні картки із зображенням тварин
3	Інформаційне повідомлення «Від мрій до постановки життєвих цілей»	10	
4	Вправа «Ділянка землі»	25	Папір, засоби для малювання
5	Вправа «Чарівний базар»	20	
6	Вправа «Дерево мого успіху»	25	Бланки з малюнками; засоби для малювання
7	Коло: очікування групи від зустрічей «Дерево»	10	Плакат з намальованим великим деревом
8	Ритуал прощання. Вправа «Погляд у майбутнє»	15	Кульки надувні

Заняття 1

Мета: *Створити довіру та забезпечити атмосферу групової єдності під час надання учням інформації щодо того, що очікувати у групі протягом тренінгу, мотивація участі; представлення цілей тренінгу.*

Вправа «Історія мого імені»

Мета: поглиблення міжособистісного знайомства учасників групи; емоційне налаштування на роботу.

Процедура проведення. Учасники по черзі повідомляють про себе інформацію завершивши речення: «Мені дали таке ім'я тому, що...». Учасники обирають будьяке ім'я, яким би вони хотіли, щоб їх називали під час тренінгових занять та завершують речення «Сьогодні я хочу, щоб до мене звертались на ім'я...».

Підписують бейджі.

Мозковий штурм «Прийняття правил роботи групи».

Процедура проведення.

«Протягом певного часу ми будемо працювати в одній команді, тому щоб почуватися комфортно, нам необхідно встановити певні правила. Як ви рахуєте, які це можуть бути правила?». Пропозиції школярів фіксуються на фліп-чарті. Кожне правило обговорюється та приймається, або не приймається групою. Приклад правил: бути активними; поважати точку зору один одного; допомагати один одному; ніхто не зобов'язаний говорити, але всі мають слухати один одного; спілкуватися у своєму власному темпі; говорити лише від свого імені та не говорити про інших; не перебивати іншого під час розповіді; не перебивати інших; вимикати мобільний телефон під час занять; відвідувати усі заняття.

Інформаційне повідомлення «Що таке стрес та травма?».

В ході свого життя людина потрапляє в різні обставини та зазнає впливу багатьох факторів, окремі з яких, з огляду на свою загрозливість, інтенсивність та непередбачуваність є травматичними. Будь-які скривдження, гострі міжособистісні конфлікти, дорожньо-транспортні пригоди, фізичне насилля, важкі хвороби – все це травматичні події. До травматичних належать і події, що торкаються не одного чи кількох людей, а охоплюють багатьох людей, змінюють життя цілих селищ, міст, регіонів, країн. До них належать стихійні лиха, терористичні акти і, звісно, військові дії, в ході яких люди стають свідками смертей, втрачають житло, піддаються тортурам та стикаються з необхідністю переселятися на нові місця і починати життя з початку. Саме такі події, через раптовість виникнення, масштабність охоплення та страшні наслідки, а також через складність адаптації до нових умов мають серйозний вплив на організм людини, відображається на здоров'ї людини, її емоціях, поведінці. Тому на наших заняттях ми навчимося з вами справлятися з неприємними наслідками стресових та травматичних ситуацій.

Вправа «Кораблики очікувань»

Мета: визначити сподівання і очікування підлітків щодо отриманих знань та навичок протягом тренінгових занять.

Процедура проведення. Учасники на стікерах у формі корабликів записують свої очікування від першого модуля тренінгу. Підлітки по черзі

підходить до фліпчарта та приклеюють свої кораблики на плакат із зображенням моря біля «Берегу надій», при цьому зачитують свої очікування.

Вправа «Стресові та травматичні події у житті людини»

Мета: усвідомлення підлітками, що події які трапились в їх житті та переживання цих подій, не є унікальними та їх можна обговорювати.

Процедура проведення.

«Давайте спробуємо пригадати якісь стресові та травматичні події, які були у вашому житті, або у житті ваших рідних, знайомих, друзів. Хто хотів би поділитись історією?». Підлітки презентують свої історії.

Вправа «Галерея історій» *Процедура проведення.*

Поділ учасників на групи у двійки. Кожна група вибирає якусь представлену історію та створює малюнок за цією історією. По завершенню підлітки презентують свої напрацювання та закріплюють на стіні, утворюючи галерею історій.

Вправа «Безпечне місце».

Мета: зняття м'язевого напруження; формування образу безпечного місця.

Процедура проведення. Підлітки займають зручні позиції, розміщуючись по колу. Прикривають очі та виконують групову імагінацію, почергово озвучуючи свої уявні образи.

Перший етап вправи. Слова ведучого тренінгу: «Зручно влаштуйтесь, можна заплющити очі, відчуйте як дихання вирівнюється, а тіло поступово набуває приємної розслабленості (як варіант: не заплющувати очі, а відразу зображувати уявлений образ на папері). – Уявіть собі безпечне місце, будь-яке безпечне місце, яке ви бачили, або яке малює вам ваша уява. Все, що уявляється – добре. Як тільки ви щось уявите, скажіть (намалюйте це) про це. – Яка погода в образі? Який час доби? Пора року? Який ви маєте вигляд у цьому образі? В якому віці ви себе відчуваєте? Який у вас настрій? – Роздивіться уважніше безпечне місце. Наскільки воно є надійним? Як ви відчуваєте себе тут? Чи потрібно посилювати безпечність цього місця – якщо так, то як ви це зробите? Що вам хотілося б зробити у цьому місці? Як ви себе відчуваєте? (запитання про посилення надійності безпечного місця слід повторювати доти, доки підлітки відчують повну безпеку, спокій та поведуться розслаблено). – Уявлення образу добігає кінця – чи є щось важливе, що ви ще не встигли зробити? Чи можете ви зараз закінчити уявлення цього образу? Виберіть місце у образі, де вам було б комфортно завершити цю фантазію. Запам'ятайте все добре і, коли будете готові, потягніться, як після сну, і відкрийте очі.

Другий етап вправи. Обговорення: Як ви себе відчуваєте? Що вам сподобалось у образі? Були моменти, які вам не сподобались? Були моменти, які вас здивували, неочікувані для вас?

Домашнє завдання. Намалювати вдома малюнок безпечного місця, яке уявлялось під час виконання вправи. На наступній зустрічі формується галерея безпечних місць (підлітки вивішують свої малюнки на стіну, формуючи галерею та розказують про своє безпечне місце).

Заняття 2

Мета: Підтримувати ситуацію довіри та забезпечити атмосферу групової єдності; познайомити учасників з поняттям інтрузивних спогадів про травматичні ситуації та відпрацювати вправи, що впливають на інтрузії.

Вправа «Правила роботи нашої групи»

Мета: забезпечення дотримання правил роботи групи; розвиток навичок міжособистісної взаємодії.

Процедура проведення.

Учасники поділяються на пари. Кожна група витягує картку з одним із правил групової роботи, що були затверджені групою минулого разу, не повідомляючи інших учасників про те, що написано на картці. Після завершення 3 хв. часу учасники мають презентувати правила роботи у невербальній формі.

Вправа «Правда та міфи про мене...».

Мета: поглибити пізнання один одного; згуртувати учасників тренінгу, підтримання мотивації до участі в тренінгу.

Процедура проведення. Учасники розташовані на стільцях у колі. По черзі підлітки повідомляють про себе чотири твердження. Три з них – правильні, одне – неправильне. Інші учасники, які слухають повідомлення, занотовують те, що вони вважають неправильним твердженням. Після того, як усі повідомлення зроблено, учасники порівнюють свої припущення.

Коло «Наше домашнє завдання»

Процедура проведення. Підлітки показують та розповідають про свої малюнки безпечного та комфортного місця. Вивішують свої малюнки на стіну, формуючи галерею безпечних місць.

Вправа «Історія про Михайлика»

Мета: сформувати мотивацію у учасників групи до вільного висловлювання своїх почуттів та своїх історій щодо стресових та травматичних життєвих подій.

Процедура проведення. Ведучим розповідається історія хлопчика (автор Москвіна Наталя): «Михайлик був приблизно вашого віку, коли почались воєнні дії на сході нашої країни. Він жив удома у прифронтовому містечку з матір'ю, татом, старшою сестрою Марічкою та бабусею. У самому місті воєнних дій не було, але вже кілька місяців поспіль мешканці чули страшні звуки від снарядів, які розривались десь неподалік. З часом, всі потроху звикли до цих звуків і навіть навчилися їх відрізняти один від одного. Але все одно було страшно. Це трапилось одного суботнього ранку. Михайлик з мамою були дома, тато на роботі, сестра побігла на заняття з танців, бабуся пішла на базар. Раптом Михайлик почув незрозумілий гучний звук, а потім страшний гуркіт. Хлопчик навіть не встиг зрозуміти, що трапилось. Мама схопила його за руку і потягла у коридор, подалі від вікон, сказала лягти на підлогу і накрити голову руками. Михайлик не розумів, що відбувається, але все зробив так, як наказала мама. Через декілька хвилин стало тихо, дуже тихо, але Михайлику здалось, що пройшла ціла вічність. «Дякувати Богу, минулось. Можна вставати», – почув він мамин голос і відчув теплий дотик її руки. Вони підвелись. Відчувався запах гарі та морозу. На кухні і в залі не було вікон, в стіні зіяла велика діра. Все це здалось

хлопцеві дуже дивним. Мама почала шукати мобільний телефон, знайшла і стала дзвонити сестрі та бабусі. Але зв'язку не було... «Треба розшукати сестру та бабусю. Треба розшукати сестру та бабусю...», – мати повторювала ці слова як закляття і швидко одягала хлопчика. Коли вони вибігли на вулицю, то побачили картину, як у страшному кінофільмі: у будинках не було скла, деякі були сильно пошкоджені. Горіли кіоски, сигналили машини. Люди бігли, кричали, плакали. «Зараз треба знайти Марічку!» - сказала мама. І вони побігли. Сестра йшла назустріч і плакала. Мати пригорнула дітей до себе: «Бабуся, мабуть уже дома нас чекає. А згодом приїде і тато. Все буде добре». Бабуся і справді була уже дома. Приїхав тато. Сім'я була разом: всі живі і неушкоджені. Наступні кілька днів Михайлик відчував сильний страх. Він не хотів відходити від мами, йому страшно було виходити на вулицю. Хлопчик постійно думав про те, що трапилось. Спогади спричиняли біль, викликали дратівливість, дитина починала боятися та плакати. Михайлик не хотів говорити про це ні з ким, бо це його дуже засмучувало. Але йому все одно не вдавалося позбутися спогадів про те, що з ним сталося. Коли він чув звуки пострілів, його серце починало калататися, і картини того дня, знову поставали в його голові. Це було так, неначе події того дня знов поверталися до нього. Він страшенно злякався, коли трапився той випадок, і відчував, що втрачає глузд, бо нічого не міг зробити, щоб позбутися тих жахливих картин у своїй голові. Йому почали снитися погані сні, у яких він знову й знову бачив сцену обстрілу, і щоразу він ще більше засмучувався. Це тривало кілька тижнів. Михайлик не міг залишатися один удома, і він навідріз відмовлявся розмовляти про те, що сталося, бо це було занадто страшно. Страшні картини продовжували повертатися до нього і вдень, і вночі. Він став дуже дратівливим і неспокійним, а коли чув гучні звуки здригався. Тепер Михайлик міг засинати тільки у присутності дорослих, а в кімнаті, навіть удень, горіло світло.

Вправа «Наші спогади про війну»

Мета: вивільнення емоційних переживань щодо травматичних життєвих подій учасників групи.

Процедура проведення. Бажаючі учасники групи діляться своїми історіями. «Давайте зараз подумаємо, які ще речі можуть викликати такі відчуття та страхи, які були у хлопчика Михайлика?». Складається список життєвих ситуацій, які можуть викликати описані реакції. Список формується на фліпчарті.

Інформаційне повідомлення «Стрес та його наслідки. Що таке інтрузивні спогади».

Процедура проведення. «Після пережитого стресу можуть залишатися болючі спогади, вони поступово стають не такими насиченими та якісь ситуації можуть нагадати вам про них.

І вам на деяку мить може здаватися, що ця подія трапилась знову, але насправді, це не так. Це всього лише особливість діяльності вашої пам'яті. І це не насправді відбувається. І це є нормальною реакцією організму людини на страшну ситуацію. Ці відчуття бувають дуже неприємними, тому люди хочуть від них втекти, уникаючи місць, ситуацій, які можуть нагадувати про це. На наших заняттях ми будемо навчатися бути господарями своїх думок та не

дозволяти їм господарювати над вами; познайомимось із вправами допомогуть вам справлятися із різними неприємними подіями, що можуть статися у житті.

Вправа «Сам режисер своїх подій»

Мета: десенсибілізація неприємних пригадувань.

Процедура проведення. «Подивіться зараз на екран на якому ми переглядаємо презентації. Уявіть, що там демонструється документальний фільм про вашу неприємну подію. Спробуйте роздивитись кольори цього фільму. А тепер уявіть, що фільм демонструється уже у чорно-білій кольоровій гамі, як старе кіно... подивіться цей фільм. Зараз уявіть, що у вас в руках пульт і ви можете будь-якої миті вимкнути цей фільм. Спробуйте включити та виключити і знову повторіть це. Включіть знову фільм, але прокрутіть його із задю на перед і в пришвидшеному темпі. Продивіться цей фільм. Які у вас зараз відчуття? А зараз уявіть що плівка на якій записане відео досить стара і картинка у фільмі не чіткі і розмиті; роздивіться цей старий фільм. Пограйтеся із вмиканням-вимиканням фільму, а тепер вимкніть його зовсім. Пам'ятайте, що ви господарі цього фільму і ви можете його вимкнути у будь-якій ситуації.

Домашнє завдання. Ця вправа може не у всіх вийти з першого разу. Тому на домашнє завдання вам необхідно попрактикуватися у ролі режисера свого фільму. І пам'ятайте, що тільки від вас залежить стати справжнім режисером свого уявного фільму.

Вправа «Картина моєї події».

Мета: десенсибілізація та усунення неприємних спогадів.

Процедура проведення. Проходить у декілька етапів:

- уявлення неприємної події у вигляді картини;
- малювання картини;
- розірвання картини на мілкі шматки;
- обговорення відчуттів.

Ритуал завершення заняття.

Заняття 3

Мета: Підтримувати ситуацію довіри та забезпечити атмосферу групової єдності; познайомити учасників з поняттям інтрузивних спогадів про травматичні ситуації та відпрацювати вправи, що впливають на інтрузії.

Вправа «Імена по черзі»

Мета: поглиблення міжособистісного знайомства учасників групи; емоційне налаштування на роботу.

Процедура проведення.

Кожен учасник називає своє ім'я та додає характеристику своєї особи, яка починається з тієї ж літери, що і ім'я.

Обговорення домашнього завдання.

Запитання для обговорення: хто хоче поділитися сюжетом свого фільму? Чи вдалось вам зробити та подивитись фільм ніби зі старої плівки? Чи змінились ваші відчуття коли ви дивились фільм у своїй уяві на початку та у кінці? Як саме змінились відчуття?

Вправа «Сенсорні канали у боротьбі з інтрузіями»

Мета: навчання прийомам подолання інтрузивних спогадів за допомогою стимулювання та зміни у відчуттях *Процедура проведення.*

1. Техніки робота зі слуховими пригадуваннями підлітків.

- Вступна бесіда про аудіальний канал та його роль у пригадуваннях. Інформування підлітків про висоту звуку, раптовість, чіткість, мелодію, відстань та ін;
- Пригадування ситуації та відновлення звуків, які супроводжували ситуацію;
- Уявити, що звук цей виходить із плеєра (радіо і т.п.). Тепер уявіть, що ви натискаєте на кнопку гучності. Що відбувається? Натискайте кнопку гучності ліворуч, звук стає тихішим. А тепер натискайте кнопку праворуч, звук стає голоснішим. Пограйтесь зі звуком. Да лі, натискайте кнопку гучності ліворуч, звук стає тихішим, ще тихішим і просто зникає. Ви його вимкнули. Ви можете самі керувати гучністю ваших аудіальних спогадів.

2. Техніки робота зі нюховими пригадуваннями підлітків.

- Вступна бесіда про запахи та їх роль у пригадуваннях;
- Підлітки передають по колу мішечки з травами та ароматичні олії; запам'ятовують та описують їх;
- Бажаючим закривають очі та вони вгадують назву олії чи трави;
- Кожна дитина уявляє запахи, які їй найбільше запам'ятались; та уявляє закорковану пляшечку із тим запахом, який найбільше сподобався;
- Візуалізувати неприємний запах у вигляді хмарки, уявити, що сильний вітер здуває хмарку із неприємним запахом та відносить у далечінь, а ви відкриваєте пляшечку з приємним запахом та вдихаєте її аромат;
- Обговорення.

3. Техніки роботи зі кінестетикою підлітків.

- Вступна бесіда про кінестетичні відчуття людини та їх роль у пригадуваннях;
- Підлітки передають по колу камінчики різної структури та величини, шматочки тканини різної фактури та інші предмети; запам'ятовують та описують їх;
- Бажаючим закривають очі та вони вгадують предмет та описують його;
- Обговорення.

Висновок після проведення вправи: за допомогою цих вправ можна робити заміну неприємних пригадувань на приємні відчуття.

Вправа «Подвійний фокус уваги»

Мета: зниження неприємних відчуттів при пригадуванні травматичної ситуації за методом десенсибілізації та корекції переробки інформації за допомогою рухів очних яблук (EMDR).

Процедура проведення.

Кожна дитина працює із своїм травматичним пригадуванням;

- ведучий вистукує ритм по колінах (теппінг), а підлітки повторюють їх та паралельно пригадують неприємну ситуацію у вигляді картинки (фільму);
- вправа виконується циклами: 1-3 цикли по 30 секунд кожен; 4- уявляють, що образ починає зникати; 5-6 цикл – візуалізація приємного образу;

- обговорення.

Домашнє завдання: виконання вправ «Сенсорні канали у боротьбі з інтрузіями» та «Теплінг».

Ритуал прощання.

Заняття 4

Мета: підтримувати ситуацію довіри та забезпечити атмосферу групової єдності; розвиток навичок управління інтрузивними пригадуваннями.

Вправа «Предмет та його господар»

Мета: поглиблення міжособистісного знайомства учасників групи; емоційне налаштування на роботу.

Процедура проведення.

Кожен учасник кладе до скриньки якийсь особистий предмет, ведучий витягує по черговому по одному предмету та пропонує описати господаря цього предмета (акцент робимо на позитивних якостях особистості господаря предмета).

Обговорення домашнього завдання.

Вправа «Конструктивний малюнок сну»

Мета: запобігання нічним жахіттям та порушенням сну; зниження рівня тривоги підлітків; забезпечення емоційно спокійного сну.

Процедура проведення.

- пригадування кожним учасником негативного (страшного) сну; бажаючі можуть розповісти свій сон;
- підлітки змінюють сюжет сну на позитивний (комедійний);
- перебудований сюжет сну малюється, проговорюється, виліплюється головний герой і т.д.;
- обговорення: як можна скористатись цією новою навичкою «переписування» сну?

Мозковий штурм «Способи відволікання уваги у боротьбі із інтрузивними спогадами»

Мета: розширення арсеналу способів подолання інтрузивних пригадувань.

Процедура проведення.

- Підлітки по колу відповідають на запитання: що ви робите, коли хочете позбутись неприємних пригадувань про війну?
- Відповіді підлітків фіксуються на фліп-чарті, систематизуються та групуються ведучим;

Вправа «Як справитись з негативними думками?»

Мета: формування арсеналу способів подолання інтрузивних думок та зниження рівня тривожності; підвищення продуктивності протягом дня.

Процедура проведення.

- Бесіда про відмінність між пригадуваннями та думками;
- Формування навички відволікання уваги: кожного дня у певну годину підліток виділяє час для обдумування думок, що його турбували протягом дня, приділяючи цьому заняттю 15 хвилин. Якщо в дитини з'являються негативні думки протягом дня, вона робить собі установку: «Я буду думати та турбуватись через це не зараз, а пізніше, у спеціально відведений для цього час». У відведений

час підлітки можуть проаналізувати свої тривоги, записати думки для подальшого опрацювання з психологом на індивідуальних консультаціях; у цей час, також є можливість оцінити ці думки на реальність та загрозливність, провівши когнітивне опрацювання предмету тривоги.

Вправа «Моя картотека в боротьбі із неприємними спогадами»

Мета: розширення арсеналу методів подолання неприємних пригадувань; закріплення отриманих навичок керування негативними думками.

Процедура проведення:

- Підлітки на стікерах (мінімум 2 на кожного учасника), схематично зображують метод подолання неприємних думок або спогадів;
- Формується галерея методів, кожен підліток представляє свій метод;
- Підлітки фотографують галерею методів на свої сматрфони з метою подальшого користування.

Домашнє завдання: підібрати та креативно зобразити метод подолання негативних емоцій, сфотографувати та поділитись світлинами із учасниками групи.

Ритуал прощання.

Тема: «Як побороти збудливість та неспокій?» Заняття 5.

Мета: підтримувати ситуацію довіри та забезпечити атмосферу групової єдності; розвивати навички керування станом надмірного збудження та зниження тривожності.

Вправа «Це чудово!»

Мета: формування позитивного сприйняття учасниками групи один одного; емоційне налаштування на роботу.

Процедура проведення.

Учасники стоять у колі. Кожен підліток називає свою позитивну якість характеру, а інші – демонструють жест «усе прекрасно» та проговорюють фразу «Це чудово!».

Обговорення домашнього завдання.

Інформаційне повідомлення «Що відбувається з нашим тілом під час стресу. Релаксаційні вправи – надійний помічник»

Представлення стресу у метафоричній формі: двійка коней запряжених у віз та під керівництвом кучера, це авторська метафора запропонована З. Кісарчук та детально розписана у тренінговому занятті для педагогів [26]. «Психіка людина складається із трьох частин. Найдавніша парасимпатична нервова система відповідають за тіло – «віз». Лімбічна частина і симпатична нервова система – за емоції та дії («коні»), а система емоційного й соціального контролю – узагальнює досвід, спрямовує діяльність, контролює («кучер»). Коли трапляється щось надзвичайне, небезпечне для життя, лімбічна частина («коні») бере керівництво на себе. Передусім вона «відключає» систему контролю («кучера»). Починають інтенсивно виділяються гормони, виділяються і знеболюючі речовини, що притупляє, а іноді й зовсім відключає чутливість тіла. Наприклад, антилопа у стані шоку падає замертво за кілька хвилин до того, як кігті лева торкнуться її. Це дає можливість тварині вижити, якщо лев її не з'їсть відразу. Якщо ж вижити не вдається – смерть буде безболісною. Уникнувши

небезпеки, антилопа знаходить безпечне місце і починає тремтіти – так організм звільняється від напруження». Так само буває і у людей. Людині після стресової ситуації необхідно позбутися надлишків гормонів, що виділилися, проте, це не завжди стає можливим, тому відбуваються певні зміни в психічному та фізичному функціонуванні людини. Особливо важко переносяться такі ситуації дітьми та підлітками. Цих надлишків гормонів у тілі можна позбутись за допомогою фізичних та релаксаційних вправ. Як робити релаксаційні вправи, ми сьогодні маємо можливість навчитись.

Вправа на розслаблення м'язів

Мета: формування навичок керування тривожністю та м'язевого розслаблення.

Процедура проведення.

Почергове розслаблення та напруження м'язів тіла (почерговість від голови до ступнів).

Вправа «Дихання по квадрату»

Мета: навчання технікам швидкого зняття стресового стану.

Процедура проведення: учасники займають зручну позицію та концентрують увагу на якомусь квадратному предметі в аудиторії. На вертикальних гранях квадрату треба робити вдих/видих, а на горизонтальних паузи. Вдих – пауза – видих – пауза.

Необхідно виконувати протягом 5 хв. Відбувається контроль над диханням та тілом.

Вправа «Я - повідомлення»

Мета: відпрацювання навички застосування «Я-повідомлення» *Процедура проведення:*

1. Розігрується дві сценки за сценарієм, що написано на картках.

Картка 1. Відбувається діалог двох учасниць:

Катя: «Не можу повірити в те, що ти забула взяти з собою наш плакат. Ти завжди забуваєш! А ще ти завжди запізнюєшся і ніколи нічого не робиш вчасно! Як же нам теж нам тепер робити? Як ми будемо виступати без плакату?»

Настя: «Але ж ти була зайнята і не допомагала мені у виготовленні плаката, тому я працювала до пів ночі та проспала у школу, збиралась швидко, тому і забула.

Я не рахую, що я винна.

Картка 2. Відбувається діалог двох учасниць:

Катя: Настя, я дуже незадоволена та розлючена, що ми без плакату. Без нього ми не зробимо презентацію. Мені дуже хотілося б, щоб якимось чином отримати його до нашого виступу.

Настя: Мені дуже прикро, що я забула його дома. Я так поспішала сьогодні вранці, оскільки працювала пів ночі і трохи проспала. Чудово розумію, що без нього ми не зможемо виступити. Я зателефоную мамі та попрошу її допомогти, якщо у неї є сьогодні можливість...

2. Обговорення ситуацій: В чому різниця між першим та другим виступами? Чому виникає роздратування та злість? Як справлятися із негативними емоціями, які виникають у нас в процесі спілкування з людьми?

3. Використання у комунікації «Я-повідомлень» з метою підвищення конструктивності спілкування. Схема «Я-повідомлення» над якою працюють підлітки: 1 – Я почуваюся... (власні почуття і переживання стосовно ситуації), 2 – коли ти... (опис конкретних дій співрозмовника, які викликають негативні емоції), 3 – тому що... (пояснення, чому дії співрозмовника викликають такі емоції, висловлення власних інтересів), 4- ось чому я хочу/бажаю/хотіла б... (бажані зміни в діях співрозмовника)

4. Формування підлітками особистих «Я-повідомлень» та їх презентація групі.

Вправа «Метелик»

Мета: зниження неприємних відчуттів та напруження; переключення від негативних думок.

Процедура проведення:

Сісти (стати) рівно у колі; скласти долоні у вигляді метелика, взявши у замок великі пальці рук; покласти складені у метелик руки на ключиці та виконувати почергове їх постукування. Вправу можна виконувати рухаючись по кімнаті.

Домашнє завдання: використання «Я-повідомлень» у спілкуванні з батьками та друзями.

Ритуал прощання.

Заняття 6

Вправа «Так! Я такий!»

Мета: формування вміння концентруватись на позитивних якостях своїх та свого оточення; міжкомунікативного напруження перед початком заняття.

Процедура проведення:

Кожен учасник називає по одній позитивній характеристиці учасників групи. Після того, як кожен учасник напише 5 почутих про себе характеристик, вправа завершується.

Обговорення домашнього завдання: кожен учасник має розказати ситуацію в якій йому вдалось попередити конфлікт, застосувавши при цьому схему «Яповідомлення».

Вправа «Тварина та її безпечне місце»

Мета: формування у підлітків свідомої турботи про себе та свої базові потреби. *Процедура проведення:*

1. Підготовка підлітків до імагінації. Пояснення процедури. Діти сідають зручно, педагог пропонує керувану візуалізацію за сценарієм.

Текст візуалізації: уявіть собі улюблену тварину, будь-яку тварину, яку ви бачили, або яку малює вам ваша уява. Все, що уявляється – добре. Почніть детально уявляти цю тваринку - Що це за тварина? Якого вона кольору? Розміру? Як її звуть? Відчуйте на дотик її шерсть (шкіру). Який у тваринки настрій? Знайдіть місце для тваринки де їй буде добре, де вона буде почуватися захищеною від усіх негараздів. Що це за місце, яке воно, де знаходиться? Як відчуває себе тварина в ньому? Догляньте за твариною, можливо їй щось потрібно, вона чогось хоче, можливо їсти... нагодуйте її. Як вона себе зараз відчуває? Що ще вам хотілося б зробити для цієї тваринки? Запам'ятайте все

добре. Обговорення: – Як ви себе відчуваєте? Що вам сподобалось у тому, що уявлялось? Що не сподобалось? Щось здивувало?

2. Діти ліплять з глини тваринку та малюють для неї безпечне місце, яке уявилося під час керованої візуалізації. Представляють та обговорюють свої напрацювання.

3. Бесіда про те, що людині також потрібно місце де їй добре. Діти діляться своїм «безпечним» місцем, місцем де їм спокійно та добре; розповідаючи про нього в колі учасників.

Вправа «Tapping»

Мета: зниження емоційної напруги та збудливості; вивільнення негативних емоцій.

Процедура проведення:

1. Підлітки пригадують ситуації коли вони надто занепокоєні, збуджені, агресивні; коли емоції були надто сильними і не можливо було вплинути на ці емоції. Підлітки пригадують свої відчуття у тій ситуації та оцінюють рівень потужності емоції яку вони відчувають оцінюючи емоцію за шкалою від 1 до 10 балів); фіксують у бланку.

2. Педагог починає ритмічне постукування долонями по колінах, пропонуючи підліткам повторювати, при чому уявляти картинку з неприємною ситуацією та сконцентруватись на емоціях, що були у тій ситуації. Вправа проводиться 3 підходи по 2 хвилини.

3. Підлітки знову уявляють ситуацію та оцінюють рівень емоції за шкалою від 1 до 10; порівнюють результати рівня напруги у першому та другому випадках; обговорення.

Вправа «Уявні помічники»

Мета: формування позитивного настрою, впевненості у собі та віри у власні сили.

Процедура проведення:

1. Уявити героїв кіно, мультфільмів, літератури, реальних людей із життя, які на погляд підлітків є впевненими та вміють справлятися та керувати своїми негативними емоціями. Підлітки розповідають про них.

2. Щоб сказав, або зробив ваш герой, щоб підтримати вас у ситуації коли вас переповнюють негативні почуття? Це б допомогло вам заспокоїтись або набратись впевненості? Кожен учасник представляє свої варіанти підтримки, які фіксуються на фліп-чарті. Підлітки фотографують записи на фліп-чарті для подальшого використання в дома.

Домашнє завдання: використання рекомендацій уявних помічників щодо способів справлятися з неприємними емоціями та ситуаціями у домашніх та шкільних ситуаціях.

Ритуал прощання

Тема. «Уникання неприємних спогадів та що з цим робити?»

Заняття 7

Привітання

Вправа «На якого казкового героя я схожий?»

Мета: сомопізнання; поглиблення міжособистісного учасників групи; зняття міжкомунікативного напруження перед початком занять.

Процедура проведення. Ідентифікувати себе з казковим героєм та розповісти про нього (що йому подобається, що не подобається? Який він, якими якостями він володіє?)

Обговорення домашнього завдання.

Підлітки діляться ситуаціями в яких ними були використані слова підтримки від уявних помічників; проводять аналіз вдалого та не вдалого використання підтримки.

Інформаційне повідомлення «Сновидіння, як відображення тривоги та страхів»

Процедура проведення: ознайомити підлітків зі структурою особистості за З. Фрейдом (можна застосувати метафору айсбергу); вказати, що емоційно забарвлені (страшні) ситуації зберігається у підсвідомості у вигляді картинок, які у зміненому вигляді відображаються у снах; вказуємо на те, щоб позбутись тиску неприємних картинок із несвідомого, необхідно їх усвідомити та вербалізувати.

Вправа «Позитивне завершення сну. Картина сновидіння»

Мета: розвиток навички керувати своїми сновидіннями та змінювати сценарій негативного сну на позитивне завершення сновидіння.

Процедура проведення:

1. Підлітки пригадують страшні/неприємні сни; якщо є бажаючі можуть розказати про свій сон усій групі.
2. На основі сну описати сюжет, щось на кшталт сюжету фільму фахів; намалювати малюнок до сюжету сну.
3. Переписати сюжет сну так, щоб було позитивне завершення та не відчувалась тривога при пригадуванні, або приговорюванні. Намалювати малюнок, де відображається позитивне завершення історії сновидіння.
4. Обговорення. Підлітки розказують свої «переписані» сновидіння та демонструють малюнки.

Вправа «Практика короткої релаксації»

Мета: розвиток навички короткої релаксації для оперативного використовувати в ситуації, що викликає занепокоєння.

Процедура проведення:

- три-чотири цикли діафрагмального дихання,
- напруження та розслаблення кулаків та/або стоп; при цьому ведеться рахунок до 5–10,
- ще 3-4 цикли діафрагмального дихання;
- як варіант, можна запропонувати уявити, як всю свою тривогу підліток утримує в кулаках та відпускає її, коли розслабляє руки; залишків напруження можна позбутися, струснувши руками.

Домашнє завдання: попрацювати із неприємним сновидінням, переписавши його сюжет; роботу презентувати групі у вигляді оповідання, або малюнка.

Ритуал прощання

Заняття 8

Вправа «Знаки зодіаку»

Мета: поглиблення знайомства та зниження напруження міжособистісної комунікації у підлітків перед початком занять; розвиток навичок самопізнання.

Процедура проведення:

1. Підлітки називають свій знак зодіаку, та дають характеристику людини, яка народжена під певним знаком (вказуються сильні та слабкі сторони людини);
2. Обговорення. Висновок робиться про те, що будь-які слабкі сторони (якості) можна змінювати та розвивали, потрібно лише знання та зусилля.

Обговорення домашнього завдання. Презентація напрацювань підлітків щодо роботи з негативними сновидіннями.

Вправа «Ймовірність здійснення негативної події»

Мета: розвиток навички когнітивного опрацювання та нейтралізації негативних думок підлітків.

Процедура проведення:

1. Кожен учасник групи у своєму бланку фіксує негативні думки (якщо у підлітків виникають труднощі, можна навести приклад з нейтралізації особистих негативних думок та ін.).
2. За аналогією з прикладом, підлітки працюють зі своїми негативними думками використовуючи індивідуальні бланки.
3. Обговорення.

Вправа «15 хвилин на день для поганих думок»

Мета: формування арсеналу способів подолання інтрузивних думок та зниження рівня тривожності; підвищення продуктивності протягом дня.

Процедура проведення. Кожного дня у певну годину підліток виділяє час для обдумування думок, що його турбували протягом дня, приділяючи цьому заняттю 15 хвилин. Якщо в дитини з'являються негативні думки протягом дня, вона робить собі установку: «Я буду думати та турбуватись через це не зараз, а пізніше, у спеціально відведений для цього час». У відведений час підлітки можуть проаналізувати свої негативні думки за схемою, що використовувалась у попередній вправі.

Вправа «Градуйована експозиція. Зустріч із своїм страхом» **Мета:** навчання технік подолання неприємних емоцій та страхів.

Процедура проведення.

1. Вступна бесіда про поведінку уникання спогадів та ситуацій (речей), які можуть викликати неприємні пригадування; важливо щоб підлітки навчились розрізняти адаптивні та неадекватні уникання. Вказується на те, що в арсеналі підлітків достатньо засобів для того, щоб протистояти негативному настрою, неприємним пригадуванням, поганим сновидінням, проте можна навчитись справлятися із самим великим страхом, самим неприємним пригадуванням. Адже кращий спосіб перемогти страх - це зустрітись з ним.

Наводяться приклади дії страху на тіло та поведінку людини; вказується на те, що коли ми боїмося чого-небудь, то відчуття можуть бути у тілі, страх може полонити усе тіло, при цьому людина стає емоційно не врівноваженою,

дратівливою і т.д., тому ми зазвичай намагаємося віддалитися від того, що страшить та викликає неприємні відчуття. Це називається униканням. Наприклад, люди, які бояться жаб, собак, висоти - намагаються триматися подалі від цих речей.

2. Обговорення: чи у когось були подібні відчуття? Може, ви когось знаєте з ким таке траплялося?

3. Історія про дівчинку, яка переборола свій страх: «Одна дівчинка боялася висоти, тому ніколи не виходила на балкон у своїй квартирі, оскільки жила вона з батьками на 8 поверсі; крім того вона уникала проходити через високий міст та не піднімалась на ескалаторі. Щоб перестати відчувати страх, дівчина уникала місць, де потрібно було підійматися на висоту це вносило у її життя певні незручності. Зрештою, вона вирішила перемогти свій страх висоти. *Як ви думаєте, як вона це зробила? Обговорюються версії учасників групи.*

Дівчинка свідомо змусила себе піднятися по драбині на висоту. Важливо те, що вона робила це поступово. Спочатку, вона піднялась по драбині лише на кілька щаблів; їй було страшно, але вона продовжувала стояти на висоті декількох щаблів, страх відступив і вона справилась. Вона знову піднялась на пару щаблів і знову боролась із своїм страхом, страх поступово зникав. Вона знову його перемогла. Таким чином, вона піднялась на гору щабель за щаблем, справляючись з тими відчуттями, які у неї виникали. Зрештою, вона змогла піднятися на вершину драбини, не відчуваючи страху. Дівчинка була задоволена собою!».

4. Метафора із драбиною використовується для розуміння градуїрованої експозиції до особистісних травматичних переживань підлітків. Для того, щоб допомогти собі підніматися по драбині, використовуйте всі техніки і навички, які ви отримали на наших заняттях.

5. Пропонується підліткам розглянути градуївану експозицію страху та конкретному прикладі.

6. Дітям пропонується побудувати індивідуальну драбину перемоги над особистим страхом., використовуючи прийоми та вправи, які були засвоєні уже підлітками на заняттях. Кожен учасник малює драбину та розписує на кожному із щаблів якими засобами буде справлятися із своїм страхом.

Мозковий штурм «Хто може допомогти у реалізації експозиції?»

Мета: усвідомлення необхідності підтримки друзів та рідних у вирішенні складних ситуацій.

Процедура проведення.

1. У вступній бесіді підводимо підлітків до розуміння того, що краще справлятися із будь-якими проблемами, заручившись підтримкою рідних та друзів.

2. Підлітки відповідають на запитання (Хто може допомогти у реалізації плану подолання вашого страху?) та записують їх імена у плані подолання страху.

Домашнє завдання. Обговорити свій план подолання страху з дорослими, які можуть допомогти у його реалізації та розпочати виконання плану.

Вправа «Кораблики очікувань»

Мета: підвести підсумки модуля; структурувати отримані на заняттях знання.

Процедура проведення. Вивішується плакат з очікуваннями, які були записані підлітками на першому занятті. Підлітки пригадують свої очікування, співставляють їх із тим, що вони отримали на заняттях. Якщо очікування виправдались, кораблики пускаються у плавання, а якщо ні – залишаються біля «Берега надій»; якщо щось перевершило очікування школярів, це записується на стікері у вигляді кораблика та фіксується на плакаті.

Ритуал прощання.

Тема «Позитивні активності в нашому житті» Заняття 9.

Вправа «Позитивні активності»

Мета: розвиток навичок групової взаємодії, активізація творчого мислення; стимулювання позитивних активностей у житті підлітків.

Процедура проведення. Кожен учасник на папері фіксує улюблені заняття, захоплення, навчальні предмети. Наступний крок – учасники об'єднуються в пари та виявляють спільні інтереси та захоплення. Далі – кожна пара по черзі презентує свої захоплення, відмічає у себе на аркуші ті інтереси, що повторюються з інтересами інших пар. На фліп-чарті фіксуються спільні для усієї групи інтереси.

Обговорення: Що нас з вами об'єднує? Чи допомагають спільні інтереси легше та спільні активності легше порозумітися?

Інформаційне повідомлення «Позитивні активності у нашому житті»

Мета: мотивація підлітків до активної діяльності та до позитивних змін у своєму житті.

Процедура проведення. Увага підлітків скеровується на те, щоб вони зрозуміли, що тільки активність та дія може змінити життя та забезпечує можливість отримати те чого бажає підліток. Проводимо аналогію з тим, що приклавши зусилля та навчившись переборювати свої страхи, справлятися з неприємними спогадами та ін., діти змінили якість свого життя на краще. Активності необхідно проявляти до усього, що ми хочемо змінити, або отримати.

Вправа «Вибір приємних справ»

Мета: мотивація підлітків до активної діяльності та до позитивних змін у своєму житті.

Процедура проведення. Діти заповнюють бланки та презентують свої напрацювання групі.

№	Мої мрії та бажання	План досягнення бажаного

Вправа «Ділянка землі» (керована візуалізація)

Мета: стимулювання до позитивних активностей у житті та налаштування на планування своєї діяльності; розвиток навички планування у досягненні своїх цілей.

Процедура проведення:

1. Діти займають зручні позиції у колі або будь-яке зручне місце у кімнаті. Проводиться вправа на релаксацію.
2. Текст керованої візуалізації. Уявіть, що у вас є певна ділянка землі, на якій ви можете побудувати особистий будинок. Опишіть цю ділянку землі. Це може бути будь-яка ділянка... Яка погода вам уявляється, котра година, яка пора року, який у вас вигляд, у що ви одягнені? В якому віці ви себе відчуваєте; ваш настрій? Опишіть свою ділянку землі: яку вона має форму, розмір і т.п.? Який має бути ваш будинок?

Як ви будете його будувати?

Далі супроводжується процес створення будівлі, при цьому розпитуються підлітки про деталі будівництва. Після уявного завершення будівництва ставимо запитання: - Який вигляд має будівля? Що ви відчуваєте, коли дивитесь на цю будівлю? Що б хотілося б змінити, добудувати? Запам'ятайте свою будівлю і коли будете готові, потягніться, як після сну, та відкрийте очі.

3. Малювання будівлі яка уявлялась в образі.
4. Обговорення. При обговоренні звертається увага на процес планування та досягнення мети.
5. Оформлення галереї будівель з образів підлітків.

Вправа «Календар приємних справ».

Мета: навчіння підлітків плануванню та формування навичок самоорганізації.

Процедура проведення:

Підлітки складають список справ які потрібно зробити та ті, які хотілося б зробити. Складають план своєї діяльності на найближчий тиждень, включаючи у нього реалізацію своїх бажань.

Вправа «Мої мрії»

Мета: формування позитивного бачення свого майбутнього та розвиток навичок перспективного планування.

Процедура проведення:

Підлітки складають список мрій. Це можуть бути реальні чи нереальні мрії, повсякденні бажання чи щось зовсім незвичне; мотивуємо підлітків до фантазування та креативності. Список має бути досить довгим (не менш ніж 25 пунктів). Біля кожної мрії/справи діти позначають дату виконання та отримують рекомендацію сховати написане на рік для аналізу. Проводиться аналіз того, що уже відбулось і що потрібно зробити, щоб усі мрії здійснились. Підлітки отримують рекомендацію виконувати цю вправу щорічно (перед Днем народження чи Новим роком та ін.).

Ритуал прощання «Кульки побажань»

Мета: закріплення позитивних налаштувань підлітків на своє майбутнє; оптимістичне завершення першого навчального модуля.

Процедура проведення: кожен учасник отримує повітряну кульку, пише на ній своє вміння, яке він отримав на заняттях та свою мрію. Кульки запускаються у політ.

Модуль 2. Формування копінгового ресурсу особистості підлітка.

Технологія подолання стресових життєвих ситуацій «BASIC PH»

Тема: *«Міст над прірвою. Стратегії виходу із складних життєвих ситуацій»*

Заняття 1.

Ритуал привітання. Кожне нове заняття починається із запропонованого підлітками привітання.

Вправа «Бінго»

Мета: формування позитивної самооцінки, усвідомлення своєї унікальності та унікальності кожної людини; позитивне налаштування на роботу.

Процедура проведення

1. Кожному підлітку видається аркуш паперу А4 формату; аркуш складається вертикально навпіл; без використання ножиць тільки руками, потрібно «вирізати» фігурку «Бінго» – силует людини.
2. Кожен учасник пише на «Бінго» свою мрію, захоплення, улюблену музику, улюблену страву та місце відпочинку.
3. Учасники рухаючись по кімнаті, спілкуються та з'ясовують, що у них є спільного із іншими учасниками групи; фіксуючи це на силуеті «Бінго».
4. Обговорення: Чи є такі учасники, в яких співпали всі позиції? У кого збіглася одна позиція, дві, три і т.п.? Про що ми можемо зробити висновок, аналізуючи цю вправу? Що допомагає людям пізнавати одне одного?

Вправа «Правила роботи нашої групи»

Мета: підтримання дисципліни у групі та розширення уявлення підлітків про особливості роботи групи.

Процедура проведення

1. Розповідь для активізації уваги учасників «Історія про рай і пекло».
2. Обговорення: Що відрізняло людей в одній кімнаті від тих, що були в іншій? Що допомогло людям у раю бути щасливими?
3. Прийняття спільних правил роботи групи. Правила фіксуються на фліпчарті та залишаються протягом усього модуля на видному місці у кімнаті.

Інформаційне повідомлення «Експеримент про можливості та віру»

Мета: формування у підлітків розуміння взаємозв'язку між позитивним мисленням щодо ситуації, концентрації на позитивному проектуванні розвитку події та її позитивному вирішенні.

Процедура проведення:

1. Практична вправа візуалізації смакування лимону та тілесних відчуттів які з'являються. Обговорення своїх відчуттів підлітками.
2. Приклад застосування методів візуалізації та віри в перемогу у підготовці спортсменів збірної України з греблі.
3. Приклад використання механізму впливу «ефекту плацебо» у медицині та медичних дослідженнях.
4. Обговорення.

Мозковий штурм «Шляхи виходу із складних життєвих обставин»

Мета: мотивувати підлітків до активності у вирішенні стресових та складних життєвих ситуацій.

Процедура проведення:

1. Обговорення, що є складними та стресовими життєвими ситуаціями.
2. Підлітки пропонують варіанти виходу із складних ситуацій, педагог фіксує усі відповіді на фліп-чарті. Відповіді учасників узагальнюються та групуються на три категорії: самостійне вирішення ситуації, пошук підтримки та порад від близьких людей та фахівців, втеча від вирішення ситуації.
3. Висновок до якого підводиться бесіда: тільки активна позиція та дія може допомогти у вирішенні ситуацій.

Інформаційне повідомлення «Міст над прірвою. Як сформувати стійкість до стресових ситуацій?»

Мета: ознайомлення підлітків із технологією виходу із стресових ситуацій та шляхів планованої самодопомоги.

Процедура проведення:

Зміст повідомлення висвітлено у 1 розділі, ст 65-66; повідомлення супроводжується презентацією у програмі Microsoft Power Point.

Очікування учасників групи «Дерево очікувань»

Мета: визначення кожним учасником чіткого розуміння того, що він хотів би отримати від зустрічі (інформація, навички, розуміння).

Процедура проведення: учасники записують свої очікування на стікерах у вигляді листків дерева, по черзі виходять, озвучують та прикріплюють на крону дерева (ватман із зображенням дерева, що закріплений на фліп-чарті). Ведучий узагальнює потреби групи.

Вправа «Можливості та варіанти подолання труднощів» (з використанням колод асоціативних метафоричних карток «Core», «Resilio»)

Мета: ознайомлення підлітків із внутрішніми ресурсами, які допомагають емоційно впоратися, як із звичайними так і стресовими ситуаціями; розширення арсеналу копінгового ресурсу підлітків.

Процедура проведення:

1. Розкладається в ряд шість карт, що представляють різні категорії моделі «BASIC PH». Розповідається учасникам про кожну з цих карток та стратегії, які символізує картка.
2. Пропонується пригадати учасникам стресові ситуації, які були останнім часом у них, або у їх знайомих. Кожен учасник розповідає ситуацію.
3. Відбувається поділ учасників на пари. Кожна пара учасників обирає собі ситуацію (із розповідей учасників групи) та буде шукати шляхи до її рішення. Кожна пара витягує із колоди метафоричних карток «Resilio» 6 карток, вони і будуть підказками для підлітків у пошуках конструктивних рішень.
4. Питання які обговорюються при роботі з метафоричним картками: що зображено на картці, яку дію виконують зображувані на ній люди? Як це можна застосувати для вирішення вашої ситуації? Усі свої варіанти підлітки записують.

5. Підлітки витягують ще по 3 картки з колоди «Resilio» (використовуються картки із зображенням тварин). Запитання для обговорення: які тактики у вирішенні стресової ситуації використовує ця тварина? Як ця тактика може допомогти у вирішенні ситуації? Коли людині варто використовувати цю тактику? Відповіді підлітки фіксують на папері.

6. Діти презентують свої напрацювання. Група визначає до якого типу копінг-поведінки із системи «BASIC PH», відносяться запропоновані тактики вирішення ситуації.

Домашнє завдання «Список виходу із складних ситуацій».

Підліткам необхідно записувати у спеціальному бланку, свою копінг-поведінку у привішенні складних ситуацій.

Ритуал прощання. Підлітки самі пропонують варіант завершення заняття.

Тема «Віра, як один із шляхів до стресостійкості» Заняття 2 Вправа «Передай усмішку по колу».

Мета: формування позитивного налаштування на роботу учасників групи.

Процедура проведення: учасники утворюють коло та беруться за руки; за часовою стрілкою перший учасник повертається до сусіда із словами: «Я дарую тобі свою усмішку», при цьому усміхається. Наступний учасник повторює це іншому учаснику та ще додає свої побажання і так далі продовжується гра по колу.

Інформаційне повідомлення «Віра та стресостійкість»

Мета: інформування підлітків щодо «віри», як психологічного феномену.

Процедура проведення:

1. Обговорення поставлених запитань: «Що означає слово віра? Чи завжди «віра» має релігійний підтекст? Чи відомі вам випадки віри, що допомогли у вирішенні ситуації?».

2. Тескт повідомлення: «У психологічному словнику дано таке поняття «віри» – це «рішуче, що перевищує силу зовнішніх фактичних і формальнологічних доказів, визнання чого-небудь істинним». У християнській традиції, за словами св. апостола Павла, «віра то підстава сподіваного, доказ небаченого». Феномен віри є важливою характеристикою психіки людини, що впливає на формування його особистості і поведінки. Але віра буває різна, і вірять люди в різні речі, так як людина вільна у виборі об'єкта віри. Багато людей вірять в природу, в силу інтелекту, в людини, в космічний розум, НЛО, в Бога, за відсутності Бога, в себе, власні сили, успіх справи. У різних підходах до вивчення віри відображаються її різні грані, характеристики і смисли. Для одних віра являє собою сильне емоційне переживання, для інших - віра є установкою свідомості, через яку переломлюються наші сприйняття подій, людей, самих себе. Саме завдяки вірі людина легше переносить життєві кризи, здатна подолати страхи. У кожній релігії існує своя система цінностей, канонів, обрядів, ритуалів, які дозволяють людині організувати своє життя, задати перспективу її розвитку і способи виходу з кризових ситуацій. А у психологічній науці також є певні вправи, що допомагають розвивавти в собі віру, яка допомагає зберегти себе, вистояти в низці життєвих випробувань. Саме про таку віру ми сьогодні будемо розмовляти».

Вправа «Історії мого роду»

Мета: підсилити віру підлітків у себе, свої можливості та свої сильні сторони особистості у подоланні труднощів.

Процедура проведення:

1. Вступна бесіда про сімейні історії, про славетних та героїчних пращурів.
2. Підлітки діляться своїми родинними історіями.
3. Підлітки визначають, які ж якості характеру допомогли їх родичам справитись із ситуаціями, які були висвітлені у історіях. Висновок до якого підводиться бесіда: «якщо ця якість притаманна моїм родичам, то вона є і у мене, просто не було нагоди, щоб вона проявилась».

Інформаційне повідомлення «Історія двох склянок. Саногенне мислення»

Мета: орієнтація підлітків на пріоритетність позитивного мислення; знайомство із схемою формування позитивних та негативних емоцій.

Процедура проведення:

1. Виставляється на стіл склянка на половину заповнена водою. Запитання для обговорення: «Що стоїть на столі? Скільки води у цій склянці?»
2. Проводяться паралелі між визначенням наповненості стакану та сприйняттям людиною життєвих ситуацій (саногенне та патогенне мислення).
3. Перегляд відеоролику «Самонавіювання». Обговорення: «Який висновок можна зробити із цього відео?»
4. Представляється схема формування емоційного стану людини: подія – думка (когнітивна оцінка ситуації) – емоція.

Вправа «Переформатування думок»

Мета: формування навички позитивного та різностороннього оцінювання ситуації; формування вміння керувати своїм настроєм.

Процедура проведення:

1. На прикладі однієї негативної думки, підліткам демонструється те, як думку можна переформулювати в оптимістичну, та яка не буде викликати смутку та інших негативних емоцій.
2. Підлітки заповнюють бланки (проводиться робота індивідуально кожним учасником групи) змінюючи не конструктивні думки на більш позитивні.

№	Негативна думка	Варіанти позитивних думок

3. Обговорення особистих напрацювань підлітків.

Домашнє завдання. Відпрацювати навички зміни деструктивних думок на конструктивні та позитивно спрямовуючі.

Ритуал прощання.

Заняття 3.

Тема «Почуття та емоції, їх роль у формуванні стресостійкості»
Вправа «Піца-масаж»

Мета: зняття фізичного та емоційного напруження перед початком заняття; формування навичок комунікативної взаємодії.

Процедура проведення. Група поділяється на пари і по черзі один одному роблять масаж на спині за уявною картинкою: розминають тісто, розкачують млинець, розкладають начинку і т.п.. Потім підлітки міняються місцями. По закінченню - обмін враженнями.

Вправа «Каракулі»

Мета: наuczіння прийомам емоційного розвантаження та зниження тілесного напруження.

Процедура проведення:

1. Підлітки стоячи окреслюють перед собою уявний аркуш паперу, на всю ширину рук та використовуючи уявний олівець малюють непереривною лінією каракулі у просторі уявного аркуша. Малюнок виконується почергово правою рукою, потім лівою, а потім – обома руками.

2. Підлітки сідають за стіл та за сигналом педагога, безперервною лінією малюють каракулі на аркуші А-4 формату.

3. Пропонується уважно роздивитися власний малюнок, з метою пошуку фігур чи образів; знайдені фігури обводяться контуром; фігури розфарбовуються та створюється цілісний образ; малюнку дається назва.

4. Обговорення.

Вправа «Сейф»

Мета: формування навички корегувати свій настрій та справлятися з негативними емоціями.

Процедура проведення:

1. М'язеве розслаблення.

2. Уявлення негативної події як запис фільму, який ви продивляєтесь на моніторі свого комп'ютера.

3. Завантаження уявного фільму про неприємну подію на флеш-носій; уявлення сейфу в якому зберігається флеш-носій.

4. Малювання сейфу та обговорення.

Вправа «Скриня позитивних емоцій»

Мета: формування навички корегувати свій настрій та справлятися з негативними емоціями через стимулювання позитивних пригадувань.

Процедура проведення:

1. Виставляється на стіл скринька із усілякими дрібничками, кожна дрібничка асоціюється із якоюсь подією. Почергово дістається із скриньки якийсь предмет та розповідається про приємну подію у житті, яка пов'язана із цим предметом.

2. Підлітки пригадують та малюють (ліплять) предмет, який асоціюється із приємною у житті підлітка подією.

3. Діти демонструють свої напрацювання та розповідають короткі історії про походження зображуваних предметів.

4. Висновок. У кожної людини є багато позитивних подій у житті, але чомусь, коли людині погано, вона звертає увагу та пригадує усе погане що з нею траплялось, забуваючи про гарні та позитивні ситуації. Така скринька гарних предметів може допомогти у ситуаціях, коли у вас поганий настрій.

Домашнє завдання. Підлітки формують особисту скриню щастя та позитивних емоцій та приносять на наступне заняття.

Ритуал прощання.

Заняття 4.

Тема «Я та інші. Спілкування, як важливий фактор вправління у складних ситуаціях.» Вправа «Потяг»

Мета: згуртування учасників групи; створення позитивного емоційного налаштування на роботу; формування навичок комунікативної взаємодії.

Процедура проведення:

Діти розподіляються на дві команди; кожна команда шикується паровозиком; той підліток, що стоїть ззаду, тримає того, хто стоїть попереду, за талію; усі закривають очі, окрім перших, які повільно починають рухатися. Завдання першого – обережно та мовчки вести «потяг», оминаючи перешкоди та не зіштовхуватись із іншим потягом. Завдання для інших - максимально точно відтворювати рухи того, хто стоїть попереду. Учасники обмінюються почуттями, враженнями після завершення вправи та після того, як займуть свої місця у колі.

Вправа «Написання історії: від історії особистої до історії групи»

Мета: допомога в усвідомленні того, що труднощі легше долати коли є підтримка та однострумці; формування вмінні працювати в команді.

Процедура проведення:

1. Підлітки витягують по 5 метафоричних карток та отримують завдання скласти розповідь з певним сюжетом взявши за основу сюжети карток. Презентують свої історії.

2. Формується дві групи. Представник кожної групи витягує із колод по 5 карток. Завдання для груп: скласти за сюжетом картинок спільну розповідь. Підлітки представляють свої напрацювання.

3. Обговорення: «Як легше писати історію самостійно чи у групі? Який висновок можемо зробити?».

Притча «Лицар та дракон»

Мета: стимулювати учасників до розуміння необхідності конструктивного спілкування.

Процедура проведення:

Йшов лицар по пустелі. Довгим був його шлях та залишився у нього тільки меч. Лицар довго блукав по пустелі, тому був голодний та злий, його мучила спрага. Раптом він побачив водойму. Зібрався він із силами та підійшов до води. Та побачив лицар дракона, який сидів біля самісінького озера. Лицар вихопив меч і з останніх сил почав битися з чудовиськом. Бились вони протягом двох діб. На третю добу дракон упав без сил, а поряд із ним - виснажений лицар. І тоді з останніх сил дракон запитав:

- Лицар, а ти чого хотів?

- Води попити.
- Ну, так і пив би ...

Обговорення: «Яка філософія цієї притчі?».

Вправа «Люди мого життя»

Мета: формування установки на пошук підтримки у складних життєвих ситуаціях.

Процедура проведення:

1. Проводиться поділ групи на пари.
2. На столі розкладається каміння (різної структури та різної форми) та інші символічні предмети. Учасники групи вибирають із них той, який буде позначати їх самих. Далі, кожен учасник підбирає каміння, яке буде символізувати людей із його оточення. Підліткам необхідно пригадати та визначити, що кожна людина дала або дає у даний період часу, яку роль відіграє (відіграла) в житті підлітка.
3. У парах проходить обговорення. Підлітки діляться один з одним розповідями про людей із свого оточення та тим, що вони отримують від цих людей у взаємодії (розуміння, повагу, любов і т.п.).
4. По завершенню вправи, кожен учасник забирає собі камінчик, який асоціювався з його особистістю.

Домашнє завдання: підлітки складають список людей, до яких можуть звернутись про допомогу.

Заняття 5.

Тема «Уява людини та її вплив на емоційну стабільність у стресовій ситуації».

Вправа «На березі моря»

Мета: навчіння підлітків технікам візуалізації з метою саморегуляції емоційних станів.

1. Пропонується дітям уявити, що вони знаходяться на березі моря; збирають морське каміння, кидають його у воду, спостерігають, як воно летить по поверхні води та зникає під морською хвилею; заходять у воду і плескаються та граються водою; пливуть та насолоджуються відчуттям води на своєму тілі. Уявляють, як виходять на берег, лягають на теплий пісок і відпочивають, та гріються на сонечку. Візуалізація супроводжується записом шуму моря.

2. Обговорення.

Інформаційне повідомлення «Уява людини та її вплив на емоційну стабільність»

Мета: інформувати підлітків про діяльність психічної сфери людини та показати взаємозв'язок уяви та емоцій, що формують настрій людини.

Процедура проведення:

Уява – це психічний процес створення людиною нових образів на основі її попереднього досвіду. Уява породжується потребами, що виникають у житті людини, і насамперед, потребою змінити ті чи інші предмети навколишнього світу. Людина не може розпочинати діяльність, не уявивши собі готовий результат. Така психічна діяльність, як опрацювання травматичного досвіду,

також відбувається через уяву. Труднощі з'являються, якщо людина застрягає на негативному уявленні, чи позбавлена можливості уявити альтернативний результат, сформувані інакше бачення ситуації, як при стресі. Також може виникати нав'язливе уявлення загрози, небезпеки і неприємностей, які чекають людину у майбутньому. Відокремити процес уяви від процесів відчуття і пам'яті, а також мислення не так уже й легко. Уява, як і мислення, виникає в проблемній ситуації, тобто тоді, коли потрібно віднайти нове рішення. Описані факти вказують про те, що «переписавши» якийсь негативний або неприємний епізод в уяві та надавши йому позитивного забарвлення, можемо впливати на свій емоційний стан та формувати загальний настрій. Це можна підтвердити експериментом, який зараз проведемо.

Вправа «Керована візуалізація. Смакуємо лимон»

Мета: навчіння підлітків технікам візуалізації з метою саморегуляції емоційних станів; усвідомлення ними особливої ролі уяви в подолання нагativних особистісних переживань.

Процедура проведення:

1. Техніка м'язевого розслаблення.
2. Візуалізація може проходити як із закритими, так і відкритими очима. Підлітки уявляють себе вдома на кухні, сидячи за столом. Перед ними тарілка з цілим лимоном; вони уявляють, як беруть ніж та розрізають лимон навпіл; беруть частину лимону та кусають його; увага концентрується на смакові, ароматі лимона, тактильних відчуттях (описується яка шкірка на дотик і т.п.).
3. Запитання для обговорення: «Які тілесні відчуття з'явилися у вас під час уявлення смакування лимону?»
4. Висновок: підсвідомість людини не вирізняє реальні ситуації та ситуації, що гарно уявляються, саме тому емоційні та тілесні реакції у двох випадках – однакові. Цю особливість людської психіки можна використовувати для подолання наслідків травматичних ситуацій.

Вправа «Стоп думка!»

Мета: формування навички призупинення негативних емоцій, переживань та думок.

Процедура проведення:

1. Кожен підліток пригадує (про себе) негативну ситуацію (думку); пригадування відбувається із найменшими деталями; концентрація на відчуттях від час пригадувань.
2. Далі – хлопок в долоні та одночасне проговорення фрази «Стоп думка!».
3. Обговорення відчуттів учасників групи.

Вправа «Зміщення фокусу уваги»

Мета: формування навички призупинення негативних емоцій, переживань та думок.

Процедура проведення:

Вправа є логічним продовженням вправи «Стоп думка!». У цій вправі увага зміщується із негативних думок на зовнішні об'єкти які є в полі зору дитини. Прикладом може бути опис шафи, що знаходиться у кімнаті (опис проводиться

із найменшими деталями: величина, об'єм, колір, дверцята, ручки і т.п.). Наступним етапом є концентрація уваги за звуках (наприклад як шумить дерево за вікном, які пориви вітру і т.д.). Далі задіюємо тактильні відчуття. З цією метою підлітки обирають собі будь-який предмет із корзини (у корзині предмети із природнього та штучного матеріалу, які мають різну структуру та є різними за величиною) та описують його із закритими очима.

Обговорення: «Чи вдалось вам відволіктись та забути про неприємну подію під час проведення цієї вправи?; Як і коли ви можете застосовувати цю вправу?»

Вправа «Група підтримки»

Мета: розвиток навичок візуалізації та активного використання уяви у вирішенні життєвих ситуацій.

Процедура проведення:

1. Кожен підліток визначає улюбленого та значимого героя фільму чи літературного героя; розповідає про нього групі (опис особистісних якостей героя, його вмінь і т.п.)
2. Бажаючі учасники описують складну життєву ситуацію із свого життя, або життя своїх друзів.
3. Кожен учасник уявляє та розповідає у колі як би відреагував (повів себе) їх улюблений герой на цю ситуацію.
4. Усі можливі реакції записуються на фліп-чарті та узагальнюються ведучим.

Домашнє завдання. Розбір індивідуальної складної ситуації за схемою із вправи «Група підтримки»

Заняття 6.

Тема «Навички аналітичного мислення у подоланні стресових ситуацій» Вправа «Мікрофон»

Мета: зняття міжкомунікативного напруження перед початком занять; закріплення матеріалу минулого заняття.

Процедура проведення: по колу передається мікрофон; кожен учасник у кого в руках з'являється мікрофон має розповісти чого він навчився на минулому занятті.

По завершенню кола підлітки усі разом проговорюють фразу «Ми молодці!» **Обговорення домашнього завдання.**

Інформаційне повідомлення «Конструктивний аналіз, як помічник у складній та стресовій ситуації»

Мета: показати підліткам взаємозв'язок між типом мислення та подоланням стресової ситуації.

Негативні думки посилюють стрес. Існує два типи думок які посилюють напругу у стресових ситуаціях: перший тип думок викликає тривогу і страх та підсилюють рівень стресу, людина втрачає здатність раціонально мислити та діяти (домінантні думки при цьому типі мислення: «Я цього не зможу зробити»; «Все пропало. Мені кінець. Я все зруйнував»); думки другого типу заперечують важливість стресора (домінантні думки цього типу мислення: «Ну то й що, кого

це хвилює?» «Мені байдуже, як мене оцінять», «Якось воно буде». Вплив думок на сприйняття ситуації цікаво відображено у східній притчі: «Король збудував величезний палац. В одній залі усі стіни було оздоблено дзеркалами. Одного вечора, ще до того, як у палаці оселилися люди, туди пробрався пес. Він зайшов до дзеркальної зали і завмер, побачивши навпроти себе кількох собак. Озирнувшись довкола, збагнув, що вони оточили його з усіх боків. Щоб налякати їх, він вишкірив зуби. Однак собаки не злякались, а теж вишкірилися. Тоді він загарчав, і вони також загарчали у відповідь. Собака почав сердито гавкати. Але собаки не відставали і гавкали не менш сердито. Що більше злився пес, то лютішими ставали його вороги. Вранці у дзеркальній залі знайшли нещасного мертвого пса. Він був там один. Ніхто з ним не бився, ніхто йому не загрожував. Він злякався свого відображення і загинув у боротьбі з самим собою.

Обговорення: Які думки можна порівняти з сердитими тваринами? Наведіть приклади негативних думок, що налаштовують на провал перед контрольною роботою, перед відповідальною зустріччю, чи підштовхують до конфлікту з батьками, друзями, вчителями?

Вправа «Визначаємо час для негативних думок»

Мета: формування навички аналізу негативних думок та установок; підвищення продуктивності протягом дня.

Процедура проведення. Кожного дня у певну годину підліток виділяє час для обдумування думок, що його турбували протягом дня, приділяючи цьому заняттю 15 хвилин. Якщо в дитини з'являються негативні думки протягом дня, вона робить собі установку: «Я буду думати та аналізувати думку (ситуацію) не зараз, а пізніше, у спеціально відведений для цього час». У відведений час підлітки можуть проаналізувати свої негативні думки за схемою:

Думка (ситуація)	Щоб сказав (зробив) у цій ситуації мій улюблений герой	Моя нова думка (реакція)

Вправа «Схема прийняття рішення»

Мета: розвиток навички пошуку варіантів вирішення ситуації та прийняття рішень.

Процедура проведення.

1. Підлітки працюють у парах. Педагог розкладає на столі 6 паперових пакетів в яких розміщено певні предмети та запрошує кожну пару обрати собі пакет. Перед початком повідомляє, що в пакетах є цукерки, фрукти та просто предмети.

2. Обговорення: Як ви обирали пакет? Чи була певна схема того, як ви приймали рішення?

3. Аналіз ситуації прийняття рішення за схемою у парах. Представлення напрацювань у групі.

Ситуація (короткий опис)		
Інформація про ситуацію		
Рішення 1	Рішення 2	Рішення 3

Позитивні наслідки	Негативні наслідки	Позитивні наслідки	Негативні наслідки	Позитивні наслідки	Негативні наслідки
Вибір					

Інформаційне повідомлення «Тайм-менеджмент – помічник у складній ситуації»

Мета: ознайомлення підлітків з тайм-менеджментом та прийомами ефективного використання часу.

Тези інформаційного повідомлення:

1. Тайм-менеджмент, як процес свідомого контролю над кількістю часу витраченого на певний вид діяльності з метою збільшення самоефективності та працездатності людини.
2. Володіння часом – володіння своїм життям та успіхом.
3. Піраміда Франкліна (глобальні цілі життя, план на 5 років, план на рік, план на місяць, план на день).
4. Матриця Ейзенхауера у плануванні своєї діяльності.
5. Від мрій до постановки життєвих цілей.

Вправа «Мрії та цілі»

Мета: формування навичок планування та підвищення особистісної активності підлітка в досягненні цілей.

Процедура проведення.

1. Підлітки визначають та записують свою життєву мрію.
2. Підлітки прописують кроки (цілі), які необхідно зробити, щоб мрія здійснилася.
3. Бажаючі озвучують свої напрацювання.

Мозковий штурм «Помічники планування та поглиначі часу» **Мета:** формування навичок раціонального використання часу.

Процедура проведення.

1. Підлітки по черзі дають відповідь на запитання: «Що заважає виконати заплановані вами справи протягом дня? Які у вас є поглиначі часу?»; відповіді фіксуються на фліп-чарті.
2. «Що можна зробити, щоб зменшити шкідливий вплив поглиначів часу?»; відповіді фіксуються на фліп-чарті.

Вправа «Метод ABC-планування»

Мета: навчіння підлітків розставлянню пріоритетів при виконанні запланованих завдань.

Процедура проведення.

Підлітки пригадують та фіксують у бланку усі справи, які були ними виконані протягом минулого дня. Усі справи розставляють у порядку пріоритетності та важливості у бланку.

А- найважливіші завдання	В – менш важливі	С – не важливі

Обговорення: «Чи допоможе такий розподіл завдань для виконання вами всього запланованого на день?»

Вправа «Родзинка»

Процедура проведення. Підлітки по колу відповідають на запитання: «Що стало родзинкою цього заняття та найбільше запам'яталось?» **Домашнє завдання:** скласти план на тиждень.

Заняття 7.

Тема: *«Я господар свого тіла! Корисні навички подолання стресу»*

Вправа «Пантоміма»

Мета: зняття напруження та емоційне налаштування перед початком заняття.

Процедура проведення. Підлітки витягують картки із написаними словами, що означають якусь дію, при цьому не показуючи напис іншим учасникам групи; кожен по черзі зображує за допомогою жестів та міміки зміст написаного на картці, а інші члени групи – вгадують слово.

Обговорення домашнього завдання.

Інформаційне повідомлення «Як наше тіло реагує на стрес?»

Мета: інформування підлітків щодо впливу стресових факторів на організм людини.

Процедура проведення.

У стані хронічного стресу виявляються деякі специфічні симптоми, що характеризуються ознаками виснаження організму: виникають проблеми зі сном: важке засинання, часті пробудження серед ночі, ранкова втома; зниження загальної енергетики, втома, безсилля; з'являються больові відчуття: найчастіше болять голова, шия, плечі, спина, поперек, може з'являтися біль у животі, грудях, м'язах; турбують негативні думки; втрачається здатність радіти, отримувати задоволення; з'являється почуття пригніченості, апатія, втрачається інтерес до всього того, що цікавило раніше; знижується імунітет; з'являються психосоматичні захворювання.

Мозковий штурм «Активності людини у стресових ситуаціях»

Мета: мотивування підлітків до активностей у вирішенні складних ситуацій.

Процедура проведення. Запитання для мозкового штурму: «Що може допомогти справитись із складною, стресовою ситуацією?». Відповіді фіксуються на фліп-чарті, по завершенню – узагальнюються ведучим.

Вправа «Сканування тіла»

Мета: формування розуміння підлітків щодо розширення активностей у своєму житті.

1. Підлітки мають намалювати відповіді на запитання: – Які частини тіла беруть участь у спілкуванні? – Які частини тіла беруть участь у харчуванні? – Які частини тіла беруть участь у навчанні? – Які частини тіла беруть участь у прогулянці, занятті улюбленою справою, фізкультурою?

2. Отримані малюнки витинають, щоб на іншому аркуші скласти з них людину. Зазвичай виходить людина, у якої певних частин тіла забагато, а інших – не вистачає. Саме цю невідповідність обговорює група.

3. Обговорення: «Які сфери життя можна виділити у підлітків? Як гармонізувати кожную зі сфер свого життя?»

Вправа «М'язева релаксація»

Мета: навчання прийомам тілесного та емоційного розвантаження.

Процедура проведення. Використовується текст прогресивної м'язевої релаксації за Є. Джекобсоном.

Вправи синхрогімнастики Хасая Алієва «Ключ».

Мета: розвиток навичок психофізіологічної саморегуляції.

Процедура проведення.

Інформаційне повідомлення: «Ключ» Х. Алієва – це методика, що спрямована на синхронізацію (збалансування) рухової активності людини з її психоемоційним станом. Автор вважає, що тіло обслуговує емоційні стани людини, тому ним були розроблені фізичні вправи, що допомагають відновитись після стресу; емоційно підготуватись до ситуації, що викликає певну напругу (іспит, контрольна, зустріч, важлива розмова); зняти втому та напругу; розкрити творчі ресурсів особистості. Можемо навести приклад застосування цього методу у ситуації, коли людину бентежать неприємні думки, пригадування неприємної ситуації, або очікування чогось неприємного. У таких випадках, часто підлітки та й дорослі намагаються відсторонитись від цих переживань, заспокоїтись, відволіктись, особливо якщо ж переживання є занадто сильними та глибокими та стратегія захисту не працює, а неприємні емоції переповнюють. Х. Алієв пропонує не відгороджуватись від переживань, а побути в них, одночасно роблячи синхрогімнастику. Як же ці вправи впливають на наш емоційний стан? Протягом виконання вправ напруження знімається, а енергію, що вивільняється, можна спрямувати на розвиток та досягнення мрій.

Виконання вправ (супроводжується відео матеріалами).

1. Думки спрямовуємо на ситуація, яка викликає стурбованість.
2. Ідеомоторна вправа «Левітація рук»: закрити очі і уявити собі, що руки піднімаються догори (можна виконувати як сидячи, так і стоячи).
3. Вправа «Вільні рухи»: «відпустити» своє тіло та вільно рухатись по кімнаті, як це роблять маленькі діти та виконувати рухи схемою:
 - 30 секунд – повторювати будь-які повороти головою у приємному ритмі;
 - 30 секунд – повторювати будь-які рухи на рівні плечей у приємному ритмі;
 - 30 секунд – повторювати будь-які рухи у приємному ритмі на рівні нижче талії;
 - 30 секунд – повторювати будь-які рухи на рівні ніг у приємному ритмі.
4. Вправа «На морозі»: робити ритмічні махи руками, так, якби ми обіймали себе на морозі, щоб зігрітись (виконується протягом 1 хв.).
5. Вправа «Лижник»: ритмічні махи руками вперед-назад, імітуючи їзду на лижах (виконується протягом 1 хв.).
6. Вправа «Вис назад»: напружений, з певним відчуттям дискомфорту вигин спини назад; ноги трохи зігнуті в колінах; голову не закидати назад, а

тримати рівно, руки покласти на живіт; розслабити шию та ритмічно рухати головою право-ліво (виконується протягом 1 хв.). Відпускаючи напругу, увага концентрується на позитивних думках та бажаному вирішенні проблеми і т.п.

7. Вправа «Вис вперед»: зігнути тулуб вперед, кисті рук розслаблено звисають, повітря видихнути, розслабити попереk, дістати руками підлогу (виконується протягом 1 хв.).

8. Вправа «Карусель»: навколо вертикальної осі на рівні попереку ритмічно вимальовувати тулубом коло, руки розслаблені; виконується вправа спочатку у лівий бік, далі - у правий.

9. Вправа «Автоколивальні рухи»: руки витягнуті вперед, очі прикриті, уявіть, що ви у польоті; руки розходяться в сторони, дозвольте своєму тілу довільно коливатись як у польоті; уявіть свій політ. Вправа виконується як сидячи, так і рухаючись по кімнаті.

Вправа «Дихання по квадрату»

Мета: відновлення рівноваги та спокійного збалансованого стану.

Процедура проведення. Вибираємо квадратний (прямокутний) предмет (двері, картина); концентруємо погляд на верхньому лівому куті – робимо вдих та рахуємо до 4; переводимо погляд на верхній правий кут – пауза рахунок до 4; переводимо погляд у нижній правий кут – видих на рахунок 4; переводимо погляд у нижній лівий кут – пауза на рахунок 4 і т.д.

Домашнє завдання: попрацювати самостійно над неприємними пригадуваннями (неприємною ситуацією) з використанням комплексу вправ синхронічної гімнастики.

Ритуал прощання.

Тема: «Складні життєві ситуації, як можливості особистісного зростання».

Заняття 8

Вправа «Хто «Я»?»

Мета: самопізнання та розвиток навичок комунікації учасників групи; формування емоційного налаштування на активну роботу у групі.

Процедура проведення.

1. На фліп-чарті вивішується схематичний малюнок квітки ромашки із шести пелюсток, школярі перемальовують ромашку у робочі зошити та заповнюють кожну пелюстку відповідаючи на запитання «Хто Я?».

2. Підлітки поділяються на пари та знаходять спільні ролі.

3. Кожна пара презентує виділені спільні ролі, які записуються ведучим групи на фліп-чарті; висловлення узагальнюються та виділяються спільні ролі учасників тренінгової групи.

Інформаційне повідомлення «Життєві труднощі, як можливості самовдосконалення та формування міцності»

Мета: мотивація підлітків до саморозвитку та привнесення змін у своє життя.

Процедура проведення.

1. Основний напрямок повідомлення: інформування про «зону комфорту» людини та не бажання її залишати; стрес, як вихід із «зони комфорту»; вихід із «зони комфорту» та мотивація до змін. Метафора змін, це поїздка на велосипеді під гірку: це певні прикладені зусилля, для того щоб рухатись вперед.

Вправа «Я пригадую таку історію...»

Мета: формувати у підлітків вміння виділяти особистісні якості, які можуть стати підґрунтям у формуванні стресостійкості через аналіз життєвих ситуацій членів родини.

Процедура проведення.

1. Кожен учасник пригадує ситуацію (історію), яка переповідалась в родині про одного із її членів про те, як він вийшов із складної життєвої ситуації та які особистісні якості допомогли йому у цьому.

2. Обговорення: «Чи притаманна вам ця якість характеру, яка є у вашого члена родини? Що потрібно, щоб сформувані, посилити вам цю якість?»

Вправа «Шлях героя»

Мета: формувати у підлітків вміння пошуку вирішення життєвих ситуацій.

Процедура проведення.

- Складання історії із шести частин. Учасники поділяють аркуш паперу на 6 частин та заповнюють кожен частину аркуша (у вигляді малюнкового символ, або словесного) за алгоритмом. Перша частина аркуша – вибір головного героя історії та його місця проживання. Друга частина – місія героя. Третя частина – хто або що може допомогти головному герою (якщо взагалі щось може допомогти)? Четверта картинка – що або хто є перешкодою на шляху героя історії до виконання його завдання чи місії? П'ята картинка: як герой долає ці перешкоди? Шоста картинка: що сталося в кінці, яке завершення історії? Тепер відповідно до кожного символу, необхідно скласти історію.

- Саморефлексія учасників за запитаннями: Який досвід отримав герой? Який повчальний зміст історії? Для чого потрібні труднощі?

Домашнє завдання: визначити схожість та відмінність героя своєї історії із собою; визначити сильні сторони героя та зазначити риси, яким варто навчитись у героя історії.

Ритуал прощання

Заняття 9. Від мрій до постановки життєвих цілей

Мета: формування позитивного бачення підлітками свого майбутнього, формування моти

Вправа «Який/яка «Я»?»

Мета: зниження міжкомунікативного напруження перед початком занять; формування навичок самопізнання та розвиток впевненості у собі.

Процедура проведення.

1. Перед підлітками розкладаються картки із зображенням тварин «Resilio», картки зображенням перевернуті до низу. Діти обирають по три картки. Завдання: назвати тварину, назвати сильні сторони цієї тварини у ситуації небезпеки; визначити як ця якість може проявлятися у світі людей; що потрібно зробити, щоб цю якість розвинути в собі, як свій копінг-ресурс.

Інформаційне повідомлення «Від мрій до постановки життєвих цілей»

Мета: формування уявлення та розвиток навичок у підлітків щодо планування у досягненні поставлених цілей.

Процедура проведення.

Чи мріяли ви колись? Так? А чи завжди ваші мрії здійснювались? Тому сьогодні поговоримо про кроки, які перетворюють мрію (бажання) на ціль. Взагалі-то мрії, бажання і цілі відрізняються між собою, але мають і дещо схоже. Як ви розумієте поняття: мрія, бажання та ціль? (відповіді фіксуємо на фліп-чарті). Мрії непостійні і глобальні, іноді фантастичні! Але вони мають право не здійснюватися. Проте мріяти не шкідливо і дуже приємно! Бажання виникають періодично, є більш постійними і предметними, можуть здійснюватися, а можуть обійти вас стороною. І це залежить від того, чи людина просто бажає чогось, чи вона робить кроки на шляху до здійснення задуманого. Ціль – це саме те, що перетворює будь-яку мрію або бажання на реальність. Вона конкретна, здійсненна, постійна і має часові рамки. Розумієте різницю? Так, вона звісно є! І поки ваша мрія, або бажання не має ознак цілі, то нічого не зміниться.

А щоб зрозуміти як трансформувати мрію у ціль виконаємо певну вправу.

Вправа «Ділянка землі»

Мета: формування навички планування та проектування підлітками свого майбутнього.

Процедура проведення.

1. Вправа може проводитись у двох варіантах: перший – уявлення у стані релаксації з наступним малюванням або розповіддю про уявний образ; другий – проводиться навіювання певного образу, а підлітки зразу починають малювати цей образ.

2. Текст образу: «Уявіть собі, що у вас є ділянка землі, на якій ви можете побудувати свій будинок. Це може бути будь-яка ділянка, яку ви бачили, або яку малює вам ваша уява. Все, що уявляється – це все добре. Як тільки ви щось уявите, скажіть про це (або почніть малювати). Яка погода в вам уявляється у тому місці? Який час доби? Пора року? Який ви маєте вигляд у цьому образі? В якому віці ви себе відчуваєте? Який у вас настрій? Який вигляд має ділянка? Якої вона форми? Якого розміру? Що ви хочете побудувати на цій ділянці? Як ви це робите? Далі педагог проводить супроводжуючи процес побудови будинку, при цьому розпитує про деталі.

3. Після уявлення образу прободимо бесіду за такими запитаннями:

- Що вам сподобалось у образі?
- Чи були моменти, які вам не сподобались, здивували вас, були неочікуваними для вас?

4. У будь-якій діяльності потрібен план та розуміння послідовності того, що нам потрібно зробити для досягнення бажаного. Щось схоже на побудову будинку в уяві. Давайте спробуємо визначити які ж у вас є бажання та побудувати план реалізації бажаного. Підлітки складають список бажань (на один рік). На одному конкретному прикладі вибудовується почерговість

реалізації задуманого та отримання бажаного. Далі – підлітки працюють над побудовою плану щодо реалізації своїх особистих бажань.

5. Обговорення.

Вправа «Чарівний базар»

Мета: формування вміння аналізу особистісних якостей; формування мотивації до роботи над собою з метою розширення особистісних якостей, які забезпечать підліткові досягнення своїх цілей.

Процедура проведення.

1. Підліткам пропонується «відвідати» чарівний базар, на якому вони можуть придбати позитивні емоції та риси характеру в обмін на власні якості, які заважають підліткам в досягненні їх цілей. Продавцем виступає педагог. Якщо виникають труднощі із ідентифікацією особистісних якостей, педагог пропонує картки із яких можна обирати притаманні та бажані особистісні якості.

2. Так дійсно, на чарівному базарі можна отримати ті якості, які є бажаними для нас, але чи можливо це у реальному житті?! Так у реальному житті ми повинні прикласти певні зусилля, щоб розвинути у собі бажану якість характеру. Оберіть із свого списку найбажанішу рису характеру (якість), яку ви придбали на чарівному базарі та напишіть план розвитку в соці цієї якості. Так ви перейдете від простої мрії до запланованої роботи над собою з метою отримання якості, яка допоможе вам справлятися із життєвими труднощами.

3. Обговорення напрацювань підлітків.

Вправа «Дерево мого успіху»

Мета: закріплення підлітками позитивного образу свого «Я»; формування мотивації до самовиховання та саморозвитку.

Процедура проведення.

1. Намалювати дерево (обрати із запропонованих карток з малюнками дерев) яке асоціюється із своєю особистістю.

2. На стікерах-листочках двох кольорів підлітки пишуть свої якості які у них уже є та які їм допомагають справлятися із труднощами; та фіксують також ті якості, які потрібно розвивати. Стікерами-листочками прикрашається дерево., яке підлітки затирають із собою, прикріплюють вдома на видному місці, як нагадування про те, що дерево свого успіху вони вирощують самі.

Вправа «Очікування групи від зустрічей «Дерево»

Мета: підведення підсумків тренінгу; структурування учасниками отриманих знань та навичок.

Процедура проведення: учасники записують на стікерах (у вигляді листків дерева) аспекти отриманого досвіду та озвучують їх. Доповнюють новими стікерами-листочками крону дерева та визначають, чи виправдались очікування (стікери із виправданими очікуваннями залишаються на своїх місцях, а ті що не виправдались, переміщуються вниз та символізують опале листя).

Ритуал прощання. Вправа «Погляд у майбутнє»

Мета: формування позитивного емоційного забарвлення завершення навчання. *Процедура проведення.*

Підлітків просимо сформулювати пораду для своїх однолітків, у яких в даний життєвий момент є певні труднощі. Написати пораду на стікері, вложити

стікер у надувну кульку, надуті її та відпусти у небо, як послання-підказка для тих хто того потребує!

Додаток Б

Тренінг для батьків

«Формування навичок підтримуючої поведінки у батьків, діти яких мають симптоми травматичного стресу»

Мета: усвідомлення батьками необхідності допомоги своїм дітям у подоланні наслідків посттравми; формування у батьків навичок підтримуючої поведінки у взаємодії з підлітками; формування розуміння щодо конструктивних особистих копінг-ресурсів та визначення активної ролі батьків у розвитку стрес-долаючої поведінки дітей.

Завдання:

1. Інформування батьків про особливості впливу травматичних життєвих подій на психофізичний стан дітей та підлітків.
2. Формування у батьків практичних навичок допомоги дітям у подоланні симптомів ПТСР (інтрузії, гіперзбудження та уникання).
3. Ознайомлення з технологією подолання стресу «BASIC PH».
4. Допомога у визначенні особистісного копінг-ресурсу та у визначенні шляхів формування конструктивного копіngu своїх дітей.
5. Формування у батьків навичок підтримуючої поведінки у взаємодії з підлітками.

№	Зміст заняття	Кількість часу (хв.)	Необхідне обладнання
Тема 1. Нормальна реакція на ненормальні життєві події. Травматичний стрес та його прояви у дітей та підлітків.			
1	Привітання	5	
2	Вправа «Метафора мого материнства (батьківства)»	25	Бейджі, маркери, папір, засоби для малювання
3	Очікування учасників групи «Дерево очікувань»	15	Плакат із зображенням дерева, кольорові стікери
4	Правила роботи групи		
5	Мозковий штурм «Стресові та травматичні події в житті дітей»	15	Фліп-чарт, маркери
6	Інформаційне повідомлення «Вплив травматичних та стресових подій на організм людини».	30	
7	Мозковий штурм «Наслідки впливу стресових та травматичних ситуацій на психофізичні стани дитини. Які зовнішні прояви внутрішніх переживань?» (презентація Microsoft Power Point)	20	Фліп-чарт, маркери
8	Блок вправ на подолання наслідків ПТСР (інтрузії, уникнення, гіперзбудження).		
	Дихальні вправи: «Дихання по квадрату», «Дихання дракона», «Діафрагмальне дихання».	20	
	Вправи на переключення уваги (зміщення фокусу уваги) через активацію сенсорних відчуттів людини. Вправа «Шипка»	20	
	Вправи когнітивного аналізу ситуацій. Робота у міні групах Вправа «Форматування думок»	20	
9	Вправа «Особисті кейси»	30	
10	Вправа «Настільний порадник підтримуючого батьківства»	20	Папір, засоби для малювання, маркери
Перерва			
Тема 2. Фактори адаптації у складних життєвих ситуаціях. Формування копінгповедінки у підлітковому віці. Технологія подолання стресових життєвих ситуацій «BASIC PH»			
11	Вправа на комунікативну взаємодію учасників групи «Я гордий своїм вмінням...»	15	
12	Інформаційне повідомлення. Відео-притча «Все в твоїх руках»	10	Мультимедійний проектор
13	Інформаційне повідомлення «Фактори адаптації у складних життєвих ситуаціях. Технологія подолання стресу «BASIC PH».	10	

14	Тест для батьків на визначення особистого копінг-ресурсу «BASIC PH».	15	Бланки тесту
15	Вправа «Можливості та варіанти подолання труднощів» (з використанням колод асоціативних метафоричних карток «Core», «Resilio»)	25	Метафоричні картки «Core», «Resilio»
16	Мозковий штурм «Як допомогти дитині підсилити віру у позитивне вирішення ситуації?»	10	Фліп-чарт, маркери
17	Інформаційне повідомлення «Як формувати саногенне мислення у дітей?». Відеофільм «Самонавіювання»	10	Мультимедійний проектор
18	Вправа «Список ідей»	15	
19	Мозковий штурм «Як допомогти підлітку відреагувати негативні емоції та страхи?»	10	Фліп-чарт, маркери
20	Вправа «Я роблю так...»	15	
	Відеоролик К. Рабетті «Бодхисатва в метро»	5	Мультимедійний проектор
21	Інформаційне повідомлення «Тіло та стрес. Як допомогти собі та дітям?»	10	Мультимедійний проектор
22	Вправи на релаксацію та зняття м'язевого напруження. Вправи з методу «Ключ Алієва»	15	Мультимедійний проектор; спокійна музична композиція
23	Притча «Рицар та дракон»	5	
24	Вправа на розвиток комунікативної взаємодії «Я-повідомлення»	15	Бланки
25	Вправа «Я знаю, як допомогти моїй дитині справитись зі стресом!»	20	Бланки
26	Формування особистісного ресурсу батьків у підтримці своїх дітей. Вправа «Шлях героя»	20	Папір, засоби для малювання, маркери
27	Вправа на рефлексію «Дерево очікувань»	10	Плакат із зображенням дерева, кольорові стікери
	Завершення тренінгу.	5	
		8 годин	

Хід тренінгової зустрічі для батьків

Привітання та представлення мети та цілей тренінгової зустрічі.

Вправа «Метафора мого материнства (батьківства)»

Мета: знайомства учасників між собою та зняття комунікативного напруження перед початком занять.

Процедура проведення: учасники називають своє ім'я та представляють асоціативний образ свого батьківства.

Очікування учасників групи «Дерево очікувань»

Мета: визначення кожним учасником чіткого розуміння того, що він хотів

би отримати від зустрічі (інформація, навички, розуміння).

Процедура проведення: учасники записують свої очікування на стікерах у вигляді листків дерева, по черзі виходять, озвучують та прикріплюють на крону дерева (ватман із зображенням дерева, що закріплений на фліп-чарті). Ведучий узагальнює потреби групи.

Мозковий штурм «Стресові та травматичні події в житті дітей»

Мета: окреслити події у житті дітей, які можуть мати травматичний вплив.

Процедура проведення: учасники формулюють відповідь на питання: «Які події у житті дітей, які можуть мати травматичний вплив на їх психіку?»; відповіді озвучуються та фіксуються на фліп-чарті. Ведучий узагальнює відповіді учасників.

Інформаційне повідомлення «Вплив травматичних та стресових подій на організм людини» (супроводжується презентацією Microsoft Power Point)

Мета: ознайомити учасників з впливом травматичних та стресових подій на організм людини; окреслити наслідки впливу цих подій на психофізіологію дитини; визначити основні напрямки батьківської допомоги дітям у стресі.

Процедура проведення. Тези інформаційного повідомлення:

1. Реакції нервової системи на ситуацію стресу.

Представлення ПТСР у метафоричній формі: двійка коней запряжених у віз та під керівництвом кучера, це авторська інтерпретація, яка представлена у повному обсязі при описі тренінгових занять із педагогами.

2. Наслідки впливу стресової та травматичної ситуації на організм дітей та підлітків. Презентація результатів нашого констатувального дослідження. Інформування батьків про інтрузивні спогади, гіперзбудження та уникнення, як симптоматику ПТСР.

3. В чому сутність батьківської допомоги? Батьківська допомога у подоланні наслідків травматичних подій у житті своїх дітей, має складатись із допомоги в інтегруванні травматичних пригадувань про пережиту подію у простий життєвий досвід. Як це відбувається? Спробуємо зобразити у вигляді певної метафори, порівнявши мозок з діяльністю ПК. Під час переповідання (у звичних та різних креативних формах) травматичного сюжету історії, мозок переносить файли пам'яті про подію в «архів», надаючи їм відповідну позначку часу – мітку, що «це уже в минулому». Такий, на перший погляд, простий механізм зцілення травматичної пам'яті. Коли це відбувається, спогади про подію перестають переслідувати дитину, що в свою чергу допомагає знизити тривогу, що відображається позитивно на життєдіяльності дитини. Прийоми допомоги та підтримки дітям у подоланні травматичних переживань обговоримо далі.

Мозковий штурм «Наслідки впливу стресових та травматичних ситуацій на психофізичні стани дитини. Які зовнішні прояви внутрішніх переживань?» **Мета:** визначити психофізичні прояви наслідків пережитого стресу *Процедура проведення:*

- Діти та підлітки по особливому переживають травматичну життєву ситуацію. Через відсутність навичок обговорення та розуміння того, що робити із своїми внутрішніми переживаннями, через особливості віку, сильне емоційне

потраясіння діти не демонструють відкрито свої відчуття та стани. Та наслідки стресових ситуацій проявляються на рівні емоцій дитини, її поведінки та мають характерні тілесні прояви. Мета дорослих помічати ці прояви.

- Які зовнішні прояви стресу ви помічали у своїх дітей? (відповіді фіксуються на фліп-чарті).

- Ведучий узагальнює відповіді учасників доповнюючи її презентацією Microsoft Power Point про прояви ПТСР у дітей за МКХ-10.

Блок вправ на подолання наслідків ПТСР (інтрузії, уникнення, гіперзбудження)

Загальна мета блоку: навчання батьків технікам допомоги дітям у подоланні проявів ПТСР, обумовлених травматичними подіями.

Вправа «Дихання по квадрату»

Мета: навчання технікам швидкого зняття стресового стану.

Процедура проведення: учасники займають зручну позицію та концентрують увагу на якомусь квадратному предметі в аудиторії. На вертикальних гранях квадрату треба робити вдих/видих, а на горизонтальних паузи. Вдих – пауза – видих – пауза.

Необхідно виконувати протягом 5 хв. Відбувається контроль над диханням та тілом.

Вправа «Діафрагмальне дихання».

Мета: навчання технікам швидкого зняття стресового стану.

Процедура проведення: учасники займають зручну позицію. Роблячи вдих, намагаємось тримати грудну клітку нерухомою, під час вдиху та максимально «надуваємо» передню стінку живота. Під час видиху, втягуємо енергійно стінку живота. Для зорового контролю та правильного виконання – руки фіксуємо на грудях і животі.

Вправа «Шишка»

Мета: зміщення фокусу з травматичного переживання та зниження рівня тривоги.

Процедура проведення:

- Пропонуємо кожному учаснику взяти із корзини якийсь предмет(шишка, камінець, м'ячик і т.п.). «Уявіть, що цей предмет ви бачите вперше. Роздивіться її уважно, кожен міліметр, кожену деталь, кольори, нерівності і т.п. Спробуйте відчувати предмет у руках, обстежте його руками. Візьміть предмет правою рукою та доторкайтесь ним мізинця лівої руки, притисніть предмет до мізинця, змінюйте силу натиску, концентруйте на зміні ваших тактильних відчуттів. Проробіть такі дії до кожного пальця правої та лівої руки.

- Обговорення відчуттів учасників групи.

Вправа «Форматування думок»

Мета: навчання батьків прийомам допомоги підліткам у перефразування негативних думок, що впливає на зниження рівня тривоги дітей.

Процедура проведення:

- Формування мікрогруп. Учасники придумують спільну ситуацію, яка потребує вирішення та аналізують її, заповнюючи таблицю.

- Представлення групових напрацювань.
- Обговорення: у яких ситуаціях, при вирішенні яких питань, ця техніка може бути корисною для вас та ваших дітей?

Вправа «Особисті кейси»

Мета: мотивація до необхідності використання зрілих поведінкових реакцій у спілкуванні з дітьми та поповнення батьками арсеналу конструктивних поведінкових стратегій взаємодії з підлітками.

Процедура проведення:

- Робота у мікрогрупах. Завдання: «Пригадати ситуації поведінковий реакцій дітей, які були вам не зрозумілими та викликали труднощі у формуванні конструктивної реакції з вашої сторони. Обговорити у групах ці ситуації. Групі запропонувати варіанти вирішення ситуацій».
- Представити у загальному колі одну ситуацію від кожної групи для загального обговорення та напрацювання шляхів ефективної реакції дорослих.
- Визначаємо коло проблемної поведінки дітей та підлітків, що пережили стресові та травматичні ситуації.

Вправа «Настільний poradник підтримуючого батьківства»

Мета: формування арсеналу конструктивної взаємодії батьків зі своїми дітьми підліткового віку.

Процедура проведення:

- Визначивши у попередній вправі коло проблемних поведінкових проявів дітей, пропонуємо мікрогрупам розробити «Настільний poradник підтримуючого батьківства», використовуючи засоби для творчості (папір, маркери, фарби, олівці і т.п.) Рекомендовані емоційні і поведінкові фактори для poradника: злість, жорстокість, смуток, агресія, відчуження, неслухняність і т.п.
- Презентація мікрогрупами своїх напрацювань.
- Узагальнення роботи мікрогруп та інформування про помилкові дії дорослих у відповідь на проблемну поведінку підлітків: підвищення голосу, загрозливий тон, крик; демонстрація сили та батьківської влади («Буде так, як я скажу»), непохитне наполягання на своїй правоті; використання агресивних поз та жестів; сарказм, глузування, висміювання; втягування в конфлікт сторонніх людей; покарання або загроза покарання; оцінювання особистості дитини, а не її вчинку; не конструктивні узагальнення типу: «Ти, як завжди ..», «Ти ніколи не..».

Вправа «Я гордий своїм вмінням...»

Мета: концентрація учасників на своїх батьківських компетенціях; формування ресурсу батьківських ефективної батьківської взаємодії.

Процедура проведення: учасники по черзі завершують речення: «Я гордий своїм вмінням у взаємодії зі своєю дитиною....»

Інформаційне повідомлення. Відео-притча «Все в твоїх руках» Мета:

Процедура проведення:

- Демонстрація відео-притчі. Короткий зміст притчі: Давним-давно, високо у горах жив Майстер, до якого люди частенько навідувались за порадою. Один підліток вирішив перевірити, чи дійсно старець настільки мудрий: «А чи є питання, на яке наш Майстер не зміг би дати відповідь?» Він піймав найкрасивішого метелика і сховав його між долонями. Він підійшов до Майстра

і запитав: – Скажіть, який метелик у мене в руках: живий чи мертвий? Він міцно тримав метелика в зімкнутих долонях і був готовий будь-якої миті стиснути їх заради з'ясування істини. Не дивлячись на руки учня, Майстер відповів: – Все в твоїх руках.

- Обговорення по колу: «Як мораль цієї притчі пов'язана із нашою темою зустрічі?».

- *Висновок.* Коли ми зіштовхуємось із життєвими негараздами, з травмуючими подіями, катастрофами, ситуаціями, вони здаються непідвладними нам, особливо це стосується дітей та підлітків, у яких немає достатнього досвіду вирішення ситуацій. Але важливо пам'ятати, що наші реакції на кризові ситуації, фактично завжди знаходяться в наших руках. У цьому полягає сенс «подолання» кризи. Подолати – це значить побороти себе і спробувати успішно впоратися з наслідками горя, нещастя або іншої кризи. І в наших руках, руках дорослих знаходяться можливості для підтримки дітей у їх стресових ситуаціях. Кожен з нас від народження наділений певним природнім механізмом подолання криз, і кожен з нас виробляє навички вправління зі стресами в процесі накопичення життєвого досвіду. У дітей та підлітків цей механізм тільки формується. Тому вони потребують конструктивної підтримки зі сторони дорослих.

Інформаційне повідомлення «Міст над прірвою. Фактори адаптації у складних життєвих ситуаціях. Технологія подолання стресу «BASIC PH».

Мета: ознайомлення батьків із технологією виходу із стресових ситуацій та шляхів допомоги собі та своїм дітям.

Процедура проведення.

Повідомлення супроводжується презентацією у програмі Microsoft Power Point.

Тест для батьків на визначення особистого копінг-ресурсу «BASIC PH».

Мета: визначення актуальних копінг-стратегій батьків та створення мотивації та шляхів щодо розвитку не активної стрес-долаючої поведінки.

Процедура проведення:

- Проведення тесту; визначення особистісного переважаючого копіngu.

Вправа «Можливості та варіанти подолання труднощів» (з використанням колод асоціативних метафоричних карток «Соре», «Resilio»)

Мета: ознайомлення з різними категоріями внутрішніх ресурсів, які допомагають емоційно впоратися як із звичайними так і стресовими ситуаціями; з'ясувати напрямки розвитку усіх складових копінг-ресурсу.

Процедура проведення:

- Розкладається в ряд шість карт, що представляють різні категорії моделі «BASIC PH». Розповідається учасникам про кожну з цих карток. Пропонується пригадати учасникам стресову ситуацію переселення їх із зони бойових дій та витягнути з колоди шість випадкових карток, розклавши їх у відповідності до технології. Проаналізувати та розповісти про зв'язок кожної картки з відповідною категорією «BASIC PH». За допомогою цих карток

учасники розповідають про свої особисті стилі використання конкретної категорії внутрішніх ресурсів у стресі.

Учасники знову обирають картки із тих складових системи «BASIC PH», які не використовувались ними у стресі та узагальнюючи метафоричний зміст обраних карток, формують свій ресурс дії у стресі.

Мозковий штурм «Як допомогти дитині підсилити віру у позитивне вирішення ситуації?»

Мета: інтеграція отриманих знань під час виконання попередньої вправи щодо формування копінгового ресурсу у підтримуючу комунікацію із своїми дітьми.

Процедура проведення:

- Обговорення по колу: «Як отримані знання щодо стилів виходу із стресу можна використати для формування стресостійкості своїх дітей?».

Інформаційне повідомлення «Як формувати саногенне мислення у дітей?»

Мета: допомогти батькам зрозуміти значення позитивно спрямовуючого мислення та самонавіювання; відпрацювати навички саногенного мислення.

Процедура проведення:

- Перегляд відеоролику «Самонавіювання»
- Обговорення: «У чому повчальний зміст відеоролика?»
- Демонстрація світоглядної позиції людини на прикладі метафори із двома стаканами наповненими навпіл водою.

Вправа «Список ідей»

Мета: розвиток навичок саногенного мислення у батьків.

Процедура проведення:

- Батькам пропонується пригадати сімейні ситуації, у яких негативне спрямування думок було перешкодою у вирішенні ситуації. Сформулювати патогенні думки, що відповідали тій ситуації та переформулювати їх у відповідності до нового саногенного світогляду.
- Обговорення та презентація бажаними свого досвіду переформування думок.

Мозковий штурм «Як допомогти підлітку відреагувати негативні емоції та страхи?»

Мета: формування розуміння необхідності допомоги підліткам у відреагуванні негативних емоцій.

Процедура проведення:

Батьки формулюють своє бачення щодо допомоги у відреагуванні негативних емоцій у своїх дітей, висловлюють їх; відповіді фіксуються ведучим на фліп-чарті.

Узагальнення відповідей учасників.

Вправа «Я роблю так...»

Мета: обмін досвідом учасників про техніки аналізу складної ситуації зі своїми дітьми.

Процедура проведення:

- Поділ учасників на мікрогрупи. Учасники групи обговорюють ситуації конструктивного аналізу стресових ситуацій зі своїми дітьми. Формують перелік ідей. Представлення напрацювань у загальному колі.

Інформаційне повідомлення «Тіло та стрес. Як допомогти собі та дітям?» *Процедура проведення:*

- Демонстрація відеоролика « Як стрес впливає на мозок та тіло».
- Висновок: вплив стресових факторів можна компенсувати та подолати. І одним із таких підходів є вправи тілесно-орієнтованої терапії та загалом постійна фізична активність людини.

Вправи на релаксацію та зняття м'язевого напруження.

Вправи з методу «Ключ Алієва»

Мета: презентація учасникам тренінгу прийомів тілесно-орієнтованої терапії у подолання стресових факторів.

- Відео ролик із демонстрацією методу «Ключ Алієва».
- Обговорення: «Чи вбачаєте Ви ефективність тілесних практик у подоланні та стресу та чи рахуєте за можливе застосовувати ці практики у своїй родині?»

Притча «Лицар та дракон»

Мета: стимулювати учасників до розуміння необхідності навчання навичкам безконфліктної взаємодії.

Процедура проведення:

- Йшов лицар по пустелі. Довгим був його шлях. По дорозі він утратив коня, шолом і обладунки. Залишився тільки меч. Лицар був голодний, і його мучила спрага. Раптом удалині він побачив озеро. Зібрав він усі сили і пішов до води. Але біля самого озера сидів триголовий дракон. Лицар вихопив меч і з останніх сил почав битися з чудовиськом. Добу бився, другу бився. Дві голови дракона відрубав. На третю добу дракон упав без сил. Поруч пав і втомлений лицар, не в силах вже більше стояти на ногах і тримати меч.

І тоді з останніх сил дракон запитав:

- Лицар, а ти чого хотів?
- Води попити.
- Ну , так і пив би ...

Обговорення: «Як ця притча може бути пов'язана із міжособистісним спілкуванням зі своїми дітьми?».

Вправа на розвиток комунікативної взаємодії «Я-повідомлення» (Техніка Т.Гордона).

Мета: засвоєння технології зниження напруги у комунікативній взаємодії між батьками та підлітками.

Процедура проведення:

- Представлення моделі «Я повідомлень»:
- Коли я ... (опис ситуації).
- Я відчуваю ... (опис свого настрою, своїх емоцій, почуттів).
- Мені хочеться ... (опис бажань).
- Я починаю думати ... або Мені здається, що ... (опис думок з приводу того, що відбувається).

- Тому мені хотілося б ... або Тому мені було б приємно ... (конструктивну пропозицію з приводу виходу та / або дозволу ситуації).

- Поділ учасників на групи. Завдання: обрати тему та сформулювати «Я повідомлення».

- Представлення групових напрацювань.

Вправа «Я знаю, як допомогти моїй дитині справитись зі стресом!»

Мета: визначення батьками домінантних каналів вправління їх дітей із стресами та розробка дієвих кроків допомоги дітям у розвитку усіх каналів подолання за «BASIC PH».

Процедура проведення:

- Пригадати ситуації коли діти вдало справились із складними ситуаціями та визначити, яким чином їм це вдалось;

- Визначити шляхи, враховуючи інтереси дитини та можливості родини для розвитку усіх складових подолання;

Обговорення напрацювань у загальному колі.

Вправа «Шлях героя»

Мета: формування особистісного ресурсу батьків у підтримці своїх дітей; розширення розуміння щодо шляхів виходу зі стресу.

Процедура проведення:

- Складання історії із шести частин. Учасники поділяють аркуш паперу на 6 частин та заповнюють кожен частину аркуша (у вигляді малюнкового символ, або словесного) за алгоритмом. Перша частина аркуша – вибір головного героя історії та його місця проживання. Друга частина – місія героя. Третя частина - хто або що може допомогти головному герою (якщо взагалі щось може допомогти)? Четверта картинка – що або хто є перешкодою на шляху героя історії до виконання його завдання / місії? П'ята картинка: як герой долає ці перешкоди? Шоста картинка: що сталося в кінці, яке завершення історії? Тепер відповідно до кожного символу, необхідно скласти історію.

- Саморефлексія учасників за запитаннями:

- Який досвід отримав герой?

- Який повчальний зміст історії?

- Для чого потрібні труднощі?

- Обговорення у колі учасників: як отриманий досвід та філософію героя можна застосувати у реальному житті своєї сім'ї?

Вправа «Дерево очікувань»

Мета: підведення підсумків тренінгу; структурування учасниками отриманих знань та навичок.

Процедура проведення: учасники записують на стікерах (у вигляді листків дерева) аспекти отриманого досвіду та озвучують їх. Доповнюють новими стікерами листочками крону дерева та визначають, чи виправдались очікування (стікери із виправданими очікуваннями залишаються на своїх місцях, а ті що не виправдались, переміщуються вниз та символізують опале листя).

Тренінг для педагогів
«Формування у педагогів навичок підтримуючої поведінки у дітей із
постстресовими порушеннями»

Мета: усвідомлення педагогами необхідності допомоги підліткам у подоланні наслідків посттравми; мотивація педагогів до забезпечення атмосфери безпеки, спокою, приналежності та віри у власні сили травмованих дітей; формування у педагогів навичок підтримуючої поведінки у взаємодії з підлітками.

Завдання:

1. Інформування педагогів про особливості впливу травматичних життєвих подій на психофізичний стан дітей та підлітків.
2. Ознайомлення з моделлю психолого-педагогічної та соціальної підтримки дітей у навчальних закладах відповідно до світових стандартів.
3. Ознайомлення з технологією подолання стресу «BASIC PH».
4. Визначення педагогами особистісного копінгового ресурсу та розуміння шляхів формування конструктивного копіngu підлітків у навчальній та позаурочній діяльності.
5. Розвиток навичок підтримуючого педагогічного спілкування, що сприяє формуванню безпечного шкільного середовища травмованих дітей.
6. Формування педагогами особистісного кейсу навичок допомоги у розвитку конструктивної копінг-поведінки та здоров'язберігаючого копінг-ресурсу підлітків.

Навчально-тематичний план тренінгу

№	Зміст заняття	Кількість часу (хв.)	Необхідне обладнання
Тема «Школа як безпечне місце для дітей, що пережили травматичні події»			
1	Привітання. Представлення цілей та мети тренінгової зустрічі.	10	Презентація; бейджі, маркери,
2	Вправа «Інтерв'ю»	25	
3	Мозковий штурм «Прийняття правил роботи групи».	15	Фліп-чарт, маркери
4	Вправа на рефлексію «Мої очікування»	20	бланки відповідно до числа учасників, із незакінченими реченнями
5	Інформаційне повідомлення. «Травмуюча подія та її наслідки для дітей та підлітків»	15	Мультимедійний проектор
6	Мозковий штурм «Наслідки впливу стресових та травматичних ситуацій на психофізичні стани дитини. Які зовнішні прояви внутрішніх переживань?»	20	Фліп-чарт, маркери, папір

7	Інформаційне повідомлення «Школа як безпечне середовище. Модель психологопедагогічної та соціальної підтримки дітей у навчальних закладах»	20	Мультимедійний проектор
8	Вправа «Педагогічне спілкування, що сприяє створенню безпечного шкільного середовища»	25	Фліп-чарт, маркери, папір
9	Інформаційне повідомлення «Завдання педагога в роботі з дітьми, які пережили травмуючу подію»	10	Мультимедійний проектор
10	Вправа «Розгляд кейсів»	45	Фліп-чарт, маркери, папір
Тема «Роль педагога у формуванні резилієнсу підлітків»			
11	Вправа «Броунівський рух»	10	Імітаційні окуляри у кількості учасників групи
	Інформаційне повідомлення «Підходи до надання допомоги людям, що пережили травматичні життєві ситуації. Поняття резилієнсу»	15	Мультимедійний проектор
12	Відеоролик К. Рабетті «Бодхисатва в метро»	10	Мультимедійний проектор
13	Інформаційне повідомлення Технологія подолання стресових життєвих ситуацій «BASIC PH».	20	Мультимедійний проектор
14	Вправа «Шлях героя»	45	Метафоричні картки «Cope», «Resilio»
15	Вправа «Шляхи педагогічної підтримки підлітків на основі технології «BASIC PH»	30	Фліп-чарт, маркери, папір
16	Вправа на рефлексію «Дерево очікувань»	20	Фліп-чарт, плакат із зображенням дерева
		6 год.	

Хід тренінгової зустрічі для педагогів.

Вправа «Інтерв'ю»

Мета: сприяти знайомству та підвищенню міжособистісної комунікації учасників.

Процедура проведення:

Пропонується учасникам групи обрати партнера по комунікації. Учасники по черзі беруть один у одного інтерв'ю з метою дізнатися про співрозмовника максимум фактів про професійну діяльність та хобі. Далі кожний учасник пари по черзі представляє іншого учасника всій групі, узагальнивши інформацію, яку отримав від свого партнера по комунікації.

Мозковий штурм «Прийняття правил роботи групи».

Процедура проведення. «Протягом певного часу ми будемо працювати в одній команді, тому щоб почуватися комфортно, нам необхідно встановити певні правила. Як ви рахуєте, які це можуть бути правила?». Пропозиції педагогів фіксуються на фліп-чарті.

Вправа «Мої очікування»

Мета: можливість учасникам визначити свої очікування від тренінгової зустрічі; розуміння тренером очікувань педагогів.

Процедура проведення. Роздаються бланки, на якому написані незакінчені речення:

- від тренера я очікую...;
- від інших учасників я очікую...;
- від себе я очікую...;
- мета, яку я маю намір досягти під час зустрічі....

Тренер пропонує кожному відповісти на запитання одразу по колу та заповнити бланки. По завершенню тренінгу, учасники повернуться до зафіксованого у бланках та оцінять, в якій мірі тренінгова зустріч задовольнила їх очікування.

Інформаційне повідомлення. «Травмуюча подія та її наслідки для дітей та підлітків»

Мета: інформування педагогів щодо психофізіологічних особливостей впливу травми на організм дитини; представлення статистичних даних дослідження.

Процедура проведення. Тези інформаційного повідомлення:

1. Подія, що сприймається людиною як загроза існуванню, що порушує її нормальну життєдіяльність, може стати для неї травмуючою подією, потрясінням. До травмуючих подій відносять ситуації, що містять загрозу фізичній цілісності самої людини, або іншим людям що знаходиться поруч. Переживання дитини в таких ситуаціях виходять за межі звичайних людських переживань і викликають інтенсивний страх та безпорадність. Ці відчуття можуть турбувати дитину протягом тривалого часу та призвести до формування ПТСР.

2. Реакції нервової системи на ситуацію стресу. Представлення ПТСР у метафоричній формі: двійка коней запряжених у віз та під керівництвом кучер (авторська версія З. Кісарчук) [26]. «Психіка людини складається із трьох

частин. Найдавніша стволова частина і парасимпатична нервова система відповідають за тіло – «віз». Лімбічна частина і симпатична нервова система – за емоції та дії («коні»), а система емоційного й соціального контролю – узагальнює досвід, спрямовує діяльність, контролює («кучер»). Коли трапляється щось надзвичайне, небезпечне для життя, лімбічна частина («коні») бере керівництво на себе. Передусім вона «відключає» систему контролю («кучера»). (В небезпечній ситуації так усе й має бути.) Починає інтенсивно функціонувати стволова частина: виділяються гормони, необхідні для інтенсивного реагування на ситуацію – адреналін, норадреналін, кортизон. Виділяються і знеболюючі речовини, що притупляє, а іноді й зовсім відключає чутливість тіла – така реакція зменшує емоційні та фізичні страждання. Наприклад, антилопа у стані шоку падає за мертво за кілька хвилин до того, як кігті лева торкнуться її. Це дає можливість тварині вижити, якщо лев її не з'їсть відразу. Якщо ж вижити не вдається – смерть буде безболісною. Уникнувши небезпеки, антилопа знаходить безпечне місце і починає тремтіти – так організм звільняється від напруження».

Так само буває і у людей. Людині після стресової ситуації необхідно позбутися надлишків гормонів, що виділилися, проте, це не завжди стає можливим, тому відбуваються певні зміни в психічному та фізичному функціонуванні людини. Особливо важко переносяться такі ситуації дітьми та підлітками.

3. Наслідки впливу стресової та травматичної ситуації на організм дітей та підлітків. Презентація результатів нашого констатувального дослідження.

Мозковий штурм «Наслідки впливу стресових та травматичних ситуацій на психофізичні стани дитини. Які зовнішні прояви внутрішніх переживань?» **Мета:** визначити психофізичні прояви наслідків пережитого стресу *Процедура проведення:*

- Діти та підлітки по особливому переживають травматичну життєву ситуацію. Через відсутність навичок обговорення та розуміння того, що робити із своїми внутрішніми переживаннями, через особливості віку, сильне емоційне потрясіння діти не демонструють відкрито свої відчуття та стани. Та наслідки стресових ситуацій проявляються на рівні емоцій дитини, її поведінки та мають характерні тілесні прояви. Мета дорослих помічати ці прояви.

- Які зовнішні прояви стресу ви помічали у школярів, що мають досвід психічного травмування? (відповіді фіксуються на фліп-чарті).

- Ведучий узагальнює відповіді учасників доповнюючи її презентації Microsoft Power Point про прояви ПТСР у дітей за МКХ-10.

Інформаційне повідомлення «Школа як безпечне середовище. Модель психолого-педагогічної та соціальної підтримки дітей у навчальних закладах»

Мета: інформування педагогів щодо психолого-педагогічної та соціальної підтримки дітей у навчальних закладах; обговорення аспектів формування безпечного розвивального середовища у навчальному закладі для травмованих дітей. *Процедура проведення.* Тези інформаційного повідомлення.

Враховуючи теоретичні підходи до вивчення резилієнсу у дітей та підлітків, практичний досвід інших країн та отримані під час впровадження низки проектів психосоціальної допомоги дітям на Сході України результати, було розроблено Дитячим Фондом ЮНІСЕФ за підтримки Міністерства освіти і науки України комплексну модель психолого-педагогічної та соціальної підтримки дітей, що пережили травматичні життєві події.

Охарактеризуємо цю модель та роль вчителя в її реалізації. Структура моделі (у вигляді піраміди):

- Перший (базовий рівень) – забезпечується педагогами та адміністрацією навчальних закладів;

- Другий – забезпечується практичними психологами навчальних закладів

- Третій – забезпечується вузькими фахівцями поза навчальним закладом (психотерапевти, лікарі).

Великого значення надається саме базовому рівню, що передбачає створення сприятливих для розвитку резилієнс дитини умов як у навчальному класі зокрема, так і загалом у навчальному закладі. Умов, що дозволяють дітям вирішувати їхні емоційних проблем, налагоджувати безконфліктне спілкування

та сприяти формуванню просоціальної поведінки. Адже розвиток та підсилення ресурсів резилієнс може запобігти розвитку патологічних наслідків травматичного стресу. Доведено, що формування резилієнсу у дітей пов'язані з позитивними характеристиками комунікативного середовища, яким і є навчальний заклад. Детально про ці фактори формування стійкості підлітків ми поговоримо протягом тренінгової зустрічі.

Вправа «Педагогічне спілкування, що сприяє створенню безпечного шкільного середовища»

Мета: обговорення аспектів конструктивної взаємодії у позиції «педагог - учень», що сприяють створенню безпечного середовища для навчання травмованих дітей.

Процедура проведення:

Слова ведучого: «Безпека і комфорт шкільного середовища можуть бути досягнуті, насамперед, через спосіб спілкування педагогів з дітьми (здоров'язберігаючі навички педагогічного спілкування)».

1. Поділ учасників на 4 групи. Завдання для груп:

- Визначити способи педагогічного спілкування, що сприяють створенню безпечного шкільного середовища;
 - Визначити способи педагогічного спілкування, що перешкоджають створенню безпечного шкільного середовища.
2. Представлення учасниками групових напрацювань.
 3. Узагальнення інформації представленої педагогами.
 4. Інформація що подається по завершенню вправи:

Способи педагогічного спілкування, що сприяють створенню безпечного шкільного середовища:

- Увага до актуального емоційного стану дитини, який криється за проблемною поведінкою;
- Позитивне ставлення до дитини, прийняття проблемних аспектів поведінки чи навчальної діяльності як нормальної реакції на складні ситуації чи обставини розвитку;
- Заохочення, мотивування, надання вибору;
- Порівняння стану або досягнень дитини сьогодні з її ж станами, або успіхами вчора, фіксація на позитивних моментах такого порівняння;
- Особистий емоційний діалог з дитиною про її почуття і мотиви, розуміння емоційних механізмів проблемної поведінки;
- Позиція ціннісного ставлення до дитини, як до рівної із педагогом особистості.

Способи педагогічного спілкування, що перешкоджають створенню безпечного шкільного середовища:

- Використання способів і прийомів вгамувати поведінку дитини без розуміння й уваги до її емоційного стану;
- Негативне оцінювання, фіксація та наголошення на проблемних аспектах поведінки чи навчальної успішності;
- Контроль, примус і тиск;
- Порівняння дитини з іншими, успішнішими у навчанні й поведінці дітьми,

фіксація на негативних моментах такого порівняння;

- Емоційний тиск на підлітків через звинувачення, провокація докорів сумління, залякування (особливо у присутності інших дітей);
- Владна позиція завжди правого, невразливого «судді» за правом віку та професійної компетенції.

Інформаційне повідомлення «Завдання педагога в роботі з дітьми, які пережили травмуючу подію»

Мета: привернення уваги педагогів до основних завдань професійної діяльності у роботі з травмованими дітьми.

Процедура проведення. Тези повідомлення.

Відповідно до тієї моделі психолого-педагогічної та соціальної підтримки дітей, що пережили травматичні життєві події, яку ми обговорювали раніше, можемо виділити основні завдання педагога в роботі з дітьми.

- Турботливе відновлення довірливих стосунків;
- Допомога в подоланні дисфункціональних установок і переконань;
- Допомога в інтегруванні важких подій в особистий досвід;
- Допомога у знаходженні сенсу життя в теперішній момент;
- Повне прийняття дитини;
- Допомога з труднощами у навчанні дитини, яка пережила стрес;
- Допомога та пошук шляхів полегшення процесу адаптації до навчального процесу;
- Допомога у встановленні конструктивної міжкомунікативної взаємодії з однолітками та дорослими.

Вправа «Розгляд кейсів»

Мета: обговорення особистих педагогічних кейсів педагогів по взаємодії з дітьми, що пережили травматичні життєві події; обмін конструктивним педагогічним досвідом учасників групи.

Процедура проведення.

1. Представлення ведучим кейсу для обговорення: «Підліток, 14 років, переселенець зі Сходу, приїхав до маленького містечка, де почав навчатися у школі. Усім у навчальному закладі (педагогам та одноліткам) демонструє зверхність та вказує на те, що їх містечко не пристосоване до нормального життя (відсутня інфраструктура; немає басейну та палацу спорту, які він раніше відвідував); постійно підкреслює, що він тут тимчасово, тому старанно вчитись, будувати товариські стосунки з однокласниками не має наміру. Тримається осторонь та досить не приязно. Проводить постійні порівняння між життям тут та тим, яке було раніше». Завдання для обговорення: «Визначне напрямки педагогічної допомоги дитині та означте дієві прийоми педагогічної взаємодії».
2. Поділ учасників на групи. Учасники представляють та обговорюють кейси із свого педагогічного досвіду взаємодії з травмованими дітьми. Визначають кейс, який будуть представляти для обговорення у загальному колі.
3. Кожна група представляє кейс та групові напрацювання щодо напрямків педагогічної допомоги дитині та дієвих прийомів педагогічної взаємодії.

Вправа «Броунівський рух».

Мета: психофізичне розвантаження учасників групи.

Процедура проведення. Учасникам пропонується одягнути імітаційні окуляри та розпочати повільно рухатися по аудиторії. Рухатись можна у будь-якому напрямі, змінюючи його як завгодно, при цьому намагаючись нікого не штовхнути. Рух припиняється за сигналом ведучого (хлопок у долоні). Проводиться обговорення відчуттів під час руху та роль базової довіри між учасниками групи для відчуття безпечного середовища.

Інформаційне повідомлення «Підходи до надання допомоги людям, що пережили травматичні життєві ситуації. Поняття резилієнсу»

Мета: сформувати у педагогів поняття «резилієнсу» та напрямків його формування під час навчально-виховного процесу.

Процедура проведення. Тези повідомлення.

У світовій практиці подолання наслідків ситуацій, здатних спричинити травматизацію, визначилось два підходи, один з яких орієнтується на концепт «резилієнс», інший – на концепт «травма». Фахівці, орієнтовані на підхід «резилієнс», з огляду на здатність людини протистояти травматизації, закликають фокусуватися на ресурсах, тобто на сильних сторонах особистості дитини, що дозволяють їм справлятися зі складними обставинами та підсилювати та стимулювати розвиток слабких сторін психічної організації особистості дитини.

Проведемо порівняння цих двох підходів. Підхід «резилієнс» характеризується:

- орієнтацією на посилення ресурсів сім'ї, середовища (навчального закладу) і самої дитини під час опанування складної ситуації, захист та сприяння психосоціальному благополуччю;
- позицією про те, що більшість дітей після травматичної ситуації здатні протистояти психічній травматизації та відновлюватись за рахунок зовнішніх умов та внутрішніх стратегій;
- фіксацією на питаннях психічного здоров'я та благополуччя;
- вивченням механізмів збереження нормального психофізичного функціонування особистості дитини.

Підхід «травма» характеризується:

- орієнтацією на запобігання, діагностику та лікування наслідків психічної травматизації;
- позицією про те, що більшість людей внаслідок надзвичайної ситуації мають ознаки психічної травми;
- фіксацією на питаннях психічного нездоров'я;
- вивченням механізмів порушення нормального психофізичного функціонування особистості дитини.

Відповідно до моделі, яку ми розглядаємо, базовий рівень у якому працюють педагоги, спрямований саме на концепт «резилієнс».

Резилієнс (за визначенням ВООЗ) – це здатність відносно добре справлятися зі складними ситуаціями, наповненість особистими ресурсами.

Відповідно до «Керівних принципів з психічного здоров'я та

психосоціальної підтримки в надзвичайних ситуаціях (MHPSS)», необхідно забезпечити підтримку психологічного благополуччя дітей через посилення їх ресурсів.

Зі сторони педагогів формування резилієнс у дітей забезпечується атмосфера безпеки, спокою, приналежності, відновлення та стійкості, віри у власні сили та впевненості в собі, надання можливостей, надії та мотивації. Також, означимо ресурси резилієнс у дітей: контакт з турботливим дорослим; довіра; різні аспекти активності; позитивні взаємини з однолітками; почуття контролю над тілом та емоціями; здатність конструктивно приймати рішення та вирішувати конкретні проблемні питання; позитивно орієнтоване мислення.

Відеоролик К. Рабетті «Бодхисатва в метро»

Мета: емоційне розвантаження учасників групи; забезпечення логічного переходу до інформаційного повідомлення.

Інформаційне повідомлення «Технологія подолання стресових життєвих ситуацій «BASIC PH». Інформація до інформаційного повідомлення у додатку № 5 **Вправа «Шлях героя»**

Мета: формування особистісного ресурсу педагогів щодо педагогічної діяльності; розширення розуміння щодо шляхів виходу зі стресу та шляхів підтримки школярів.

Процедура проведення:

- Складання історії із шести частин. Учасники поділяють аркуш паперу на 6 частин та заповнюють кожен аркуш (у вигляді малюнкового символ, або словесного) за алгоритмом. Перша частина аркуша – вибір головного героя історії та його місця проживання. Друга частина – місія героя. Третя частина – хто або що може допомогти головному герою (якщо взагалі щось може допомогти)? Четверта картинка – що або хто є перешкодою на шляху героя історії до виконання його завдання чи місії? П'ята картинка: як герой долає ці перешкоди? Шоста картинка: що сталося в кінці, яке завершення історії? Тепер відповідно до кожного символу, необхідно скласти історію.

- Саморефлексія учасників за запитаннями: Який досвід отримав герой? Який повчальний зміст історії? Для чого потрібні труднощі?

- Обговорення у колі учасників: як отриманий досвід та філософію героя можна застосувати у особистому реальному житті та у професійній діяльності?

Вправа «Шляхи педагогічної підтримки підлітків на основі технології «BASIC PH»

Мета: формування поведінкових стратегій педагогів щодо підтримки школярів у вирішенні стресових ситуацій та розуміння шляхів допомоги у формуванні конструктивного копінг-ресурсу підлітків.

Процедура проведення:

1. Поділ тренінгової групи на шість міні груп.
2. Кожна міні група має розробити педагогічні заходи підтримки підлітків у стресових ситуаціях, які забезпечують формування конструктивного резилієнсу школярів. Кожна міні група розробляє заходи підтримки у відповідності до складових технології формування копінг-ресурсу «BASIC PH» (заходи щодо формування віри школярів та саногенного мислення; конструктивного

вивільнення емоцій дітьми; включення у соціальне середовище; підтримка та стимулювання будьяких творчих проявах школярів; допомога у когнітивному опрацюванні стресових факторів; та допомога у розвитку фізичних складових копінг-ресурсу підлітків)

3. Презентація напрацювань міні груп.

Вправа «Дерево очікувань»

Мета: підведення підсумків тренінгу; структурування учасниками отриманих знань та навичок.

Процедура проведення: учасникам роздаються бланки на яких вони фіксували свої очікування на початку тренінгової зустрічі; педагоги співставляють очікування та результативність проведеної роботи; записують на стікерах (у вигляді листків дерева) аспекти отриманого досвіду та озвучують їх. Заповнюючи стікерамилисточками крону дерева, якщо очікування виправдалися та якщо не виправдалися – фіксують стікери біля коріння дерева, символізуючи опале листя. Ведучим узагальнюються очікування учасників.