знижених показників самооцінки та рівня психологічного благополуччя дає підстави вважати доцільним проведення додаткових заходів для покращення рівня психологічного благополуччя шляхом роботи над самооцінкою студентів.

Список використаних джерел

1. Санько К.О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія», випуск 59. 2016. С. 42-45.
2. Омелянська В. І. Концептуальний аналіз психологічного благополуччя. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2021. №1. С. 22-26.

УДК 316. 6

Зубіашвілі І.,
кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії організаційної та соціальної психології, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ У СІМ'ЯХ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Глобальні світові процеси – військово-політичні зіткнення, етнічні конфлікти, кризи в економічній системі держав за останні десятиріччя посилили зростання чисельності вимушених переселенців та біженців, спровокували суттєві трансформації у світогляді та душевному стані людей, у їхньому образі думок, соціальній поведінці.

Упродовж свого життя кожна людина стикається з більш-менш значними особистісними втратами – це природна сторона нашого життя. У кожної людини існують досить чіткі уявлення про те, кого чи чого їй було б особливо шкода втратити. Все це, звичайно, дуже індивідуально. Порушення, що розвиваються після пережитої психологічної травми, торкаються всіх рівнів людського функціонування, призводять до стійких особистісних змін не лише у безпосередніх учасників, а й у очевидців та членів їхніх сімей.

Військові події останніх місяців загострили проблему масового вимушеного переселення громадян України із зони бойових дій на

інші території. Фахівцям соціальних і психологічних служб доводиться дедалі частіше стикатися з вирішенням різноманітних проблем сімей – вимушених переселенців, і для цього потрібна система надання допомоги цій категорії сімей.

Батьки змушені ухвалити важливе рішення для забезпечення майбутнього своїх дітей. Вони залишають небезпечне місце проживання, де їхнє становище було важким та драматичним і прийти до невідомого. Але перебування на новій території може бути також складним, хоча і безпечним.

Важливо підкреслити незаперечну роль сім'ї, батьків, які у надзвичайних ситуаціях опиняються у ролі буфера, який пом'якшує силу психічного стресу дітей. Життєва практика показує, що діти, які перебувають у стресових ситуаціях разом із батьками, переносять тяжкі випробування набагато легше, ніж ті діти, яких відривають від батьків та відвозять у безпечне місце, як це зазвичай буває у зонах військових конфліктів.

Посттравмівні стресові порушення сприяють формуванню специфічних сімейних взаємин, особливих життєвих сценаріїв та можуть впливати на подальше життя. Тому дослідники (І. Біла, Л. Вольнова, З. Кісарчук, Г. Лазос, Я. Омельченко, A. Allen, S. Bloom, S. Rubin, R Malkinson, E. Witztum та ін.) [3, с.10; 4, с. 26] вважають, що потрібно розглянути проблему надання систематичної та екстреної допомоги постраждалим від впливу травмівних подій не лише дітям, а й їхнім батькам, перебіг переживань травми яких несе низку специфічних положень для цього періоду життя особистості.

Результати досліджень у галузі дитячої психології показують, що діти різного віку потребують батьків, які захищають, приділяють увагу та готові допомогти своїм дітям. Дитина потребує послідовності у повсякденному житті і важливо, щоб повсякденне життя було захищеним і передбачуваним.

Розвиток мозку відбувається у тісній взаємодії з навколишнім світом, і розвиток навичок у дитини відбувається на підставі спілкування з батьками та іншими близькими людьми. Крихка рівновага у спілкуванні між дорослими та дітьми виникає тоді, коли для цього виділяється простір, коли батьки прислухаються до того, про що говорить дитина, і висувають вимоги відповідно до її віку та розвитку [2, с.43].

Дитина порівняно швидко адаптується до нового повсякденного життя на новій території проживання, тоді, коли для батьків процес адаптації може бути складнішим. Батьки та їхні діти змушені жити у невідомості щодо майбутнього. Спочатку це може бути невпевненість

і страх по відношенню до того, що відбувається з тими близькими, які залишилися позаду, але те, що часто є найважливішим, це невизначеність щодо майбутнього. І важливо знайти спосіб жити з невпевненістю у завтрашньому дні.

Діти вимушених переселенців пережили багато різних психічних травм. Можливо, вони були свідками вбивств, насилля та руйнування їхніх будинків. Їх шлях з батьками зі свого місця в інше часто буває небезпечним і драматичним.

Батьки, як правило, недооцінюють, як діти страждають від психологічних та інших проблем. Діти багато думають про війну та насильницькі події та довго після цього вони реагують на це. Батькам важко змиритися з бурхливими та тривалими реакціями дитини, бо їм нестерпно бачити поганий стан своїх дітей. Коли діти сміються і здаються веселими, дорослі вважають, що діти вже все забули.

Досвід показує, що батьки часто думають так тоді, коли вони відчувають безсилля у новій ситуації. Реакція дитини може також нагадувати їм про їхні власні переживання. І важливо, щоб батьки мали це на увазі. Батьки вимушені переселенці часто кажуть своїм дітям: «Тепер ви перебуваєте у безпеці, і ви маєте забути те, що ви пережили». Хотілося б, щоб це було так просто, але досвід показує, що багатьом дітям потрібна допомога для того, щоб вони змогли забути болючі спогади [1, с.16].

Якщо дорослі кажуть дитині, що вона повинна просто забути про все до того, поки не впорядкують її думки, то це лише посилить проблему. Це ґрунтується на дослідженнях, що стосуються збереження найгірших спогадів у пам’яті. Багато батьків самі мають болючі та стресові спогади, яких вони спробували позбутися, але побачили, що вони все одно спливають у пам’яті. Те саме відбувається і з дітьми. Ми зазвичай говоримо дітям, що ми не можемо змінити те, що сталося, тому що це вже сталося. Але те, що ми можемо змінити – це ті неприємні думки та почуття, які постійно супроводжують спогади.

Маленькі діти вважають за краще бути поряд з батьками, а діти старшого віку спостерігають і перевіряють чи безпечно оточення. Якщо сім’я протягом багато часу живе за умов війни, то дітям може бути важко навчитися новим речам. Вони погано сплять, і це викликає дратівливість та занепокоєння – і часто призводить до конфліктів у сім’ї. Але навіть за умов війни людина пристосовується до ситуації та намагається створити, по можливості, нормальне існування [3, с. 57].

Багатьом дітям, які тривалий час жили в умовах війни або пережили втечу, важко зрозуміти те, що вони пережили. Поступово,

коли вони навчяться жити у небезпеці там, де немає війни, важливо, щоб вони отримали просте пояснення того, що вони відчули у своєму рідному місці під час втечи, і чому зараз знаходяться на новому місці. Це допомагає впорядкувати думки і зрозуміти те, що з ними відбувається, і чому було так важливо тікати. Важливо знати, як дитина реагує на пережиті травматичні події.

Сім'я з усіма її різноманітними формами та структурами є найважливішим осередком, що потенційно забезпечує найкращі умови для позитивного розвитку людини. Але реалізація цього потенціалу залежить від багатьох чинників, як внутрішніх стосовно сім'ї, так і зовнішніх. Навіть коли відбуваються жахливі речі – події, які змушують людей залишити свої будинки чи місця, які вони вважають безпечними, – члени сім'ї все одно можуть допомогти один одному. У цих обставинах слід пам'ятати про важливість сім'ї, оскільки вона може бути життєво важливим джерелом підтримки для своїх дітей.

Сім'я надає підтримку та стабільність, які допомагають членам сім'ї переносити їх переживання, а також реакції на ці несприятливі події, хоч би якими важкими, болючими чи нестерпними вони були [4, с.427].

Дослідження та досвід показують, що відкритість щодо тем, пов'язаних із втратами та травмами, приносять користь дітям. Відкритий діалог, що стосується хворобливих тем, вчить дитину говорити про те, про що важко говорити. Це запобігає також виникненню недовіри в сім'ї, де хтось знає щось про когось або про щось, а інші не знають. Говорити з дитиною про найважче і найгірше і навчити дитину справлятися з наслідками цього – найкраща передумова успіху у майбутньому. Вони зможуть використати свої ресурси на школу та освіту, без того, щоб спогади про війну та втечу, порушили б їхню концентрацію та пам'ять

У розмові з дитиною про важкі події батьки можуть спочатку вислухати, а потім відповідати. Хоч у розмові беруть участь обидва, важливо, щоб у дитини була можливість висловити свої думки та почуття до того, поки батьки скажуть чи пояснять щось. Це особливо важливо спочатку, коли діти починають відверто говорити на важку тему [3, с.64].

Становище біженця означає багато змін у житті дітей. Дорослі можуть допомогти дітям у пристосуванні до цих змін. Дорослі можуть у дбайливій формі пояснити дітям, що відбувається, і що буде в майбутньому, пояснити дітям те, з чим вони стикаються у повсякденному житті. Підтримкою, розумінням та корисними порадами

можуть допомогти дітям впоратися з емоціями. Потрібно уникати непотрібних розлук та підготувати дитину заздалегідь, якщо батькам потрібно піти на кілька годин, тому що діти легко лякаються, думаючи, що щось може статися [1, с.25].

Досвід психологів показує, що діти, особливо шкільного віку хочуть зрозуміти рішення батьків покинути країну. Це означає, що дитині треба пояснити суть конфлікту, причин війни і чому йдуть військові дії. Якщо можливо, треба дати пояснення у спокійному тоні без сильних емоцій, це полегшить дитині впорядкувати свої думки [2, с.34].

Багатьом батькам у становищі біженців доводиться довго чекати на вирішення їхнього питання. Цей час можна з користю провести разом із своїми дітьми. Особливо це буде корисним для маленьких дітей, оскільки розвиток мозку відбувається у спілкуванні з оточуючими дорослими. Корисні бесіди, ігри, спілкування та спільне прийняття їжі дають гарну основу для розвитку мозку.

Отже, сім'ї вимушених переселенців зазнають тяжких переживань у результаті стресових ситуацій. Разом з тим, потрібно наголосити, що наявність психологічного супроводу фахівців допомагає батькам і дитям вистояти навіть у найболючіших ситуаціях психологічного шоку.

Психологи здатні надати сім'ям вимушених переселенців підтримку, вселити в них почуття захищеності та впевненості. Вони служать ніби амортизатором проти всіх зовнішніх небезпек, що загрожують цим сім'ям.

Список використаних джерел

1. Дурегров Атле і Раундален Магне. Керівництво для батьків – біженців. AFYA – Verein zur interkulturellen Gesundheitsförderung, 2020. office@afya.at www.afya.at. 50с.

2. Кордунова Н. О. Психологічний супровід в кризових ситуаціях та адаптація в особливих умовах: методичні рекомендації до практичних та лабораторних занять. Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2019. 54 с.

3. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки : методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, І.М. Біла, Г. П. Лазос ; за ред. З. Г. Кісарчук. К. : Інститут психології імені Г.С.Костюка, 2015. 232с.

4. Allen A., Bloom S. L. Group and family treatment of post-traumatic stress disorder. *The Psychiatric Clinics of North America* / ed. by D. A. Tomb. 2004. Vol. 8. P. 425–438.