

Карина КОШАРСЬКА,
здобувач вищої освіти

Науковий керівник: кандидат філософських наук, доцент,
Олексій САБАДУХА,
(Державний університет «Житомирська політехніка»)

ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ-ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Повномасштабне вторгнення Росії в Україну призвело до серйозних гуманітарних наслідків, серед яких особливо гостро постала проблема переміщення населення, включаючи дітей шкільного віку. Вимушені переселенці, що залишили зони бойових дій, переживають не лише фізичні втрати, але й значні психологічні травми. Діти опинилися в особливо складній ситуації, адже їхня психіка є менш захищеною від впливу стресових подій, таких як втеча з дому, втрата друзів, зміна оточення та відчуття постійної небезпеки. Ці обставини створюють суттєву загрозу для їхнього емоційного стану та розвитку, що робить необхідність їх психологічної реабілітації актуальною як ніколи.

Психологічні наслідки війни можуть мати довготривалий характер, впливаючи на особистісне становлення дітей, їхню здатність до навчання, соціалізації та подальшу інтеграцію у суспільство. Багато дітей, які стали переселенцями, стикаються з проявами тривожності, депресії, посттравматичного стресового розладу, порушеннями сну та поведінки. У контексті масового переміщення, відсутності стабільного оточення та невизначеності майбутнього, ці проблеми загострюються і вимагають комплексних підходів до їх подолання. Саме тому важливо розробити та впровадити ефективні форми та методи психологічної реабілітації, орієнтовані на відновлення психічної рівноваги дітей та їхню адаптацію до нових умов життя.

Н. Матейко зазначає, що психологічна реабілітація є складним процесом, спрямованим на формування активного і усвідомленого підходу до відновлення психічного благополуччя. Вона включає розвиток позитивних диспозицій у постраждалих щодо порушень їхнього здоров'я, соціального статусу, прав та можливостей самореалізації, а також допомагає відновити позитивне сприйняття себе, своєї родини та суспільства. Основним завданням психологічної реабілітації є відновлення функціонального стану організму, нормалізація емоційної, морально-етичної та мотиваційної сфер, а також досягнення оптимального рівня адаптації особистості та професійних якостей постраждалих, що дозволить їм не тільки відновити військову працездатність, але й успішно адаптуватися до мирного життя [2, с. 91].

За підходом О. Гульбс та О. Кобця, психологічна реабілітація є сукупністю заходів, спрямованих на відновлення, збереження або компенсацію порушених психічних функцій та якостей, а також на забезпечення психосоціальної адаптації. Дослідники наголошують на важливості комплексного (системного) підходу та стабілізації як ключових ознак цього процесу [1, с. 101].

На наш погляд, психологічна реабілітація – це комплекс заходів, спрямованих на відновлення психологічного здоров'я та емоційного стану людини після травматичних подій, стресів, фізичних чи психічних травм. Вона допомагає людині подолати наслідки важких життєвих ситуацій, покращити самопочуття, повернути впевненість у собі та здатність до нормальної життєдіяльності.

Л. Царенко зазначає, що основною метою психологічної реабілітації є допомога людям у відновленні фізичного та

психічного здоров'я, досягненні емоційного благополуччя, зменшенні наслідків стресу та травм, які виникають після бойових дій. Крім того, реабілітація сприяє запобіганню інвалідності та агресивній або саморуйнівній поведінці [4, с. 8].

Л. Царенко зазначає, що психологічна реабілітація передбачає надання таких послуг: [4, с. 9].

1. Психологічна діагностика – оцінка психічного стану отримувача, визначення індивідуальних особливостей і вибір оптимальних методів реабілітації.

2. Психологічна просвіта та інформування – інформування про функціонування психіки та поведінку в екстремальних умовах, навчання навичкам самодопомоги й управління психічними ресурсами.

3. Психологічне консультування – короткострокова підтримка, спрямована на допомогу у прийнятті рішень, розвиток стресостійкості, відповідальності та самосвідомості.

4. Психологічна підтримка і супроводження – допомога в соціальному та професійному самовизначенні, адаптації та подоланні стресових ситуацій.

5. Психотерапія – використання психологічних методів для вирішення особистих та міжособистісних проблем, відновлення психічних функцій та поліпшення якості життя.

6. Групова робота – тренінги та заняття для груп підтримки, спрямовані на саморозкриття, вирішення психологічних проблем, розвиток комунікативних навичок і самопізнання.

Л. Гридковець підкреслює, що психологічна реабілітація є важливим комплексом заходів, який потребує участі фахівців з різних галузей, таких як психологія, медицина, соціальна робота, культура та мистецтво. Фахівці, які мають відповідну

кваліфікацію та додаткову підготовку в реабілітаційній психології, забезпечують надання різноманітних реабілітаційних послуг. Організаційний аспект реабілітації реалізується через управлінців, юристів, соціальних працівників та інших спеціалістів, які координують процеси на державному та громадському рівнях. Мультидисциплінарна команда, що складається з лікарів, психологів, соціальних працівників та інших фахівців, працює разом, щоб забезпечити ефективну реабілітацію осіб, які потребують допомоги після травм чи психологічних проблем [3, с. 12–15].

В умовах воєнного стану діти-переселенці шкільного віку, які стали свідками або жертвами воєнних дій, зазнають значного психологічного стресу. Для відновлення їхнього емоційного стану, соціальної адаптації та подолання травматичного досвіду необхідно використовувати спеціальні форми та методи психологічної реабілітації (рис. 1.). Важливо враховувати вікові особливості дітей, а також специфіку їхнього пережитого досвіду, аби забезпечити ефективну підтримку та допомогу.

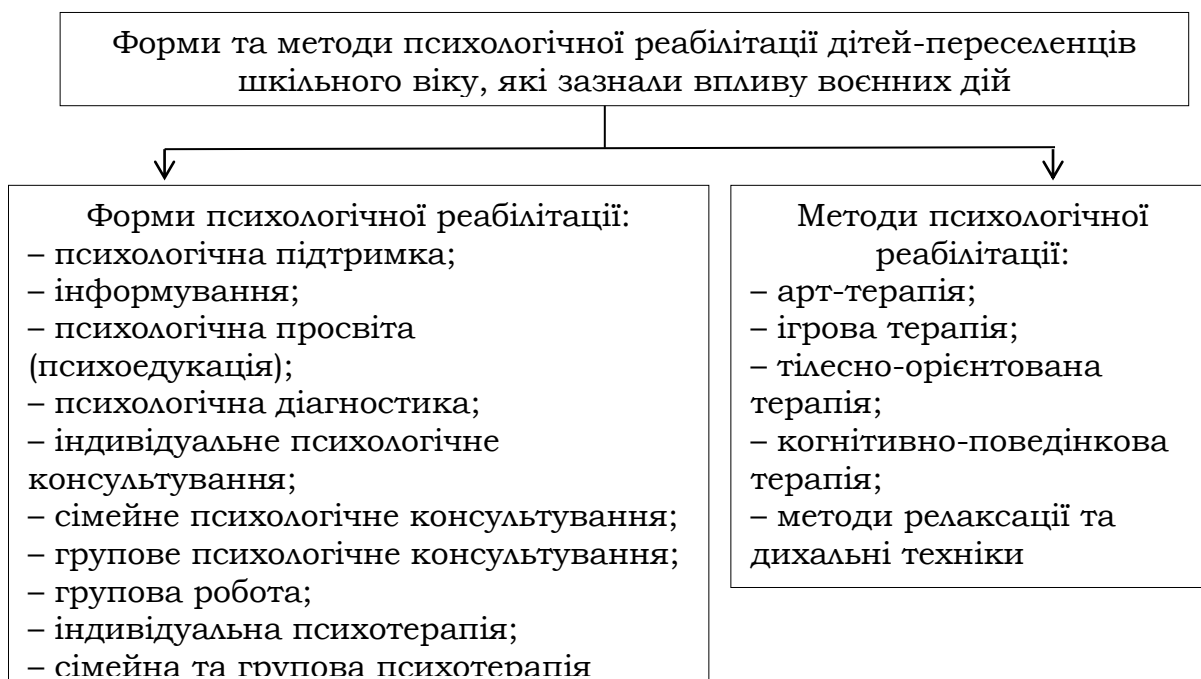


Рис. 1. Форми та методи психологічної реабілітації дітей-переселенців шкільного віку, які зазнали впливу воєнних дій

Джерело: складено автором

На наш погляд, кожен підхід до психологічної реабілітації має свою специфіку та важливість, оскільки кожна дитина, що пережила травматичні події, потребує індивідуального підходу, враховуючи не тільки її вік, але й особливості пережитого досвіду. Наприклад, для дітей молодшого шкільного віку важливим може бути використання методів ігрової терапії, які дозволяють їм виразити свої емоції через гру, що є природним і зрозумілим способом комунікації для цієї вікової групи. У підлітковому та юнацькому віці особистість може мати потребу в більш структурованих підходах, таких як арт-терапія або когнітивно-поведінкова терапія, які допомагають впоратися зі стресом і відновити здатність до навчання та соціалізації.

Одним з ключових аспектів психологічної реабілітації є також створення безпечного середовища, яке дозволяє дітям-переселенцям відчувати підтримку та розуміння з боку дорослих. Психологи, соціальні працівники та вчителі повинні бути готові до того, щоб допомогти дітям подолати страхи, тривожність і депресію, а також сприяти нормалізації їхнього емоційного стану. Це може включати спеціалізовані тренінги для вчителів та батьків, які зможуть розпізнати психологічні проблеми у дітей та надати належну підтримку. Окрім того, важливим елементом є інтеграція дітей-переселенців у нове соціальне середовище. Це включає як процес навчання в навчальних закладах, так і підтримку у формуванні нових соціальних зв'язків, що є необхідним для відновлення почуття стабільності та безпеки у дітей. У цьому контексті групова робота та тренінги, що сприяють розвитку

комунікативних навичок, є не менш важливими, оскільки вони допомагають дітям знайти спільну мову з однолітками та дорослими.

Таким чином, вибір форм та методів психологічної реабілітації повинен базуватися на комплексному оцінюванні потреб дітей-переселенців, а також на їх індивідуальних особливостях. Важливо, щоб психологічна реабілітація була гнучкою і адаптованою до змінюваних умов, щоб забезпечити максимальний ефект у відновленні психічного здоров'я та емоційної рівноваги дітей, які пережили воєнні дії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гульбс О., Кобець О. Соціально-психологічна реабілітація учасників бойових дій. Психологічний журнал. 2021. № (7). С. 100–106.
2. Матейко Н.М. Зміст реабілітації в контексті психологічної допомоги учасникам АТО.»KELM (Knowledge, Education Law, Management)» № 3 (31), 2 2020. С. 90–94.
3. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 с.
4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. Київ, 2018. 240 с.