

УДК 159.922.73-054.73:159.942

Павелків Роман

доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри вікової та педагогічної психології
Рівненського державного гуманітарного університету
<https://orcid.org/0000-0002-6564-4507>

DOI <https://doi.org/10.35619/praprv.v1i19.312>

ВІКОВА СПЕЦИФІКА ПЕРЕЖИВАННЯ ДІТЬМИ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ПОДІЙ

Анотація. *Стаття присвячена проблемі подолання психотравмуючих наслідків, спричинених військовою агресією на території України. Здійснено аналіз загальної ситуації внутрішніх міграційних процесів в Україні та на Рівненщині зокрема. Окреслено основні напрямки стратегії надання психологічної підтримки внутрішньопереміщеним особам, зокрема дітям, зусиллями викладачів фахових кафедр та студентами Рівненського державного гуманітарного університету. Охарактеризовано сутність психоемоційних проблем внутрішньопереміщених осіб – як дітей, так і дорослих. Узагальнено основні причини виникнення стресу у дітей. Проаналізовано особливості переживання дітьми психотравмуючих ситуацій. Описано особливості поведінкових проявів дітей, які пережили травматичний досвід, з урахуванням віку.*

Автором обґрунтовано необхідність раннього початку реабілітації і своєчасного надання допомоги цій категорії дітей. Визначено основні стратегічні лінії впливу на дітей, що пережили психотравмуючі події.

Ключові слова: *внутрішньопереміщені особи, діти-переселенці, травматичні події, стрес, психотравма, психотравмуючі ситуації.*

Постановка проблеми. На сьогодні ситуація у нашій державі складна тим, що військова агресія продовжується тривалий час, і надзвичайно важко передбачити час та умови її завершення. Це детермінує посилення тривожних настроїв в суспільстві, появи страхів, розчарування, і, як наслідок – цілком виправдане виникнення потреби адекватної роботи працівників психологічної служби. У зв'язку з ситуацією в Україні, велика кількість родин змушена були терміново змінити своє місце проживання. Десятки тисяч людей покинули свої домівки і тимчасово перемістилися в інші регіони нашої держави. У процесі такого переїзду переселенці розв'язують безліч соціальних, економічних і психологічних проблем.

Психологічні проблеми внутрішньопереміщених осіб мають комплексний характер. В їх основі – важкий травматичний досвід, ускладнений необхідністю адаптації у новому соціальному середовищі. Тобто йдеться про ретравматизацію особистості, коли первинна травма посилюється вторинною. Особливо складними ці події стали для дітей, які змушені були змінити місце проживання й отримали статус «діти-переселенці». Адже діти є надзвичайно вразливими та чутливими до впливу несприятливих чинників довколишнього середовища. Ця категорія дітей зазнала впливу травматичних і стресових чинників, які, безумовно, впливають на її психічний розвиток, тим самим порушуючи звичні процеси формування і становлення особистості. Пережитий травматичний досвід часто позначається на когнітивних процесах, поведінкових реакціях, міжособистісній взаємодії, самооцінці й, у цілому, на світогляді дитини.

Психотравмуючі обставини позбавляють дитину стабільного, безпечного та підтримуючого оточення, що є необхідним для її розвитку без відхилень. Після переїзду

батьки не мають змоги приділяти вихованню і проблемам дітей стільки ж уваги, скільки приділяли раніше. Адже перед ними постають питання облаштування побуту, матеріального забезпечення родини, розв'язання питань правового врегулювання власного статусу і т.ін. Та й не варто забувати, що дорослі, переживаючи тяжкий стрес та кризу ідентичності, не завжди здатні виконувати звичні сімейні ролі. Тому наразі перед психологічною спільнотою гостро постає потреба в усвідомленні необхідності наукового дослідження цієї проблеми та розробки прикладних механізмів надання допомоги цій категорії населення.

Аналіз останніх досліджень з проблеми. Протягом останнього десятиріччя в науці зріс інтерес до вивчення психотравми як соціально-психологічного феномену. Збільшується кількість робіт вітчизняних дослідників, як от: Горностая, Климчука, Кочубейник, Романчука, Титаренко, Царенко, ін. Після початку військової агресії держави-окупанта на території України багато державних структур, а також вітчизняних, іноземних та міжнародних громадських організацій розпочали інформаційні кампанії на території нашої держави щодо надання різних видів допомоги, в тому числі й психологічної, а також консультацій щодо розвитку дитини. Відбувається активне вивчення сучасними науковцями внутрішніх механізмів протидії деструктивному впливові на особистість психологічної травми. Проте ряд питань залишаються нез'ясованими. Зокрема, це стосується проблеми наслідків вимушеної міграції дітей для їх психоемоційного стану. Саме тому **метою** нашого дослідження є аналіз вікових аспектів переживання дітьми-вимушеними переселенцями психотравмуючих подій.

Виклад основного матеріалу дослідження. З перших днів війни Рівненщина стала одним із осередків прийому біженців. Частина із них надалі виїхали за кордон чи повернулася до рідних місць, решта - змушені були залишитися в місті та області на більш тривалий термін. Серед різних аспектів роботи з переселенцями особливе місце зайняла психологічна підтримка, участь у забезпеченні якої взяли викладачі фахових кафедр та студенти Рівненського державного гуманітарного університету.

У попередні роки кафедра вікової та педагогічної психології вже здійснювала теоретичний і емпіричний аналіз психологічної складової міграційних процесів. Це посприяло швидкому долученню психологів до процесу надання психологічної підтримки біженцям. Все ж, варто відзначити, що попередній досвід роботи стосувався психологічних питань трудової міграції, де Рівненщина виступала відправляючою стороною, до того ж у сьогоднішній докорінно змінилася соціально-психологічна картина міграційного процесу. Серед його специфічних особливостей, в умовах війни, перш за все, необхідно виокремити: гостроту і кризовість емоційних станів переселенців; раптовість та невизначеність соціально-психологічної ситуації; загрозливо-руйнівне та важко прогнозоване розгортання подій; значні обсяги учасників міграційних процесів та імпульсивно-тривожний характер їхньої поведінки. Всі ці особливості викликали необхідність забезпечення первинного психологічного супроводу біженців на рівні та у формі психологічної підтримки.

Як засвідчують проведені спостереження, психологічного сприяння потребувала більшість прибулих. Все ж, у своїй роботі, ми зосередили увагу на особливій категорії учасників міграційного процесу – дітях. Можна виокремити три основні підстави, обраної стратегії:

- по перше, психологічна робота цього спрямування співзвучна місії університету, зорієнтованого на підготовку педагогічних та психологічних кадрів, відповідає професійним компетенціям спеціалістів, забезпечує можливість залучення, на засадах волонтерства, до реалізації програм психологічної підтримки членів студентської спільноти.

- по друге, для більшості сімей, визначальним аргументом прийняття рішення про виїзд із місць бойових дій стала турбота про долю дітей, їх безпеку, фізичне і психічне

здоров'я. Тому турбота про добробут дітей є вагомим підґрунтям входження дорослих у продуктивну взаємодію зі спеціалістом для отримання психологічної підтримки й допомоги.

– по третє, реагування дітей на екстремальну ситуацію має свою специфіку як у плані перебігу емоційно-когнітивних процесів, так і на їх сьогоденні та відстрочені наслідки. Саме наявність вікової специфіки переживання дітьми стресогенної ситуації і стало визначальним в організації психологічної підтримки переселенців.

Участь дітей у міграційних процесах, зумовлених війною, загрожує їх психічному здоров'ю, викликає у них тривогу, страх, боязнь смерті, розгортання стресових станів, що характеризуються інтелектуальним та емоційним перенапруженням.

Можна виокремити декілька причин, що провокують виникнення стресу у дітей переселенців:

- відчуття дитиною втрати стабільності і звичності подій;
- розлука з окремими членами сім'ї;
- невизначеність та небезпечність ситуації;
- зустріч із жахіттями війни.

Як наслідок, діти сумують за домом, звичними речами і стилем життя, особистими предметами і звичним колом спілкування. Узагальнюючи, можна виокремити тріаду детермінант: втрата дитиною спокійного минулого; набуття травматичного досвіду і невизначеність сьогодення.

До особливостей переживання дітьми психотравмуючій ситуації можна віднести наступні: наслідувальний характер дитячого реагування; нездатність осягнути і описати власні переживання; поява у відповідь на травмуючи впливи розмаїття дисоціативних розладів. Зокрема, однією із основних особливостей орієнтування дітей у психотравмуючій ситуації є загострення їх уваги до реакцій і станів дорослих. Варто відзначити, що у роботах багатьох дослідників наголошується, що цей фактор є навіть більш вагомим в організації дитячої поведінки ніж об'єктивні характеристики ситуації.

Варто зазначити, що діти специфічно переживають травматичну ситуацію. Нерідко через відсутність навичок обговорення своїх переживань, вікові особливості, сильне емоційне потрясіння діти не висловлюються відкрито про свої неприємні стани. Разом з тим, спостерігаючи за дітьми, можна виявити тих із них, які переживають стресову ситуацію. Наслідки стресу є помітними у емоційних, поведінкових проявах дітей чи представлені на тілесному рівні (*Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій, 2015, 47*).

До специфічних особливостей переживання дітьми стресу, можна віднести їх нездатність чітко усвідомити свої стани і, відповідно, пояснювати їх дорослому. Як наслідок, переживання дітьми стресу досить важко розпізнати і діагностувати. Відповідно, основними орієнтирами при вивченні станів дитини виступає не аналіз дитячих вербальних повідомлень, а наявність певних симптомів: поганий настрій, втома, знижена працездатність, головні болі, суттєве погіршення пам'яті, дратівливість, пригніченість, розлади сну, плаксивість, поганий апетит чи відмова від їжі.

Травмовані діти проявляють свої пережиті почуття через поведінку. Така відповідь на травму пов'язана з тим, що дітям бракує соціальної, фізіологічної та психологічної зрілості для достатнього розуміння того, що сталося з ними. Дорослі повинні розглядати поведінкові зміни як спосіб відреагувати пережитий жах (Корнієнко, Лісовецька, Луценко & Романовська, 2017, 28).

Однак, як свідчать спостереження, існують певні особливості поведінкових проявів дітей, які пережили травматичний досвід, з урахуванням віку (*Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з Сходу України, 2015, 12*).

Діти дошкільного віку (до 6 років) часто мають розпливчасті й соматичні (які проявляються фізичними симптомами) реакції на травматичні події. Вони можуть помилково думати, що ця подія – це їхня вина. Це може призвести до так званого «магічного мислення» (наприклад, дитина може думати «якби я краще прибирав іграшки, цього б не сталося») і формування почуття власної провини. Діти цього віку часто проявляють свої емоційні реакції на травму у вигляді проблем зі сном, можуть мати нічні кошмари. У них можуть виникати хвилювання та занепокоєння, які проявляються у «чіплянні до дорослих» (дитина боїться залишитися одна в кімнаті, постійно потребує уваги, боїться засинати тощо).

Діти (7-11 років) після травми починають більше боятися, соромитися і проявляти підвищену тривожність. Може виникнути регресивна поведінка (повернення до попередніх стадій розвитку), що включає енурез, смоктання пальця, дитячий лепет, бажання тримати постійно поряд із собою іграшку. У дітей цього віку може розвиватися втрата апетиту, скарги на болі в животі, головні болі, запаморочення. Також поширені проблеми з навчанням, такі як нездатність зосередитися, відмова відвідувати школу, агресивна поведінка в школі.

Підлітки (від 12 років) зазвичай тримають почуття в собі, що може призвести до депресивних станів. Водночас вони можуть удавати, що «все нормально». Діти можуть намагатися менше часу проводити з сім'єю, а більше часу з іншими людьми, намагаючись бути активними і таким чином управляти своїми страхами. Для таких дітей існує ризик бути включеними в різні угруповання, в тому числі воєнізовані угруповання. У роботі з дитиною важливо розібратися в суті її проблем. Планувати роботу варто разом з батьками. Адже батьки та найближче оточення дитини можуть стати для неї ресурсним середовищем – таким, що допоможе пережити травму й адаптуватися до нових умов.

Психологічну допомогу потрібно надавати якомога швидше після появи симптомів розладу (як медичну допомогу після поранення), оскільки відновлювальний потенціал людини з часом суттєво зменшується. Ранній початок реабілітації, своєчасна психологічна підтримка є профілактикою формування комплексу жертви, розвитку посттравматичних стресових та супутніх психічних розладів, протиправної поведінки тощо, а отже – профілактикою інвалідності та непрацездатності. Окрім того, ранній початок реабілітації і своєчасне надання допомоги зменшує травмування членів сім'ї, кількість розлучень, ризик суїцидів, поліпшує якість життя (*Основи реабілітаційної психології, 2018, с.26*).

Тому у роботі з дітьми, що зазнали психотравми, зумовленої війною, можна виокремити дві стратегічні лінії впливу:

- оберігання психіки дитини від подальших емоційних перевантажень;
- послаблення наявних стресових станів.

У першому випадку реалізуються завдання профілактичного характеру, у другому – корекційного. Завдання першої групи у нашій співпраці з тимчасово переміщеними дітьми реалізовувалося через консультативну роботу з їх батьками. Центральним аспектом обговорення стала ідея обмеження доступу дітей до участі у перегляді травмуючи новин та їх аналізі дорослими.

Корекційна робота передбачала послаблення стресових станів дітей через налагодження продуктивної співпраці з дорослими. Вагому роль у цьому процесі відіграли студенти – волонтери. Їх професійні психологічні і педагогічні знання, оптимістична спрямованість забезпечували формування довірливих стосунків з дітьми.

Отже, психологічна підтримка для тимчасово переміщених осіб є обов'язковим елементом відновлення їх емоційного благополуччя. Важливою лінією такої підтримки є робота з найціннішим скарбом кожної із переміщених родини – їх дітьми.

Висновки та перспективи подальших розвідок. Отже, очевидним є те, що діти війни в сучасній Україні потребують постійної уваги з боку батьків, психологів, Випуск 19, 2022. Збірник наукових праць РДГУ

реабілітологів та державних органів. З даною категорією дітей необхідно проводити роботу, зіставляючи можливі негативні очікування у їх розвитку з необхідними психокорекційними заходами.

Ефективність допомоги потерпілим залежить насамперед від глибини розуміння механізмів впливу на поведінку людини екстремальних ситуацій. Варто також створювати розвинену інфраструктуру інституцій практичної психології, які готові застосовувати ефективні методи психокорекції, а також надавати методичну допомогу працівникам психологічних служб системи освіти та громадських організацій.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні системи реабілітаційних заходів щодо реадaptaції дітей-вимушених переселенців.

СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Корнієнко, І. О., Лісовецька, І. М., Луценко, Ю. А. & Романовська, Д. Д. (2017). *Досвід надання допомоги дітям і сім'ям - жертвам військового конфлікту*. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи.
- Царенко, Л. (Ред.). (2018). *Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи*. Т. 2. Київ.
- Кісарчук, З. Г. (Ред.). (2015). *Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій*. Київ: Логос.
- Волинець, Л. С. (Ред.). (2015). *Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України*. Київ: Калита.

REFERENCES

- Korniienko, I. O., Lisovetska, I. M., Lutsenko, Yu. A. & Romanovska, D. D. (2017). *Dosvid nadannia dopomohy ditiam i simiam - zhertvam viiskovoho konfliktu* [Experience in providing assistance to children and families - victims of military conflict]. Kyiv: UNMTs praktychnoi psykholohii i sotsialnoi roboty. [in Ukrainian].
- Tsarenko, L. (Red.). (2018). *Osnovy reabilitatsiinoi psykholohii: podolannia naslidkiv kryzy* [Basics of rehabilitation psychology: overcoming the consequences of the crisis]. T. 2. Kyiv. [in Ukrainian].
- Kisarchuk, Z. H. (Red.). (2015). *Psykhologichna dopomoha postrazhdalym vnaslidok kryzovykh travmatychnykh podii* [Psychological assistance to victims of crisis-traumatic events]. Kyiv: Lohos. [in Ukrainian].
- Volynets, L. S. (Red.). (2015). *Psykhosotsialna dopomoha vnutrishno peremishchenym ditiam, yikhnim batkam ta simiam z ditmy zi Skhodu Ukrainy* [Psychosocial assistance to internally displaced children, their parents and families with children from Eastern Ukraine]. Kyiv: Kalyta. [in Ukrainian].

Roman Pavelkiv

Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Head of the Department of Developmental and Educational Psychology
Rivne State University for the Humanities
<http://orcid.org/0000-0002-6564-4507>

DOI <https://doi.org/10.35619/praprv.v1i19.312>

AGE SPECIFICITY OF THE EXPERIENCE OF PSYCHO-TRAUMATIC EVENTS BY MIGRANT CHILDREN

Abstract. *The article is devoted to the problem of overcoming psycho-traumatic consequences caused by military aggression on the territory of Ukraine. An analysis of the general situation of internal migration processes in Ukraine and in the Rivne region in particular was carried out. The main directions of the strategy of providing psychological support to internally displaced persons, in particular children, by the efforts of teachers of specialized departments and students of the Rivne State University for the Humanities are outlined. The essence of psycho-emotional problems of internally displaced persons, both children and adults, is described. The main causes of stress in children are summarized. The article analyses peculiarities of children's experience of psycho-traumatic situations. Features of behavioural manifestations of children who have experienced traumatic experiences are described, taking into account their age. In particular, an analysis of psycho-emotional and behavioural manifestations in children of pre-school, primary school and adolescence is presented. The author substantiated the need for early rehabilitation and timely assistance for this category of children. Identified key strategic interventions for children who have experienced psycho-traumatic events.*

Keywords: *internally displaced persons, migrant children, traumatic events, stress, psycho-trauma, psycho-traumatic situations*

Стаття надійшла до редакції 19.08.2022