

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**Шифр роботи: «Стресостійкість дітей!»**

**ДІЯЛЬНІСТЬ СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА З ФОРМУВАННЯ  
СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДІТЕЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

**2019**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСІЙКОСТІ ДІТЕЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ</b> .....	8
1.1. Поняття стресостійкості та фактори її формування у дітей.....	8
1.2. Соціально-психологічний портрет дітей внутрішньо переміщених осіб.....	13
1.3. Сутність та зміст сучасної практики соціально-педагогічної роботи з дітьми внутрішньо переміщених осіб.....	15
<b>РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ДОСЛІДНА РОБОТА З ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСІЙКОСТІ ДІТЕЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ</b> .....	21
2.1. Діагностика рівня стресостійкості у дітей внутрішньо переміщених осіб.....	21
2.2. Загальна характеристика та впровадження програми тренінгових занять з формування стресостійкості дітей внутрішньо переміщених осіб у практику роботи соціального педагога.....	24
2.3. Аналіз ефективності розробленої програми тренінгових занять з формування стресостійкості дітей внутрішньо переміщених осіб .....	26
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	30
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	34
<b>ДОДАТКИ</b> .....	40

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Внаслідок збройного конфлікту на Сході України, постраждало близько 1,7 мільйонів дітей. За даними ООН, внутрішньо переміщеними особами (ВПО) стали 1 283 700 осіб, за даними Державної служби України з надзвичайних ситуацій – 873 816 станом на початок 2015 року. З них 17% діти. Від 20 лютого 2014 року, під час військової агресії в середньому 330 дітей ставали вимушеними переселенцями щодня [18, с. 37]. Станом на листопад 2018 року було взято на облік 1 521 038 переселенців з тимчасово окупованих територій Донецької та Луганської областей та АР Крим [20]. Кількість дітей, які втратили батьків, або одного з батьків у зоні антитерористичної операції – АТО (нині – ООС (операції об'єднаних сил)), визначити важко, через те що не всі військові, що не повернулися з АТО є визнані загиблими, особливо з числа добровольчих батальйонів. Так само і серед внутрішньо переміщених осіб, не всі є зареєстрованими як ВПО на новому місці проживання, отже є підстави вважати, що ці дані виражають щонайнижчі можливі показники.

Люди, які стали вимушеними переселенцями пережили загрозу або наслідки бойових дій, переїзд, часто без можливості повернутися, та необхідність адаптуватися до нових умов у новому середовищі. Діти, які стали свідками війни та її наслідків пережили надмірний стрес та отримали психологічні травми, так само як і дорослі, а часом і гостріше [16, с. 64].

Діти сімей вимушених переселенців відчують проблеми різноманітного характеру: побутові, матеріальні, психолого-педагогічні, що призводить до різних форм психосоціальної дезадаптації. Багато дітей сімей мігрантів демонструють задовільне ставлення до навчання, слабку ініціативність, відхилення особистісного розвитку (занижена самооцінка, підвищена тривожність, погане самопочуття, активність, настрій; агресивність, порушення поведінки). Дітям, котрі пережили психологічну травму, досить важко зрозуміти, що сталося з ними. Це пов'язано, насамперед, з їх віковими особливостями, їм бракує соціальної, фізіологічної та психологічної зрілості. Дитина не в змозі повністю усвідомити зміст того, що відбувається, вона просто запам'ятовує саму ситуацію, свої переживання в ту мить (в

пам'ять вривається вереск галм, свист падаючого снаряда, гул гвинтокрилів, звуки ударів, вибуху, жар вогню). Інтенсивність переживань може бути занадто сильною для дитини, і вона стає дуже вразливою.

Травмовані діти висловлюють свої, пов'язані з пережитим, почуття через поведінку. Проте, не у всіх дітей, що пережили несприятливі події, розвиваються збиткові для їхнього розвитку наслідки психічної травми. Завдяки сукупності певних зовнішніх та внутрішніх факторів, діти (також і дорослі) можуть сформувати здатність відновлюватися після травматичних подій і продовжувати зростати і розвиватися здоровими особистостями. Така здатність називається стресостійкістю [53, с. 30].

Дослідження стресостійкості у дітей, що пережили несприятливі життєві події внаслідок війн, насильства, стихійних лих, бідності є предметом вивчення Р. Апфеля, Д. Бойдена, Д. Герман, С. Голдстейна, Х. Каплана, М.Кірсе, А. Мастена, Д. Неїла, М. Селігмана, М. Унгара. У контексті роботи з дітьми війни, наукова діяльність найчастіше зумовлена критичною практичною потребою, тому більша частина досліджень є науково-практичного характеру, з метою створення нових чи оцінки існуючих програм соціально-психологічної та інших інтервенцій. Праці вчених С. Ванішетндаля, Л. Джейкокса, К. Діна, О. Ленглі, П. Сміта, Р. Сондеріджера, У. Юле присвячені розробці програм та методів допомоги з формування і розвитку стресостійкості.

Українські вчені дослідженням цього явища саме у дітей та підлітків, постраждалих внаслідок збройних конфліктів, почали більше цікавитися протягом кількох останніх років, адже ця проблема є новим викликом для України. У працях О. Блинової, Н. Бочкора, П. Волошина, С. Гончаренко, Р. Грановської, Є. Дубровської, О. Залеської, О. Зарубінського, Л. Кондратенко, М. Корольчука, Н. Марути, І. Никольської, Н. Пророка, Л. Шестопалової розглянуто актуальні потреби та представлено розроблені рекомендації для педагогів, психологів, батьків, працівників недержавних організацій щодо надання соціальної і психологічної допомоги цим дітям.

Вивчення стану розробленості проблеми свідчить, що практична робота з дітьми війни з боку волонтерів та недержавних громадських організацій передре науковим дослідженням. Завдяки громадським організаціям та журналістам, держава також відреагувала на проблему, зокрема впровадивши певні пільги та можливості соціально-правової допомоги для внутрішньо переміщених осіб, та для дітей, які втратили батьків у зоні бойових дій.

На сьогоднішній день для фахівців є зрозумілим, що діти, які отримали психічну травму внаслідок війни, потребують психологічної допомоги та підтримки. Однак, навіть ті діти, що не мають явних проявів психічних розладів, чи інших наслідків травми, але виховуються і соціалізуються під час збройного конфлікту в країні, окрім забезпечення базових потреб і захисту прав, потребують соціальної і психолого-педагогічної підтримки у подоланні психотравми і допомоги щодо формування їх стресостійкості. Отже, актуальність проблеми, її соціальна та практична значущість і недостатня теоретична розробленість, зумовили вибір теми наукової роботи: **“Діяльність соціального педагога з формування стресостійкості дітей внутрішньо переміщених осіб”**.

**Об'єкт дослідження** – процес формування стресостійкості у дітей.

**Предмет дослідження** – програма тренінгових занять з формування стресостійкості дітей внутрішньо переміщених осіб як практичний інструмент соціально-педагогічної роботи.

**Мета дослідження** – визначити фактори формування стресостійкості дітей внутрішньо переміщених осіб, розробити програму тренінгових занять з формування стресостійкості дітей та експериментально перевірити її ефективність на практиці, надати рекомендації щодо діяльності соціальних педагогів у роботі з даною категорією дітей.

**Гіпотеза дослідження** ґрунтується на припущенні про те, що процес формування стресостійкості у дітей ВПО набуде ефективності за умови врахування соціально-психологічних особливостей та потреб даної категорії дітей, стимулювання їх внутрішніх особистісних ресурсів подолання стресу і відновлення задля подальшого успішного розвитку, шляхом запровадження програми тренінгових

занять з формування стресостійкості дітей ВПО, а також залучення до цього процесу найближчого оточення дітей – їх батьків, родичів, педагогів, інших дорослих, які виступають важливим зовнішнім ресурсом формування стресостійкості дітей.

Відповідно до мети й гіпотези визначено наступні **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати наукову літературу та визначити сутність поняття «стресостійкість» і фактори її формування у дітей.
2. Скласти соціально-психологічний портрет дітей внутрішньо переміщених осіб.
3. Визначити сутність та зміст сучасної практики соціально-педагогічної роботи з дітьми категорії «внутрішньо переміщених осіб».
4. Провести діагностику рівня стресостійкості дітей внутрішньо переміщених осіб.
5. Розробити та змістовно охарактеризувати програму тренінгових занять з формування стресостійкості дітей ВПО та апробувати її на практиці.
6. Розробити рекомендації щодо соціально-педагогічної роботи із формування стресостійкості дітей внутрішньо переміщених осіб.

Відповідно до поставлених завдань використано комплекс **методів дослідження**: *теоретичні*: аналіз, синтез, систематизація, порівняння, класифікація, узагальнення соціально-педагогічної, психологічної, педагогічної, соціологічної, юридичної літератури для з'ясування змісту базових понять дослідження, обґрунтування сутності та особливостей соціально-педагогічної роботи з внутрішньо переміщеними особами, контент-аналіз нормативно-правових документів для визначення змісту соціально-педагогічної роботи з дітьми ВПО; *емпіричні*: діагностичні (інтерв'ю, анкетування, опитування), обсерваційні (включене й опосередковане спостереження) з метою вивчення реального стану соціально-педагогічної роботи з дітьми ВПО, соціально-педагогічний експеримент; *статистичні* (кількісна та якісна обробка даних) для визначення статистичної значущості отриманих у ході дослідження результатів.

**Наукова новизна дослідження** полягає у тому, що *вперше* розроблено програму тренінгових занять з формування стресостійкості дітей ВПО, яка спрямована на

стимулювання їх внутрішніх особистісних ресурсів подолання стресу і відновлення, задля подальшого їх успішного розвитку.

**Практичне значення** проведеного дослідження полягає у розробці та впровадженні у практику програми тренінгових занять та рекомендацій щодо формування стресостійкості у дітей ВПО у процесі соціально-педагогічної роботи. Висновки, узагальнення конкурсної роботи розраховані на працівників соціальних центрів і навчальних закладів (вихователів, психологів, соціальних педагогів, методистів, адміністрацію), тренерів, батьків, студентів закладів вищої освіти педагогічного, психологічного та соціального профілю, фахівців громадських організацій, волонтерів, наставників, широкого кола громадськості, осіб, які працюють з дітьми – внутрішньо переміщеними особами.

**Структура та обсяг дослідження.** Робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, 7-х додатків, списку використаних джерел з 64 найменувань, з них 18 іноземними мовами. Робота містить 5 таблиць. Загальний обсяг роботи становить 59 сторінок, з них – 33 сторінок основного тексту.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСІЙКОСТІ ДІТЕЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

#### 1.1. Поняття стресостійкості та фактори її формування у дітей

На сьогоднішній день існує багато досліджень зосереджених на негативних психологічних наслідках травматичних подій, у тому числі наслідків військових дій, в той час як дослідженням чинників успішної адаптації приділяється менше уваги. Незважаючи на це, увагу деяких західних вчених привернула концепція стресостійкості. Англійською мовою термін “*resilience*” – в різних українських джерелах перекладається як: стійкість, стресостійкість, життестійкість, психологічна стійкість, психологічна пружність, в російських перекладах зустрічається також варіант “резильєнтность”, – означає здатність адаптуватися, розвиватися, змінюватися та рости, попри переживання несприятливих подій, стресу чи травми [49; 52]. Для зручності та уникнення непорозумінь, ми в дослідженні використовуватимемо термін “стресостійкість”, визначення якого також можна знайти у психологічних та педагогічних словниках.

У соціальній роботі стресостійкість розглядають переважно як одну з професійних характеристик фахівця та визначають як сукупність якостей особистості, що дозволяють фахівцеві витримувати різного роду навантаження під час своєї професійної діяльності, без особливих шкідливих наслідків для своєї психіки та оточуючих [33, с. 151]. У психології та соціології стресостійкість визначається як “уміння надійно працювати в складних психологічно напружених умовах” [43, с. 207]. Психологи, досліджуючи наслідки травми, визначають, що “стійкі до стресу індивіди – це ті, хто багато спілкуються, використовують вдумливі та активні стратегії подолання та мають сильне переконання у здатності керувати своєю долею” [10, с. 104].

Соціолог С. Ваніштендаль надає ґрунтовне визначення цього поняття: “здатність виживати і досягати успіху прийнятним у суспільстві способом, будувати нормальне, повноцінне життя, не зважаючи на неблагополучні обставини, які несуть високий



ризик негативних наслідків”, уточнюючи, що стресостійкість включає в себе не лише подолання труднощів та повернення до здорового стану, але і подальший розвиток та рух вперед [5, с. 4].

В. Корольчук, будучи автором багатьох наукових статей з дослідження стресостійкості та кризової психології в Україні, зауважує, що досі в українській науковій літературі немає чіткого та однозначного визначення поняття “стресостійкість” [22], що є ускладнюючим фактором, але водночас і вагомою причиною для подальшого дослідження цього явища.

З огляду на відсутність відповідного та однозначного визначення даного поняття ми уживатимемо в даній роботі наведене визначення С. Ваніштендаля. Оскільки практична частина роботи засвідчила, що модель формування стресостійкості у дітей, розроблена цим вченим для соціальної роботи в різних країнах світу є практичною та доречною у контексті роботи з дітьми ВПО.

Іноземні вчені та практики, що досліджували дітей та молодь у важких життєвих обставинах (бідність, психічні розлади в батьків, пережиті військові події та стихійні лиха), визначають стресостійкість в сфері психології розвитку, як здатність дитини «відновлюватися» після травматичних подій у дитинстві та розвиватися здоровою, цілісною, і соціально відповідальною особою. Дослідниками були описані складові стресостійкості як особистісні та середовищні фактори, так звані “захисні фактори”, які протидіють “факторам ризику” [47].

Діти, яким властива стресостійкість, на думку соціальних педагогів та вчителів характеризуються наступними якостями: вони здатні триматися, коли їм важко та відновлюватися після стресу; можуть проявляти ініціативу, ставитися до проблем як до можливостей та вміють із найменших можливостей отримати якнайбільше користі; мають здорові соціальні зв'язки та переконання в тому, що їхнє життя має значення [56].

З часом сформувалися два підходи щодо визначення та дослідження стресостійкості. **Перший підхід** визначає стресостійкість як результат позитивної адаптації всупереч важких обставин, в той час як **другий підхід** розглядає

стресостійкість як причину змін, тобто як сукупність факторів, які є причиною такої успішної адаптації.

*У першому випадку*, стресостійкість буде розглядатися через наявність або відсутність позитивних результатів всупереч несприятливих обставин, *у другому* – як ряд характеристик, що посилюють здатність до адаптації та зменшують вплив складних життєвих обставин [53]. У контексті даної роботи, *ми будемо застосовувати другий підхід, оскільки він спрямований на дослідження захисних факторів*, і опосередковано на можливість впливу на ці чинники, оскільки нас цікавить можливість соціально-педагогічної діяльності впливати на розвиток стресостійкості. Крім того, дослідження стресостійкості, як результату в різноманітних її проявах потребує довготривалого спостереження, у тому числі й під час стресових умов. Виходячи з цього розглянемо далі поняття **зовнішніх та внутрішніх захисних факторів**.

*Внутрішні фактори* або як їх ще називають “адаптивні характеристики”, включають в себе певні риси характеру, соціальні навички та особистісні світоглядні переконання, які допомагають людині перемагати труднощі.

В. Корольчук до таких факторів віднесла наступні: 1) позитивну “я-концепцію”, тобто переконання щодо значущості своєї особистості, цінності свого досвіду і діяльності, та відновлення цих переконань після травматичних подій; 2) здатність сприймати підтримку від інших людей; здатність контролювати свою поведінку та емоції; 3) комунікативні навички, особливо такі як емпатія і навички вирішення проблем; 4) попередній досвід успішного вирішення складних чи стресових ситуацій [23]. Х. Каплан, окрім перелічених внутрішніх факторів зазначає також позитивне ставлення до змін, а саме – особистісне переконання, що зміни є нормальною частиною життя і вони є частіше добрими ніж поганими [53].

Щодо *зовнішніх факторів*, до таких можна віднести фізичну безпеку та забезпечення базових потреб, підтримку середовища, наявність значимих людей, яким дитина може довіряти, та наявність від таких людей прикладу здорового подолання стресу, можливості отримання допомоги, навчання та використання здобутих навичок, можливостей брати активну участь у вирішенні проблем.

Дослідження практичного характеру, проведені з дітьми у конфліктний та пост-конфліктний періоди в різних країнах, визначили деякі схожі та деякі відмінні захисні фактори, а саме: самозарадність, як спосіб взаємодії з людьми для створення та використання необхідних для виживання ресурсів (матеріальних і психологічних); допитливість; здатність осмислювати реальність та свої переживання; вміння співчувати і керувати емоціями; наявність позитивних спогадів зі свого життя, прикладів для наслідування, життєвої мети [59].

Потужним захисним фактором виявилася також можливість долучитися до допомоги іншим та вирішенню проблеми. Навіть, якщо діти не могли нічого зробити, щоб припинити війну чи змінити умови, в яких вони перебували, вони почувалися значно краще, допомагаючи родичам та сусідам долати наслідки лиха, ніж ті їхні однолітки, які залишалися пасивними і не залученими. Релігійні переконання, культурні традиції та моральні цінності також сприяли стресостійкості, але лише у тому випадку, коли вони допомагали осмислити і пережити реальність та віднайти цінність і мету життя. Потужним фактором для подолання наслідків травматичних подій виявилися цінності та культурні практики пов'язані з прощенням [47].

С. Ваніштендаль, представив *складові формування стресостійкості дитини* у вигляді будинку. В його основі є забезпечення необхідних для виживання фізіологічних потреб, фундаментом є *найближче соціальне оточення (рідні, друзі) та присутність дорослої людини* (не обов'язково родича). Першим поверхом, тобто наступним фактором, є *здатність знаходити цілі, розуміти свій досвід, шукати логіку, гармонію і сенс в навколишньому світі та в своєму житті* – ці чинники формуються із впливом духовних та моральних цінностей. Другим поверхом захисних факторів є *набуття різних умінь та навичок: соціальних, технічних, навичок вирішення проблем, почуття власної гідності (самоповага) та почуття гумору*. Останнім поверхом С. Ваніштендаль визначив *пережиття дитиною нового успішного досвіду подолання труднощів* [5, с. 24], подібно як і В. Корольчук, яка також звертала увагу на такий досвід як на захисний фактор.

У програмі з реабілітації травми Р. Сондеріджера “Empower”, де перша частина програми присвячена формуванню стресостійкості, йде мова ще про один захисний

фактор, який має схожі компоненти, як і почуття гумору – *почуття вдячності*, що являє собою здатність знаходити позитивні моменти у житті, “парадоксальне мислення”, впевненість в тому, що все буде добре, навіть при складних обставинах, що сприяють розвитку творчості та уяви і можуть додавати мотивації і сил [59, с. 241]. На відміну від почуття гумору, почуття вдячності можна виховувати і формувати. Отже, формування вдячності, як навички і звички, може бути доповненням до факторів формування стресостійкості.

Творча діяльність також може бути корисною для розвитку стресостійкості, як спосіб самовираження, пошуку гармонії та оволодіння новими навичками. Одним із прикладів використання творчості для підтримки дітей у надважких умовах є діяльність австрійської художниці та педагога Фрідл Дікер-Брандейс. Під час Другої світової війни вона займалася уроками малювання і театрального мистецтва з дітьми в єврейському гетто у місті Терезин, допомагаючи їм за допомогою творчості зберегти психічне здоров'я, почуття гідності та полегшити наслідки військового режиму, в якому їм доводилося жити [25, с.120].

Ще одним із зовнішніх захисних факторів можна назвати *взаємодію з природою або залучення до діяльності на природі*. Науковці в сфері дитячої освіти та дозвілля визначили позитивний вплив проведення навчання у формі гри на природі на розвиток та успіхи у навчанні, а також на формування стресостійкості дітей – перебування на природі зменшують відчуття страху і тривожні думки та сприяють відновленню від стресу [56].

Результати досліджень з різних країн свідчать, що *практика прощення* має значущий вплив на відновлення від наслідків травми. Протилежне прощенню поняття “помсти” може навпаки збільшити стрес: на думку психологів, які вивчали ставлення учнів до війни та їх агресивну поведінку, важливе значення має те, до якого ставлення – до примирення чи до помсти суспільство схиляє дітей та молодь через ЗМІ та освітні програми, у тому числі уроки історії в школі [47].

*Розвиток стресостійкості також може бути корисним для профілактики “віктимного мислення”*, що проявляється у нездатності людини самотійно дбати про

себе, надмірній вимогливості та залежності від сторонньої допомоги для задоволення власних потреб [50]. Явище “віктимне мислення” є сьогодні дуже розповсюдженим.

Отже, *стресостійкість* – це здатність виживати і досягати успіху прийнятним у суспільстві способом, будувати нормальне, повноцінне життя, незважаючи на неблагополучні обставини, які несуть високий ризик негативних наслідків; подолання труднощів та повернення до здорового стану, а також подальший розвиток та рух вперед. Серед *основних факторів формування стресостійкості дитини* виділяють: найближче соціальне оточення (рідні, друзі) та присутність дорослої людини (не обов’язково родича); здатність знаходити цілі, розуміти свій досвід, шукати логіку, гармонію і сенс в навколишньому світі та в своєму житті; набуття різних умінь та навичок: соціальних, технічних, навичок вирішення проблем; почуття власної гідності (самоповага); почуття гумору; переживання дитиною нового успішного досвіду подолання труднощів; почуття вдячності; творчу діяльність; взаємодію з природою або залучення до діяльності на природі; практика прощення; розуміння цінності свого життя та допомога іншим.

## **1.2. Соціально-психологічний портрет дітей внутрішньо переміщених осіб**

Одним із завдань нашого дослідження є визначення соціально-психологічного портрету дітей внутрішньо переміщених осіб, який ми хотіли б розпочати із з’ясування сутності категорії «внутрішньо переміщені особи».

В різних джерелах можна зустріти такі визначення цієї категорії осіб, як “вимушені переселенці” “внутрішньо переміщені особи” чи навіть “біженці”. У Законі України для забезпечення прав і потреб цієї категорії осіб був обраний термін “*внутрішньо переміщені особи*”, скорочено ВПО, під якими розуміють: “...громадян України, іноземців або осіб без громадянства, які перебувають на території України на законних підставах та мають право на постійне проживання в Україні, яких змусили залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру” [17].

Сьогодні кількість внутрішньо переміщених осіб в Україні зростає. Оскільки війна на Сході України продовжується, це робить безпечне повернення неможливим для більшості цих людей. Діти, будучи найбільш незахищеною категорією населення, страждають від наслідків війни найбільше, через певні психологічні особливості, а також вразливе становище і залежність від дорослих. Розглянемо детальніше найпоширеніші проблеми, які можуть виникати у дітей та підлітків внаслідок війни та переселення, та яким чином ці наслідки впливають на їх здоров'я і психо-соціальний розвиток.

Найпоширенішою емоційною реакцією для людини, яка опинилася у зоні військового конфлікту є страх. Страх за власну безпеку, а також страх за життя близьких. Діти можуть уявляти військові події, навіть якщо вони не бачили їх на власні очі. Специфічні страхи, які є нормою для дітей певного віку, в умовах війни стають інтенсивнішими та значно перевищують норму. До таких страхів можна віднести, наприклад, страх крові та різких звуків у дітей дошкільного віку, страх смерті у хлопчиків та страх болю у дівчат; у дітей різного віку посилюється тривога при тимчасовому перебуванні без батьків та страхи пов'язані з втратою близьких [44]. Деякі діти реагують агресією, через те що вони не в змозі виразити свій гнів "винуватцям" війни, вони можуть поводитися агресивно з людьми, які знаходяться поряд, наприклад, зі своїми братами та сестрами, іншими дітьми в школі. Також діти можуть відчувати злість по відношенню до батьків. Молодші діти можуть не розрізняти насильство по телевізору чи в іграх від реальних подій, таким чином є ризик, що вони можуть засвоїти агресію, як модель поведінки, необхідну для виживання [49, с. 68,].

Діти-переселенці, які не стали безпосередніми свідками війни, батьки яких встигли виїхати завчасно, легше адаптуються до нового середовища. Психо-соціальний стан дітей багато в чому залежить від того, як поведуть себе батьки, як вони реагують на зміни в житті, наскільки вони здатні впоратися зі своїми емоціями та труднощами (фінансовими, юридичними, побутовими), як висловлюються з приводу ситуації в країні і в сім'ї та щодо майбутнього своїх дітей. Чим менший вік

дитини, тим більшою мірою її психологічний стан відображає стан дорослого – батьків чи опікунів.

Отже, розкриваючи *соціально-психологічний портрет дітей внутрішньо переміщених осіб*, ми з'ясували, що це переважно діти з сімей ВПО, які переживають низку проблем різного характеру – від соціально-економічних і матеріально-побутових (реєстрація, їжа, житло, соціальні виплати, освіта дітей, особливо в дитячих садках, послуги з охорони здоров'я, працевлаштування працездатних членів родини й забезпечення певного рівня життя родини для виховання, догляду й розвитку дітей, життя членів сім'ї, неналагодженість побуту, у зв'язку із відсутністю постійного житла тощо), до проблем соціокультурної (відмінність менталітету, традицій, інше) і психологічної адаптації до нових умов життя (наявність психологічної травми, що діагностується у всіх категорій ВПО і позначається на самопочутті, поведінці, спілкуванні, стосунках переселенців, їх психосоціальному розвитку). Обмежений обсяг конкурсної роботи на жаль не дозволяє більш змістовно розкрити потреби та особливості переживання «травми війни» дітьми у основному тексті роботи, а тому цей матеріал ми представили у *додатку А*.

### **1.3. Сутність та зміст сучасної практики соціально-педагогічної роботи з дітьми внутрішньо переміщених осіб**

Категорію дітей та їх сімей з числа ВПО можна віднести до дітей та сімей, які потрапили у складні життєві обставини. *Соціальна робота з дітьми та сім'ями у СЖО* – це система взаємодії соціальних органів держави і суспільства та сім'ї, спрямована на поліпшення матеріально-побутових умов життєдіяльності сім'ї, розширення її можливостей у здійсненні прав і свобод, визначених міжнародними та державними документами, забезпечення повноцінного фізичного, морального й духовного розвитку усіх її членів, залучення до трудового, суспільно-творчого процесу [31, с. 242].

Завдання працівників соціальної сфери (соціального педагога, соціального працівника) полягають у: «створенні умов, за яких кожна людина може в максимальній мірі проявити свої можливості й отримати все, що вона повинна

отримати за законом; збільшенні рівня самостійності клієнтів, що звернулися до соціального педагога, їхньої здатності контролювати своє життя і більш ефективно розв'язувати проблеми, що з'являються; створенні умов, в яких людина, незважаючи на фізичне каліцтво або життєву кризу, може жити, зберігаючи почуття власної гідності, поваги до себе з боку оточення; досягнення соціальним педагогом такого результату роботи, коли необхідність у його допомозі відпадає” [39, с. 242].

А. Капська зазначає, що суть соціально-педагогічної діяльності з надання допомоги тим дітям чи сім'ям, які опинилися у СЖО, у нашому випадку – дітям внутрішньо переміщених осіб, полягає в тому, щоб надавати необхідну інформацію, консультування, послуги в отриманні матеріальної допомоги, допомогу у соціальній адаптації, соціальну, педагогічну, психологічну підтримку, сприяти самостійному активному вирішенню проблем [39].

У наш час соціально-педагогічна робота з дітьми ВПО може здійснюватися у різних середовищах і контекстах. Перш за все, у контексті державної допомоги з боку офіційних установ, до яких можна віднести: центри соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, служби у справах дітей, інтернатні установи, притулки, кризові, соціально-реабілітаційні центри, а також заклади загальної середньої освіти та інші навчальні і виховні заклади. Соціальний працівник, педагог або психолог також може задовольняти потреби дітей внутрішньо переміщених осіб, працюючи в закладах охорони здоров'я та відпочинку. Окрім державних організацій та закладів освіти, з дітьми ВПО можуть працювати представники громадських організацій, волонтерських ініціатив, учасники програми наставництва, детальний аналіз діяльності яких представлено нами у *додатку Б*.

Далі розглянемо детальніше наявні на сьогоднішній день ресурси допомоги дітям ВПО з боку державних та недержавних організацій, зокрема особливості роботи з дітьми у форматі позашкільних установ, клубів вихідного дня, дитячих таборів, які мають умови і можливості формування стресостійкості.

Варто зазначити, що у ході соціально-педагогічної роботи з дітьми ВПО, деякі організації та фахівці почали досліджувати ефективні шляхи подолання стресу та успішної адаптації цієї категорії дітей. Відповідно, за останні кілька років були



розроблені методичні рекомендації та програми допомоги таким дітям, а також були використані програми, розроблені в інших країнах для роботи у подібних ситуаціях. Професор О. Блинова зазначає, що “програма соціального та психологічного супроводу адаптації внутрішньо переміщених осіб має бути спрямована на подолання посттравматичних стресових розладів та формування позитивної мотивації до життя” [1]. Отже, формування стресостійкості є важливою та необхідною частиною програми допомоги дітям внутрішньо переміщених осіб.

Аналізуючи накопичений сьогодні досвід у соціальній практиці допомоги дітям категорії ВПО, ми звернули увагу на роботу фахівців з інституту психології Українського Католицького університету, які підготували переклад та адаптацію для України програми “Діти і війна”, розробленої психологами та педагогами з Англії та Норвегії для роботи з дітьми постраждалими внаслідок військових подій.

Програма складається з п’яти групових занять для дітей та двох тренінгів для батьків і розрахована на п’ять тижнів, по одному заняттю на тиждень. Заняття проводяться в групах до 15 дітей, приблизно одного віку та рівня розвитку. Програма розрахована на дітей від 8 до 16 років. Заняття з дітьми передбачають вивчення наступних тем і формування навичок: 1) нормалізація та роз’яснення реакцій стресу пов’язаного з війною, 2) техніки фокусування уваги, відволікання, роботи з уявою, снами, з надокучливими думками, 3) техніки релаксації, дихальні вправи, 4) техніки роботи зі страхами, травматичними спогадами [37, с. 10].

Окремим, не менш важливим завданням є *робота з батьками*. Для цього у програмі “Діти та війна” передбачено створення батьківських груп, де вони можуть дізнатися про особливості переживання дітьми стресу і травми, пов’язаних з війною, як реагувати на симптоми травми, щоб допомогти собі та своїй дитині, а також можливість ділитися підтримкою й порадами з іншими батьками. На заняттях для батьків, учасники дізнаються особливості переживання втрати дитиною, розуміння смерті відповідно до вікового розвитку дитини, шляхи якими дорослі можуть допомогти дитині пережити стрес, а також способи подолання власних стресових реакцій. Таким чином, через навчання батьків і співпрацю з ними, програма сприяє формуванню навичок стресостійкості у дітей.

Ще одним інструментом соціально-педагогічної роботи з дітьми внутрішньо переміщених осіб є онлайн видання програми “Підтримка учнів, які зазнали травм: програма SSET” (Support for Students Exposed to Trauma) [12]. Дана програма розроблена для роботи з наслідками травми, пов’язаної не лише з військовими діями та переселенням, але й широким спектром інших травматичних подій, з якими діти можуть потребувати допомоги, як наприклад: булінг у школі, важкі фізичні травми, втрата близького друга або члена родини, важке захворювання, пережиті загрози для життя, аварії, перебування в ролі свідка випадків насильства, тощо. На заняттях за програмою SSET учні отримують наступні знання та навички: типові реакції на травму, стратегії релаксації, робота з думками та почуттями, навички корисного мислення, робота з власними страхами, робота з травматичними спогадами, навички вирішення проблем, робота над соціальними проблемами в оточенні, навички планування майбутнього [12, с. 17].

Обидві програми були попередньо впроваджені в роботі з дітьми в інших країнах (Туреччина, Греція, Іран, США, та ін.). Їх ефективність була підтверджена науковими дослідженнями, які проводилися під час та після впровадження цих програм. Ці дві програми мають багато спільних рис, важливих для допомоги дітям у подоланні стресу та травми, навчання навичок релаксації і робота зі страхами.

З 2015 року поза навчальними закладами, великий обсяг соціально-педагогічної роботи щодо допомоги дітям ВПО у подоланні травми проводився у закладах дозвілля, зокрема у літніх таборах відпочинку під час канікул. Літні табори організовувалися при школах, державними та громадськими організаціями, волонтерськими ініціативами, релігійними організаціями та місцевими громадами. Для багатьох дітей з Луганської та Донецької областей перебування в таборі мало на меті не лише відпочинок, але і пошук альтернативного безпечного середовища для перебування під час військових подій на Сході України.

Варто зауважити, що багато дітей приїжджають в літні табори з багажем поведінкових та психологічних проблем, із негативним досвідом взаємовідносин у школі чи в сім’ї. Табори на природі в палатках, або денні табори при школі створюють для дітей нові умови, за яких вони можуть по-іншому проявити себе,

отримати нові ресурси для того, щоб краще долати стрес у своєму повсякденному житті. Далеко не всі діти потрапляють у табори за власним вибором і бажанням, дітей ВПО можуть відправляти у табори через критичну ситуацію з пошуком житла та безпеки, як можливість безкоштовного відпочинку надану благодійною організацією, а не за власним бажанням дитини поїхати саме туди. Проте, при достатній підготовці працівників чи волонтерів та відповідно розроблених програм, досвіду різноманітної активності, спілкування та побудови нових стосунків перебування дитини у таборі можуть бути компенсовані деякі потреби, яких їй не задовольнити вдома для здорового розвитку.

Канадський професор з соціальної роботи та засновник Центру дослідження стресостійкості (Resilience Research Center), др. М. Унгар стверджує, що у таборі, подібно як в люблячій сім'ї чи в хорошій школі у дітей необхідно розвивати "імунітет проти негараздів", даючи їм стрес у контрольованій кількості та достатню підтримку, щоб діти навчилися позитивно і конструктивно з ним впоратися. *Унгар виділяє сім типів заходів, необхідних для формування стресостійкості* [63]:

1. *Побудова нових стосунків* не лише з однолітками, а й з дорослими, яким дитина може довіряти поза межами сім'ї. У процесі побудови нових стосунків діти набувають важливі соціальні навички, а саме: як поводити себе у незвичних ситуаціях, як бути лідером чи виконавцем, в залежності від виду активності, гри.

2. *Самоідентифікація*. У школі діти мають можливість брати участь у різноманітних заняттях і виконувати завдання. Одним із завдань наставника (соціального педагога, психолога, класного керівника, педагога) є допомога кожній дитині віднайти те, що їй вдається добре виконувати, чим вона може пишатися. Таким чином, дитина отримує не лише можливість ідентифікувати свої здібності, а ще й велику аудиторію підтримки та визнання.

3. *Відчуття контролю над своїм життям*. Набувши досвід вирішення різних завдань та викликів у школі діти набувають більше впевненості у тому, що з різних складних ситуацій можна знайти вихід.

4. *Справедливе ставлення*. Важливим для дітей даної категорії є справедливе ставлення до них з боку педагогів, інших дорослих, тобто ставитися рівно і справедливо, не беручи до уваги їх успіхи в навчанні, репутацію в школі та інші особливості.

5. *Фізичний розвиток*. Під час перебування у школі діти отримують задоволення потреби у фізичному розвитку, мають змогу формувати навички здорового способу життя.

6. *Відчуття приналежності.* Багато заходів у школі повинні бути пов'язані з командобудуванням, а саме з розвитком взаєморозуміння та взаємодопомоги у дітей. Досягнення спільної мети та прив'язаність до групи однолітків у здоровому середовищі задовольняє потребу приналежності, особливо важливу для підлітків та в подальшому захищає їх від відчуття ізоляції та пов'язаними поведінковими проблемами.

7. *Краще розуміння культурних та духовних цінностей.* Під час перебування у школі діти мають можливість ділитися своїми думками, почуттями, цінностями, виражати їх через творчі завдання, вчитися розуміти інших. Також дітям прищеплюють любов до національно-культурних, релігійних традицій та цінностей [62; 63]. Ці фактори формування стресостійкості мають кумулятивний характер, тобто мають здатність накопичуватися та залежать один від одного. Досвід отриманий під час перебування в таборі може стати для дітей основою для розвитку стресостійкості.

Важливо розуміти, що *соціально-педагогічна робота з дітьми, які пережили травмуючі події, носить в першу чергу захисний і профілактичний характер* та спрямована на вирішення питань, пов'язаних із забезпеченням дотримання прав дитини, та на попередження і протидію негативним факторам, які спричиняють або можуть спричинити поглиблення кризового стану. Важливим також є сприяння влаштуванню дитини, яка була свідком військових дій та стала сиротою, у прийомній сім'ї. Слід також пам'ятати, що психологічне травмування такої дитини може проявлятися через певний час, тому необхідно приділити належну увагу забезпеченню її *соціально-психологічного супроводу*.

*Зміст соціально-педагогічної роботи з дітьми ВПО* полягає в тому, щоб: надавати своєчасну допомогу у соціальній (соціально-психологічній) адаптації, здійснювати соціальний захист, соціальну, педагогічну та психологічну підтримку, соціально-педагогічний, психологічний супровід, стимулювати до самостійного активного вирішення проблем, а також забезпечити низкою послуг з інформування, консультування, надання юридичної, соціальної, гуманітарної, матеріальної допомоги, в оформленні соціальних виплат тощо; здійснювати заходи щодо соціально-педагогічної профілактики насильства та протидії булінгу по відношенню до даної категорії дітей, формування і розвиток навичок стресостійкості. Така робота має бути системною, довготривалою та проводитись на високому науково-методичному рівні.

## РОЗДІЛ 2

### ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ДОСЛІДНА РОБОТА З ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДІТЕЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

#### 2.1. Діагностика рівня стресостійкості дітей внутрішньо переміщених осіб

Експериментально-дослідна робота щодо діагностики рівня стресостійкості у дітей ВПО та її подальшого формування проводилася нами протягом 2017-2018 року, на базі роботи **Недільного клубу відпочинку та розвитку** (далі – Клуб), створеного *при громадській організації «Благодійний фонд «Все заради дітей»*, що утворився у 2016 році з числа сімей внутрішньо переміщених осіб, які переїхали до м. Львів. Даний Клуб на постійній основі відвідують 37 дітей (віком від 6 до 17 років), категорії «внутрішньо переміщені особи», 20 з яких (12 дівчат і 8 хлопців віком з 12 до 17 років) стали учасниками нашого соціально-педагогічного експерименту.

На **констатувальному етапі експерименту**, з метою діагностики рівня стресостійкості дітей ВПО та визначення факторів, що впливають на її формування, ми підібрали **комплекс методик**: *тест життєстійкості Леонт'єва* (коротка версія) (додаток В) [24; 30], *тест на визначення факторів стресостійкості для дітей та молоді* (додаток Д) [57] та розробили *анкету з 12 відкритих питань для поглибленого дослідження деяких факторів життя дітей ВПО* (додаток Ж), за допомогою сервісу “google forms” (для зручності у використанні підлітками), що була розміщена в мережі Інтернет, на сторінці сайту БО «БФ «Все заради дітей» (у 2017 році).

Своє дослідження ми розпочали з *опитування* дітей віком від 12 до 17 років, нами були використані – *структуроване інтерв'ю та анкетування у формі тестів з альтернативними відповідями*. Метою опитування було отримання інформації щодо життя досліджуваних, їх інтересів, переконань, поглядів, звичок, розуміння життєвих ситуацій, взаємовідносин з однолітками, батьками, вчителями та іншими дорослими у їхньому житті, приклади для наслідування, яким вони надають перевагу, та їх рекомендації для успішної адаптації таких самих підлітків. Для отримання більш щирих відповідей, анкетування проводилося анонімно. В анкетуванні також використовувалися відкриті питання за методом стандартизованого інтерв'ю.

*Тест життєстійкості Леонт'єва*, який був використаний у скороченому вигляді, являє собою адаптацію опитувальника американського психолога С. Мадді “Hardiness Survey”. Повна версія тесту складається з 45 питань, коротка – з 15 питань. Автори цього тесту розділили складові життєстійкості на три групи – *залученість*, *контроль* та *прийняття ризику*, рівномірно підібравши питання для дослідження кожного з цих трьох компонентів та розмістивши питання в довільному порядку. За інтерпретацією авторів тесту, *залученість* (commitment) визначається як впевненість у цінності своєї діяльності та переконанні, що участь у подіях навколо має зміст і з неї може бути корисний результат. При недостатчі чи відсутності такого переконання, людина відчуває себе відкинутою, непотрібною.

*Контроль* (control) означає переконання у здатності позитивно впливати на події свого життя, зокрема в тому, що активні дії з боку людини мають вплив на результат того, що з нею відбувається, навіть якщо цей вплив не всемогутній і результат не є гарантований. Людина з розвинутим відчуттям контролю відчуває, що вона має вибір; протилежністю цього є відчуття приреченості та безпорадності.

*Прийняття ризику* (challenge) це переконання в тому, що всі події та обставини (як позитивні, так і негативні) сприяють розвитку людини, здатність вчитися на власному досвіді, готовність діяти у ситуаціях невизначеності. В основі прийняття ризику є розвиток через активне засвоєння знань з власного досвіду та подальше їх використання. Автори наголошують на важливості всіх трьох компонентів для збереження психологічного здоров'я у стресових умовах [24].

*Опитувальник для визначення зовнішніх та внутрішніх захисних факторів, що сприяють формуванню стресостійкості “Youth Asset Survey” (додаток Д)*, був розроблений канадськими вченими у центрі дослідження стресостійкості для опитування дітей та молоді. Даний опитувальник складається з 37 питань, на які є 3 або 4 варіанти відповідей. Опрацювання результатів тесту здійснюється за схожим принципом, як і в роботі з тестом життєстійкості Леонт'єва, – на кожне питання нараховуються від 1 до 3 або від 1 до 4 балів, в залежності від кількості запропонованих варіантів відповідей, зліва направо для прямих і справа наліво – для зворотних питань. Питання поділені на групи по різним факторам: спілкування та

довірливі стосунки в сім'ї, вплив інших дорослих, вплив друзів-однолітків, прагнення до навчання, здатність приймати відповідальні рішення, залученість до громадської активності, здоровий спосіб життя, участь у спортивних гуртках та фізична активність, участь у релігійному житті. Найбільше питань приділяється дослідженню особистих якостей (відповідальних рішень), стосунків з іншими дорослими, як прикладами для наслідування, та громадській активності, як участі у житті спільноти та найближчого середовища [57]. Таким чином, результати даного опитування дають змогу дослідити як внутрішні фактори-переконавання та їх прояви у житті людини, так і зовнішні, тобто вплив середовища та інших людей, їх роль у житті та формуванні стресостійкості особистості.

Третя частина опитування містила 12 відкритих питань для детальнішого дослідження деяких факторів життя дітей ВПО, зокрема конкретніше розглядаються приклади для наслідування серед батьків, друзів та інших людей, приклади вирішення проблем які відображаються в сім'ї та власні способи вирішення проблем, особисті цінності та переконання. Попередньо розглядаючи поширені реакції дітей на стрес, ми бачили, що відповідна реакція батьків та їх здатність впоратися з труднощами має прямий вплив на психологічний стан дитини. Детальніше ознайомитися зі змістом всіх питань цього опитування можна у додатку Ж.

Результати діагностики рівня життестійкості/стресостійкості дітей внутрішньо переміщених осіб на констатувальному етапі експерименту представлено у таблицях 2.1. та додатку 3 (див. далі).

Таблиця 2.1.

**Рівень показників життестійкості  
дітей внутрішньо переміщених осіб  
(за тестом життестійкості Леонт'єва) (%)**

№ з/п	Показники життестійкості	Рівні життестійкості		
		Високий	Середній	Низький
1.	Залученість	6,6%	46,7%	46,7%
2.	Контроль	20%	73,3%	6,7%
3.	Прийняття ризику	-	53,33%	46,67%
4.	<b>Життестійкість</b>	8,87%	57,77%	33,37%

Опитування показало, що більша частина дітей ВПО має середній рівень стресостійкості – 57,77%, що говорить про те, що пережита ними ситуація надала їм достатньо сил все ж таки не «зламатися», а використати цей переламний момент свого життя як поштовх до особистісних змін позитивного характеру і ставляться до

ситуації, в якій опинилися як до «можливості», а не як до «кризи» з негативними наслідками. Достатньо високою є кількість дітей, які мають низький рівень стресостійкості (33,8%) та потребують соціально-педагогічної підтримки і психологічної допомоги, адже знаходяться у зоні ризику і можуть обрати девіантний тип адаптації через дезадаптацію і демонстрацію девіантної поведінки, а тому саме ця група дітей повинна бути у полі постійної уваги фахівців соціально-психологічної служби школи (соціального педагога, психолога), батьків та педагогів. Показники результатів відповідей учасників констатувального етапу експерименту з числа дітей ВПО, відповідно до кожної з трьох груп складових життєстійкості, детально представлені у *додатку 3*, через вимогу обмеження обсягу конкурсної роботи. Прослідкувавши зв'язок показників захисних факторів та показників стресостійкості можемо зазначити, що *найбільший зв'язок із рівнем стресостійкості опитаних підлітків мали довірливі стосунки з батьками чи з іншими дорослими, власна відповідальність і здатність приймати рішення, та активна залученість до суспільної діяльності* через громадські організації, позакласні гуртки тощо.

Таким чином, отримані в ході констатувального етапу експерименту результати діагностики свідчать про наявність як внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів у дітей ВПО щодо подолання психотравмуючої ситуації, пов'язаної із отриманим статусом і новими іншими, відмінними від звичних для них раніше умовами життя і навчання.

Наступним завданням наукового пошуку стане розробка програми тренінгових занять, метою якої стане формування та розвиток у дітей ВПО навичок конструктивного та позитивного мислення, саморегуляції, рефлексії, цілепокладання і планування, а також сприяння позитивним змінам у поведінці.

## **2.2. Загальна характеристика та впровадження програми тренінгових занять з формування стресостійкості дітей ВПО у практику роботи соціального педагога (на прикладі Недільного клубу відпочинку і розвитку)**

Діагностика рівня сформованості стресостійкості у дітей категорії ВПО, проведена нами у попередньому підрозділі, стала вагомим підставою для розробки і впровадження **Програми тренінгових занять з формування стресостійкості дітей**



**ВПО** у практику роботи Недільного клубу відпочинку і розвитку БО «БФ «Все заради дітей!», створеного сім'ями ВПО у м. Львові, змістовна характеристика якої представлені нами далі та більш детально – у *додатку К*.

**Мета тренінгової програми** – формування та розвиток у дітей ВПО навичок конструктивного та позитивного мислення, саморегуляції, рефлексії, цілепокладання і планування, а також сприяння позитивним змінам у поведінці.

**Структура програми.** Програма складається з восьми послідовних занять. Кожне заняття триває дві академічні години (90 хв) і складається з трьох частин: 1) *вступна частина*: привітання учасників програми, повторення матеріалу попереднього заняття, обговорення виконаного домашнього завдання, роз'яснення незрозумілого; 2) *основна частина*: огляд поточного заняття, представлення нового теоретичного матеріалу, інтерактивні вправи; 3) *підсумок заняття*: пояснення домашнього завдання, підбиття підсумків, оцінювання кожним учасником своєї роботи, матеріалу програми і роботи ведучого.

**Особливістю програми** є те, що в проміжках між заняттями учасники отримують для виконання домашнє завдання, що дає змогу побудувати своєрідний місток між зустрічами та закріпити отриману інформацію на практиці, включити у роботу батьків, родичів дитини.

**Зміст програми складають 8 тематичних занять:** 1. Керування життям; 2. Бажання – рушійна сила; 3. Думки, емоції та дії; 4. Вчинки та їхні наслідки; 5. Переконавання; 6. Як мислити без помилок; 7. Свідомий вибір; 8. Постановка цілей.

**Форми роботи.** *Основна форма проведення заняття* – тренінг, що дозволяє учасникам обмінюватися інформацією з іншими у групі, вчитися висловлювати свою думку, розвивати та відпрацьовувати на практиці необхідні навички. У процесі тренінгу інформація засвоюється швидше, тому що учасники мають змогу обговорити те, що є незрозумілим, поставити питання й одразу застосувати отримані знання на практиці, формуючи таким чином відповідні поведінкові навички. *Групова робота в межах тренінгу реалізується у різних формах*, що охоплюють інформаційні повідомлення та презентації ведучих, пошук творчих ідей за допомогою «мозкового штурму», бесіди та обговорення, роботу в групах, рольові ігри. Також можливе

застосування інших форм роботи, що дають учасникам можливість закріпити здобуті теоретичні знання на практиці. Вибір форми залежить від особливостей конкретної групи та можливостей ведучих.

**Формувальний етап нашого дослідження щодо впровадження представленої програми тренінгових занять з формування стресостійкості дітей ВПО** відбувався на базі **Недільного клубу відпочинку та розвитку**, створеного при громадській благодійній організації **«Благодійний фонд «Все заради дітей»**, що утворився у 2016 році з числа сімей внутрішньо переміщених осіб, які переїхали до м. Львів. Учасниками нашого соціально-педагогічного експерименту стали 20 дітей (12 дівчат і 8 хлопців віком з 12 до 17 років), які були об'єднані у дві підгрупи по 9/11 дітей, з метою зручності організації тренінгових занять.

*Апробація програми тренінгових занять з формування стресостійкості дітей внутрішньо переміщених осіб* тривала протягом 8 тижнів (з періодичністю занять 1 раз на тиждень) з лютого по травень 2018 року, під проводом автора конкурсної роботи, студентки 4 курсу, спеціальності «Соціальна педагогіка та практична психологія» та залученої до проведення ініціативної групи з числа 3-х студентів-волонтерів, а також викладача кафедри спеціальної освіти і соціальної роботи в якості експерта-консультанта, що паралельно працював з батьками щодо консультування і ознайомлення їх з особливостями переживання дітьми психотравми та активізації їх ресурсів щодо подолання наслідків психотравмуючих подій.

Таким чином, процес апробації програми тренінгових занять з формування стресостійкості дітей внутрішньо переміщених осіб охоплював всіх основних учасників даного процесу: дітей категорії ВПО – їх батьків (сім'ї).

### **2.3. Аналіз ефективності розробленої програми тренінгових занять з формування стресостійкості дітей внутрішньо переміщених осіб**

Аналіз ефективності розробленої програми тренінгових занять з формування стресостійкості дітей ВПО є останнім завданням нашого дослідження, що передбачає порівняння результатів діагностики рівня стресостійкості дітей з числа ВПО «до» (на

констатувальному етапі дослідження) та «після» (по завершенню формувального етапу дослідження) соціально-педагогічного експерименту.

З цією метою на **контрольному етапі дослідження** нами були використані *діагностичні методики: тест життєстійкості Леонт'єва* (коротка версія) (повторно); адаптована нами *комплексна анкета спостережень за емоційно-психічним та психосоматичним станом дитини*; *тест для дослідження особистісних особливостей неповнолітніх Р. Кеттела і Р. Коана* (адаптований модифікований варіант дитячого багатфакторного особистісного опитувальника Р. Кеттела для хлопців і дівчат), а також розроблений нами *рисунковий колір-тест «Моє життя: до та після війни»*.

Учасниками контрольного опитування були 12 дівчат та 8 хлопців, віком від 12 до 17 років, категорії ВПО, з числа учасників експерименту, які пройшли 8-ми тижневий тренінговий курс занять з формування стресостійкості.

Результати комплексної діагностики рівня стресостійкості дітей ВПО на **контрольному етапі експерименту** представлено у таблиці 2.2. (див. далі). Опитування показало, що чисельність дітей ВПО з середнім рівнем життєстійкості, після участі в тренінгових заняттях, збільшилася на 8,6% (до 66,4%), також практично в 2 рази, відповідно, збільшилася кількість дітей з високим рівнем життєстійкості до 18,9%. Суттєво зменшився і показник низького рівня життєстійкості з 33,4% до 14,8%. Отримані результати є вагомою підставою вважати розроблену програму тренінгових занять як ефективний засіб формування стресостійкості дітей вимушених переселенців, адже вона охоплює комплекс заходів соціально-психологічного і педагогічного характеру і спрямована на всіх об'єктів і суб'єктів даного процесу (дітей, їх батьків (сімей), педагогів, однокласників).

Таблиця 2.2.

**Рівень показників життєстійкості дітей внутрішньо переміщених осіб (за тестом життєстійкості Леонт'єва)  
ДО та ПІСЛЯ експерименту (%)**

№ з/п	Показники життєстійкості	Рівні життєстійкості (%)					
		Високий		Середній		Низький	
		ДО	ПІСЛЯ	ДО	ПІСЛЯ	ДО	ПІСЛЯ
1.	Залученість	6,6	12,7	46,7	65,3	46,7	22
2.	Контроль	20	25,7	73,3	70	6,7	4,3
3.	Прийняття ризику	-	2,8	53,33	60,9	46,67	36,3
4.	<b>Життєстійкість</b>	8,87	18,9	57,77	66,37	33,37	14,76

Повертаючись до моделі формування стресостійкості С. Ваніштендаля, яку ми розглядали на початку [5, с. 25] та проаналізувавши результати опитування на визначення захисних факторів, апробувавши програму тренінгових занять з формування стресостійкості дітей ВПО на практиці, можна зазначити, що *основа*

формування стійкості до життєвих труднощів має бути зосереджена в сім'ї. Для цього соціальному працівнику, соціальному педагогу, психологу необхідно співпрацювати з батьками, вміти надати необхідну інформацію щодо розвитку та потреб дитини, а також про пережиті дитиною стресові події. Для цієї мети доречні заняття для батьків за програмою “Діти та війна”. У випадку, коли відсутні можливості для проведення подібних програм, соціальний педагог (після спеціальної програми підготовки) може окремо надавати консультації батькам учнів, які пережили травму внаслідок війни, маючи на меті також підвищити можливості самих батьків до адаптації., звертати увагу батьків на власний стан і власні способи подолання стресу, а також долучати до цього процесу інших фахівців: психологів, педагогів, коучів, юристів тощо, виступаючи у ролі посередника розв’язання проблеми, володіти інформацією щодо роботи організацій та установ на місцях, куди ВПО можуть звернутися за допомогою, допомогти їм налагодити зв’язки з освітніми, медичними та соціальними закладами, для забезпечення потреб своїх дітей. З цією метою соціальний педагог може скористатися ресурсом “Дорожня карта” [15].

Обґрунтування теоретичних засад дослідження проблеми формування стресостійкості у дітей та результати всіх етапів соціально-педагогічного експерименту щодо формування стресостійкості дітей ВПО дозволили нам сформулювати **рекомендації щодо соціально-педагогічної роботи із формування стресостійкості дітей ВПО**, орієнтовані на батьків, вчителів, соціальних педагогів, волонтерів, представників громадських організацій, зокрема:

1. Батькам необхідно частіше говорити з дітьми, бути чесними відповідаючи на їх питання, але не накладати на них тягарів власної відповідальності [3]; визнавати страхи та інші емоції дитини, не заперечувати їх, не забороняти проявляти емоції та залишатися поруч; визнавати також і свої емоції, та показувати приклад як їх можна проявляти не завдаючи шкоди собі та іншим [19].

2. Для дітей, які нещодавно пережили сильний стрес, були переселені, важливо зберегти якомога більше звичних для них умов, побутових справ, які дають відчуття безпеки та стабільності [2], по можливості залучати дітей до обговорення та планування дій, як впоратися з різними ситуаціями у сім'ї, щоб вони також мали відчуття контролю над ситуацією і бачили, що проблеми можна вирішити разом.

3. У сфері дозвілля існує можливість створювати умови для формування та подальшого розвитку довірливих стосунків у сім'ях. Це різноманітні навчальні та розважальні заходи для всієї родини, у тому числі сімейні табори відпочинку, які є ефективним засобом соціальної допомоги дітей і сімей ВПО [60, с. 60].

4. У випадку, якщо на певному етапі розвитку дитини сім'я не є безпечним середовищем для неї, або з певних причин дитина не має постійного спілкування та довірливих стосунків із батьками, завданням соціального педагога, окрім роботи з сім'єю, є забезпечення умов для інших підтримуючих соціальних контактів дитини з дорослими. Як показують результати проведеного опитування серед підлітків, вплив інших дорослих також має зв'язок з рівнем стресостійкості дитини, крім того деякі діти бачать приклади для наслідування серед дорослих та старших родичів.

5. Оскільки діти та підлітки великий проміжок часу проводять у школі, серед вчителів та однолітків, перед соціальним педагогом стоїть завдання створити сприятливе середовище для розвитку, навчання та взаємовідносин дітей у школі. Для цього необхідно займатися просвітою щодо наслідків стресу та травми не лише серед дітей і батьків ВПО, але і серед їх однокласників і педагогів у навчальних закладах. Вчителям варто повідомляти батькам, коли вони помічають ознаки стресової поведінки у дитини, так само як і батькам вчителям також потрібно надавати таку інформацію. Вчителі та соціальні педагоги в школі мають вплив не лише на навчальний процес, а й на емоційне здоров'я дітей та їх соціальний розвиток.

6. Поняття справедливості та інші цінності діти сприймають більшою мірою із взаємодії з людьми, у середовищі однолітків (в школі, в таборі) [65], тому перед соціальними і педагогічними працівниками стоїть завдання зупиняти булінг у будь-якій формі, заохочувати прийняття та активно навчати вирішенню конфліктів усіх дітей, у тому числі й категорії «внутрішньо переміщені особи».

7. Результати проведеної діагностики свідчать, що стресостійкі підлітки мають тенденцію соціальної активності і мають бути залученими до громадської діяльності в позашкільних заняттях, у допомозі іншим, брати активну участь у суспільному житті. Тому ще одним завданням соціального педагога є залучення дітей до участі розвиваючих навчальних та соціальних проектах, надавати можливість застосувати свої таланти, навички та вільний час для допомоги іншим.

8. *Для вчителів, соціальних педагогів, волонтерів, які працюють з дітьми внутрішньо переміщених осіб важливо звернути увагу на:* 1) розуміння контексту травми (війна, переселення, втрата батьків); 2) впливу наслідків стресу і травми на навчання і поведінку дитини; 3) допомогу учням у розвитку навичок самоконтролю та стресостійкості; 4) сприяння фізичному та емоційному здоров'ю дітей; 5) залучення батьків (впевнитися, що вони мають необхідну інформацію щодо наявної допомоги та можливість брати участь у процесі навчання своєї дитини); 6) розвиток сильних сторін учнів, залучення їх до позакласних занять, громадської активності, тощо; 7) створення можливостей для духовного розвитку дитини, для сприйняття цінностей, які можуть допомогти їй подолати стрес, та формування особистісних якостей, таких як відповідальність, вдячність, емпатія; 8) сприяння розвитку дружніх відносин у колективі дітей та створення умов для розвитку позитивних відносин з підтримуючими дорослими; 9) співпрацю з громадськими та релігійними

організаціями, які проводять різноманітні програми та заходи з участю дітей та молоді; 10) використання в соціально-педагогічній діяльності програм для допомоги дітям, пережившим травму, таких як “Діти та війна” або “SSET”.

Таким чином, проведений аналіз показав достатню ефективність розробленої Програми тренінгових занять з формування стресостійкості дітей внутрішньо переміщених осіб. Запропоновані ж нами практичні рекомендації щодо соціальної роботи із формування стресостійкості дітей внутрішньо переміщених осіб, можуть слугувати орієнтиром щодо подальших позитивних змін у дітей, які пережили психологічну травму війни (будь-якого іншого стресу), використавши цей досвід як чинник мобілізації особистісних ресурсів для подальшої успішної соціалізації і самореалізації.

## ВИСНОВКИ

Проведене нами дослідження дозволяє сформулювати основні висновки.

1. Аналіз наукової літератури дозволив нам визначити теоретичні засади дослідження проблеми формування стресостійкості дітей внутрішньо переміщених осіб як актуального напрямку соціально-педагогічної роботи. Основним поняттям дослідження є термін «*стресостійкість*» – здатність людини витримувати складні стресові ситуації, зберігати власне психічне здоров'я й уникати тяжких наслідків від несприятливих подій, відновлюватися та зростати після подолання стресу. *Стрес* дуже розповсюджене явище в сучасному світі, що має шкідливий вплив на загальний стан здоров'я людини, основою виникнення якого є синдром розумово-емоційного напруження. Короткочасні емоції переважно не є шкідливими, лише тривалі впливи мають суттєве значення для виникнення нервового напруження.

Серед *основних факторів формування стресостійкості дитини* є: найближче соціальне оточення (рідні, друзі) та присутність дорослої людини (не обов'язково родича); здатність знаходити цілі, розуміти свій досвід, шукати логіку, гармонію і сенс в навколишньому світі та у своєму житті; набуття різних життєво важливих умінь та навичок: соціальних, технічних, творчих, навичок конструктивного вирішення проблем; почуття власної гідності (самоповага); почуття гумору; переживання дитиною нового успішного досвіду подолання труднощів; почуття вдячності; творча діяльність; взаємодія з природою (залучення до діяльності на природі); практика прощення; розуміння цінності свого життя та допомога іншим.

2. Розкриваючи *соціально-психологічний портрет дітей внутрішньо переміщених осіб*, ми з'ясували, що це переважно діти з сімей ВПО, які переживають

низку проблем різного характеру – від соціально-економічних і матеріально-побутових до проблем соціокультурної і психологічної адаптації до нових умов життя (наявність психологічної травми, що діагностується у всіх категорій ВПО і позначається на самопочутті, поведінці, спілкуванні, стосунках переселенців, їх психосоціальному розвитку). Діти, в умовах даного конфлікту, є найбільш незахищеною категорією населення, яка страждає від наслідків війни найбільше, через певні психологічні особливості, а також вразливе становище і залежність від дорослих (чим менший вік дитини, тим більшою мірою її психологічний стан відображає стан дорослого – батьків чи опікунів).

Найбільш *характерними соціально-психологічними рисами дітей ВПО* є: тривожність, страх за власну безпеку і за життя близьких, страх смерті; відчуття втрати контролю над своїм життям; агресія, агресивне ставлення до людей, які знаходяться поряд; можлива регресія у розвитку (забуття навичок, які вони вже освоїли, та повернення до більш дитячої поведінки – смоктання пальців, дитячої вимови слів та звуків, проблеми з мовленням, заїкання); соматичні прояви (нудота, головні болі, нетримання сечі, нервові тики, швидка втомлюваність); труднощі з концентрацією уваги, зниження здатності успішно навчатися; замкненість, відчуженість, небажання спілкуватися з однолітками; приховування емоцій та уникнення розмов на “болючі теми”; відчуття провини; поведінкові проблеми, пов’язані з деструктивною поведінкою, залежностями та самоушкодженням тощо.

3. Категорію дітей та їх сімей з числа ВПО можна віднести до дітей та сімей у складних життєвих обставинах. *Соціальна робота з дітьми та сім'ями у СЖО* – це система взаємодії соціальних органів держави і суспільства та сім'ї, спрямована на поліпшення матеріально-побутових умов життєдіяльності сім'ї, розширення її можливостей у здійсненні прав і свобод, визначених міжнародними та державними документами, забезпечення повноцінного фізичного, морального й духовного розвитку усіх її членів, залучення до трудового, суспільно-творчого процесу.

*Зміст соціально-педагогічної роботи з дітьми ВПО* полягає в тому, щоб: надавати своєчасну допомогу у соціальній (соціально-психологічній) адаптації, здійснювати соціальний захист, соціальну, педагогічну та психологічну підтримку, соціально-педагогічний, психологічний супровід, стимулювати до самостійного активного вирішення проблем, а також забезпечити низкою послуг з інформування,

консультування, надання юридичної, соціальної, гуманітарної, матеріальної допомоги, в оформленні соціальних виплат тощо; здійснювати заходи щодо соціально-педагогічної профілактики насильства та протидії булінгу по відношенню до даної категорії дітей.

4. Діагностика рівня стресостійкості дітей категорії внутрішньо переміщених осіб на констатувальному етапі дослідження показала, що більша частина цих дітей (57,8%) має середній рівень стресостійкості і ми достеменно встановили, що пережита ними ситуація психологічної травми надала їм достатньо сил використати цей переламний момент свого життя як поштовх до особистісних змін позитивного характеру, актуалізуючи власні ресурси для протистояння негативним життєвим наслідкам. При цьому достатньо високою виявилася кількість дітей, які мають низький рівень стресостійкості (33,8%) та потребують соціально-педагогічної підтримки і психологічної допомоги, адже знаходяться у зоні ризику і можуть обрати девіантний тип адаптації через дезадаптацію і демонстрацію девіантної поведінки, а тому саме ця група дітей повинна бути у полі постійної уваги фахівців соціально-психологічної служби школи (соціального педагога, психолога), батьків та педагогів.

У процесі констатувального етапу експерименту були визначені внутрішні (переконання та їх прояви у житті дитини) та зовнішні (вплив середовища та інших людей, їх роль у житті та формуванні стресостійкості особистості) захисні фактори, що сприяють формуванню стресостійкості дітей. В результаті, найбільш сильний зв'язок з високим рівнем стресостійкості у дітей мали наступні зовнішні фактори: спілкування та довірливі стосунки з батьками, з іншими значимими дорослими; приклад для наслідування, який є близький дитині та присутній в її житті; активна залученість у позашкільній, громадській, іншій соціальній діяльності. Серед внутрішніх факторів: відповідальність, вміння приймати рішення, розуміння своїх цінностей, емпатія.

5. Теретичні засади дослідження проблеми стресостійкості у дітей ВПО та результати констатувального етапу експерименту стали підґрунтям для розробки програми тренінгових занять з формування стресостійкості дітей вимушених переселенців, метою якої є формування та розвиток у дітей ВПО навичок конструктивного та позитивного мислення, саморегуляції, рефлексії, цілепокладання і планування, а також сприяння позитивним змінам у поведінці.

6. Аналіз ефективності розробленої програми тренінгових занять показав, що чисельність дітей ВПО з середнім рівнем життєстійкості, після участі в тренінгових заняттях за Програмою формування стресостійкості дітей ВПО, збільшилася на 8,6% (до 66,4%), також практично в 2 рази, відповідно, збільшилася кількість дітей з високим рівнем життєстійкості до 18,9%. Суттєво зменшився і показник низького рівня життєстійкості з 33,4% до 14,8%. Отримані результати засвідчили достатню



ефективність розробки програми тренінгових занять з формування стресостійкості дітей ВПО, яка охоплює комплекс заходів соціально-психологічного і педагогічного характеру і спрямована на всіх об'єктів і суб'єктів даного процесу. Основа ж формування стійкості до життєвих труднощів зосереджена в сім'ї.

7. Теоретико-методичний аналіз проблеми формування стресостійкості дітей внутрішньо переміщених осіб показав, що на сьогоднішній день перед соціальними працівниками, педагогами, вчителями, психологами, соціальними працівниками України стоять нові виклики та завдання, пов'язані з військовими подіями на сході країни, питання допомоги дітям категорії ВПО подолати наслідки пережитого стресу та травми й адаптуватися до життя у новому середовищі. Для цього потрібно не лише навчати дітей певним навичкам та знанням, які допоможуть їм розвинути внутрішні ресурси для подолання стресу, але й працювати з батьками, установами, в яких перебувають діти, їх оточенням, для створення всіх необхідних умов щодо підтримки процесів відновлення, зростання та успішного розвитку дітей, їх самореалізації.

8. За результатами експериментально-дослідної роботи нами були запропоновані практичні рекомендації для батьків, вчителів, соціальних працівників і педагогів, волонтерів, представників громадських організацій, які працюють з дітьми внутрішньо переміщених осіб щодо підвищення їх рівня стресостійкості.

Формування стресостійкості допоможе подолати негативні наслідки стресових ситуацій, уберегти вихованців від дезінтеграції, дезадаптації та різноманітних поведінкових і психосоціальних розладів, створити основу для внутрішньої гармонії, високої працездатності, успішної життєдіяльності і зберегти психічне здоров'я дітей.

В цілому аналіз результатів проведеного дослідження засвідчив позитивну динаміку змін та достатньо високу ефективність розробленої програми тренінгових занять з формування стресостійкості у дітей категорії ВПО, що є переконливою підставою вважати виконаними завдання дослідження й досягнутою його мету.

Проведене нами дослідження не претендує на вичерпність вивчення проблеми соціальної роботи з формування стресостійкості у дітей внутрішньо переміщених осіб. Подальшої науково-практичної розробки потребують питання соціальної та соціокультурної адаптації дітей внутрішньо переміщених осіб, соціально-педагогічного супроводу сімей категорії ВПО, інші питання, що можуть стати предметом подальших наукових розвідок теорії та практики соціальної роботи.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блинова О. Є. Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації вимушених переселенців / International Scientific-Practical Conference Actual questions and problems of development of social sciences: Conference Proceedings, June 28-30, 2016. Kherson – Kielce: Publishing House “Helvetica”. С 164 – 167.
2. Бочкор Н. П. Соціально-педагогічна робота з дітьми у конфліктний та пост конфліктний період : метод. рек. / Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В. Залеська та ін. – К. : МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. – 84 с. 143 – 161.
3. Бочкор Н.П. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навчально-методичний посібник / Н.П.Бочкор, В.Л.Андрєєнкова, І.О.Бандурка та ін. – Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2015. – 176 с. 33 – 46.
4. Булатчик В. "Smart help" на Донбасі: как превратить тех, кто просит, в того, кто дает / В. Булатчик // "Остров". – 2016. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://m.ostro.org/general/society/articles/511984/>
5. Ваништендаль С. Резильентность или оправданные надежды / Стефан Ваништендаль. – Женева: VICE. – 1998. – 58 с.
6. В Луганске около сотни человек собрались, протестуя против разгона евромайдана в Киеве // Остров. – 2013. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.ostro.org/lugansk/politics/news/432386/>
7. Все що потрібно знати про пільги для переселенців // Кризовий медіа центр "Сіверський Донець". – 2016. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://sdcrisis.org/uk/node/701>.
8. Вторгнення військ РФ на сході країни відбулося - джерела // Українська правда. – 2014. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.pravda.com.ua/news/2014/04/12/7022207/>
9. Галян І. М. Психодіагностика / І. М. Галян. – Київ: Академвидав, 2011. – 464 с. 280 – 296.
10. Герман Д. Психологічна травма та шлях до видужання / Д. Герман. – Львів: ВСЛ, 2015. – 416 с.

11. Державна допомога переселенцям: з чого складається і як отримати? // Українська Гельсінська спілка з прав людини. – 2014. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://helsinki.org.ua/articles/derzhavna-dopomoha-pereselentsyam-z-choho-skladajetsya-i-yak-otrymaty/>
12. Джейкокс Л. Г. ПІДТРИМКА УЧНІВ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ТРАВМ: ПРОГРАМА SSET / Л. Г. Джейкокс, О. К. Ленглі, К. Л. Дін. – Львів: Інститут психічного здоров'я УКУ, 2015. – 217 с.
13. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах: методичні рекомендації / П.В.Волошин, Н.О.Марута, Л.Ф.Шестопалова та ін. – Харків, 2014. – 80 с.
14. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту: Довідник вихователя дошкільного навчального закладу / Н.В.Пророк, С.А. Гончаренко, Л.О. Кондратенко та ін. – Слов'янськ: ПП «Канцлер», 2015. - 84 с. 42 – 67.
15. Дорожня карта для людей переміщених в межах країни // Міністерство соціальної політики України. – 2014. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://sumdu.edu.ua/images/stories/gen\\_info/structure/psih/12.pdf](https://sumdu.edu.ua/images/stories/gen_info/structure/psih/12.pdf).
16. Експрес-оцінка соціально-психологічного становища дітей в донецькій області // ЮНІСЕФ. – 2014. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.unicef.org/ukraine/ukr/Rapid\\_Psychosocial\\_Assesment\\_of\\_Children\\_in\\_Donetsk\\_Oblast\\_ua.pdf](http://www.unicef.org/ukraine/ukr/Rapid_Psychosocial_Assesment_of_Children_in_Donetsk_Oblast_ua.pdf).
17. Закон України Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб. / Верховна Рада України. – Київ. – Закон від 20.10.2014 № 1706-VII, редакція від 21.02.2016.
18. Зарубінський О. Діти війни: дослідження проблем дитинства в Україні за умов військової агресії / О. Зарубінський. – Київ : Український інститут дослідження екстремізму, 2015. – 31 с.
19. Кірсе М. Смуток дитини : Як допомогти дитині пережити втрату й жалобу?/ М.Кірсе. – Львів : Свічадо, 2012. – 264 с. 31 – 58.

20. Скільки в Україні офіційних переселенців: відома нова кількість. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://24tv.ua/skilki\\_v\\_ukrayini\\_ofitsiynih\\_pereselentsiv\\_vidoma\\_nova\\_kilkist\\_n1062367](https://24tv.ua/skilki_v_ukrayini_ofitsiynih_pereselentsiv_vidoma_nova_kilkist_n1062367)
21. Конфликт на востоке Украины привел к тяжелейшим гуманитарным последствиям // Центр новостей ООН. – 2016. [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://www.un.org/russian/news/story.asp?NewsID=25673#WBbyY-GLTjH>
22. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості. : Дис... д-ра наук: 19.00.01/ В. М. Корольчук. – 2009.– [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pekp\\_2013\\_14\(1\)\\_22](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pekp_2013_14(1)_22)
23. Корольчук В.М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів / В. М. Корольчук // Проблеми екстремальної та кризової психології. – 2013. – С. 33 – 39.
24. Леонтьев, Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
25. Макарова Е. Вещность и вечность / Е. Макарова. – М: Самокат, 2011. – 250 с. 38 – 54.
26. Максименко С. Д. Загальна психологія / С. Д. Максименко, В. О. Соловієнко. – Київ: МАУП, 2000. – 256 с., С. 26 - 34
27. Наздровецька Н. Війна з Росією іде на п'яти фронтах – ЗМІ / Н. Наздровецька // Служба моніторингу ВВС. – 2014. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.bbc.com/ukrainian/press\\_review/2014/04/140410\\_press\\_review\\_ko.shtml](http://www.bbc.com/ukrainian/press_review/2014/04/140410_press_review_ko.shtml)
28. Національна просвітницька кампанія щодо проблеми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) до допомоги особам, що пережили психотравмуючі події // Інститут психічного здоров'я Українського Католицького університету. – 2014. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://prostirnadii.org.ua/>
29. Никольская И. М. Психологическая защита у детей / И. М. Никольская, Р. М. Грановская. – СПб.: Речь, – 2000. – 507 с.
30. Олефір В. О. Коротка версія тесту життестійкості / В. О. Олефір, М. А. Кузнецов, А. В. Павлова. – Харків, 2013. – 8 с.

31. Основы социальной работы : учебник / отв. ред. П. Д. Павленок. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : ИНФРА-М, 2002. – С. 81–89.
32. Пірко В. О. Заселення Донеччини у XVI–XVIII ст. (короткий історичний нарис і уривки з джерел) / Український культурологічний центр. – Донецьк: Східний видавничий дім, 2003. – 180 с.
33. Понятійно-термінологічний словник з соціальної роботи / Міністерство освіти і науки України, Ужгородський національний університет. – Ужгород : Мистецька лінія. – 2001. – 151с.
34. Постанова Верховної Ради України "Про Звернення Верховної Ради України до Організації Об'єднаних Націй, Європейського Парламенту, Парламентської Асамблеї Ради Європи, Парламентської Асамблеї НАТО, ...національних парламентів держав світу про визнання Російської Федерації державою-агресором" від 27 січня 2015 (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2015, № 10, ст.68) / Верховна Рада України. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/129-19>
35. Постанова Кабінету міністрів України “Про облік внутрішньо переміщених осіб” від 1 жовтня 2014р. №509. Київ / Верховна Рада України. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/509-2014-%D0%BF>
36. Програма тренінгових занять для підлітків «Вибір до змін» / автори-упорядники : Т. Журавель, Н. Строева. – К. : ПРСКНУ, 2016. – 104 с.
37. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / Д.Д. Романовська, О.В. Ілащук. – Чернівці : Технодрук, 2014. – 133 с.
38. Сміт П. Діти та війна: навчання технік зцілення / П. Сміт, Е. Дирегров, У. Юле. [ред. О.Черненко]. – Львів: Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. – 95 с.
39. Соціальна педагогіка. 5-те вид. перероб. та доп. Підручник./ За ред. Капської А. Й.– К.: Центр учбової літератури, 2011 – 488 с.
40. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В.Тарабрина. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.
41. Фоміна К. Допомога дітям із зони АТО./ К. Фомина // Соціальний педагог, 2015. – №6. – С. 31-34.
42. Хуторян Н. М. Короткий юридичний словник : на допомогу працівникам громадських організацій / Н. М. Хуторян. – Київ: Видавництво політичної літератури України, 1989. – 189 с.

43. Шадських Ю. Г., Піча В. М. Психологія: Короткий навчальний словник: терміни і поняття / Ю. Г. Шадських, В. М. Піча. – Львів: “Магнолія”, 2008. – с. 207.
44. Шклярська О. Діти і війна: «Вони вбили мої казки» / О. Шклярська // Ракурс. – 2014. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ua.racurs.ua/649-viyna-dity>
45. Шклярська О. Психологічна пружність — запорука виживання під час війни / О. Шклярська // Ракурс. – 2014. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ua.racurs.ua/687-vijna-syndrom>
46. Шойренберг К. Я хочу жить. Ich will leben: Autobiograph. / К. Шойренберг. – Berlin: Oberbaumverlag, 1982.
47. Apfel R. Psychosocial Interventions for Children of War: The Value of a Model of Resiliency / R. Apfel, B. Simon. // Medicine & Global Survival. – 1996. – №3.
48. Bar-On D. Legacy of silence: Encounters with children of the Third Reich. Cambridge: Harvard University Press. 1991.
49. Children and Youth on the Front Line: Ethnography, Armed Conflict and Displacement / [editor J.Boyden].– New York: Berghahn Books, 2004. – 233 P. 67 - 72
50. Displaced Persons. International Federation of Social Workers. – 2012. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ifsw.org/policies/displaced-persons>
51. Goldstein, S & Brooks, R. (2013). Handbook of Resilience in Children. New York. P. 112 - 113
52. Handbook of Working with Children and Youth: Pathways to Resilience across Cultures and Contexts / [editor M.Ungar].– London: Sage Publications, 2005. – 345 P 211-120
53. Kaplan H. B. Toward an Understanding of Resilience: A Critical Review of Definitions and Models / Kaplan // Resilience and Development: Positive Life Adaptations / Kaplan. – New York: Kluwer Academic Publishers, 2002. – P. 19 – 20.
54. Masten A.S. Child Development in the Context of Disaster, War and Terrorism: Pathways of Risk and Resilience/ A.S. Masten, A.J.Narayan. – 2012. – 23 p. – Institute of Child Development, Minesota.
55. MH17: Malaysia Airlines flight shot down by BUK missile fired from eastern Ukraine, Dutch Safety Board says — ABC News (Australian Broadcasting Corporation). – 2015. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.abc.net.au/news /2015-10-13/dutch-authorities-deliver-final-report-on-crashed-flight--mh17/6851490>

56. Neill, J. T., & Dias, K. L. (2001). Adventure education and resilience: The double-edged sword. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 1(2), p. 35-42.

57. Oman, R. F., Vesely, S. K., McLeroy, K. R., Harris-Wyatt, V., Aspy, C. B., Rodin, S., & Marshall, L. (2002). Reliability and validity of the Youth Asset Survey (YAS). *Journal of Adolescent Health*, Vol. 31, p. 247–55.

58. Seligman M.E. *The Optimistic Child: A Proven Program to Safeguard Children against Depression and Build Lifelong Resilience* / M. E.Seligman, K. Reivich, L. Jaycox, J. Gillham. – New York: Houghton Mifflin Company, 2007. – 341 P. 141 - 150

59. Sonderegger R. Trauma rehabilitation for war-affected persons in northern Uganda: A pilot evaluation of the EMPOWER programme / R.Sonderegger, S. Rombouts, B. Ocen, R. McKeever. // *British Journal of Clinical Psychology*. – 2011. – №50. – P. 234–249.

60. Supporting Refugee Children and Youth: Tips for Educators [Электронный ресурс] // National Association of School Psychologists. – 2015. – Режим доступа до ресурсу: <http://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources/school-safety-and-crisis/war-and-terrorism/supporting-refugee-students>.

61. Ulrich R. View through a window may influence recovery from surgery / Roger Ulrich // American Association for the Advancement of Science. – 1984. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mdc.mo.gov/sites/default/files/resources/2012/10/ulrich.pdf>.

62. Ungar, M., and Liebenberg, L. (2011). Assessing resilience across cultures using mixed-methods: Construction of the Child and Youth Resilience Measure-28. *Journal of Mixed Methods Research*, 5(2), p. 126-149.

63. Ungar M. Camps Help Make Children Resilient / Ungar. – 2012. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.acacamps.org/resource-library/camping-magazine/camps-help-make-children-resilient>

64. UNHCR. Ukraine: Internally displaced persons. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://unhcr.org.ua/en/2011-08-26-06-58-56/news-ar-chive/1244-internal-displacement-map>



## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### Особливості переживання травми війни дітьми та поведінкові моделі адаптації внутрішньо переміщених осіб

Враховуючи вікові особливості дітей, постраждалих від збройних конфліктів, їх потреби на різних етапах розвитку, вчені та практики спостерігали, яким чином діти переживають травму в інакший спосіб, ніж дорослі.

*Діти молодшого та середнього віку, що переживають стрес та травму можуть виявляти регресію у розвитку, тобто поводитися, як діти меншого віку, ніж вони є насправді, забувати навички, які вони вже освоїли, та повертатися до більш дитячої поведінки – смоктання пальців, дитячої вимови слів та звуків, тощо. Така реакція може бути викликана підвищеною потребою у піклуванні, коли внаслідок важких обставин батьки раптово перестали приділяти дитині увагу [20].*

*У деяких дітей внаслідок стресу і травми можуть з'являтися соматичні прояви, такі як нудота, головні болі, нетримання сечі, нервові тики, швидка втомлюваність. Також дуже поширені проблеми зі сном: безсоння, нічні жахи, в деяких випадках – навпаки, надмірна сонливість. Сильний стрес і травма пригнічує розумові здібності дитини. Переживаючи небезпеку, діти можуть мати труднощі з концентрацією уваги, їм важко зосереджуватися і запам'ятовувати нову інформацію, внаслідок чого знижується їх здатність успішно навчатися. Крім освоєння шкільних знань, дітям у стані стресу також стає важко у процесі соціалізації. У деяких дітей виникає замкненість, відчуженість, небажання спілкуватися з однолітками. Внаслідок пережитого страху у дітей можуть виникнути проблеми з мовленням, такі як заїкання або нечітка дикція [35, с. 103].*

*Діти дошкільного віку особливо потребують тактильного контакту з батьками щоб переконатися в тому, що дорослі не залишать їх самих, а зможуть їх захистити та піклуватися про них, але діти в цьому віці часто мають труднощі з проявом своїх потреб та переживань словами. Ці потреби можуть виражатися через погану поведінку – агресію, вередування, вимагання постійного перебування з батьками, загальну стривоженість та боязливість. Також діти можуть почути якусь інформацію щодо війни по телебаченню або від інших дорослих чи дітей, неправильно зрозуміти її і боятися, що небезпека є тут і зараз, навіть якщо ці події сталися раніше, або десь далеко. Діти дошкільного віку потребують фізичного контакту з батьками та частих пояснень, що вони в безпеці, що дорослі їх не залишать і захистять [15, с. 53].*

*Діти шкільного віку можуть переживати також за своїх родичів, інших дітей та сім'ї, відчувати провину, що зробили щось не так, або не здійснили якихось дій, які могли би зарадити в небезпечній ситуації, що якісь погані наслідки сталися з їхньої вини. Вони можуть відтворювати у грі події, які викликають у них страх та*



*тривогу*, можуть переказувати те, що сталося. Діти шкільного віку так само *можуть переживати сильні страхи*, проте вони можуть проявляти свої переживання в інакший спосіб, ніж молодші діти; *вони спостерігають за реакцією батьків на стрес і відповідно можуть брати приклад з батьків*, або вирішувати для себе прийнятні та неприйнятні способи поведінки, в залежності від стану дорослих. У деяких випадках діти *не хочуть навантажувати батьків своїми переживаннями* і намагаються впоратися з ними самостійно, *приховуючи емоції та уникаючи розмов на “болючі теми”*. В таких ситуаціях важливою підтримкою та розрадою для дитини може стати інший дорослий – вчитель, психолог, волонтер, священник, сусід, який може у спокійному, безпечному середовищі вислухати дитину і допомогти розібратися в її ситуації [20, с. 51].

*Підлітки*, переживаючи стрес і травму, *окрім почуття страху, тривоги, провини можуть також бути дуже збентежені власними почуттями, боятися ділитися ними, бути не таким як інші*. Будучи особливо вразливими до думки однолітків в підлітковому віці *діти дистанціюються від дорослих, від своїх переживань, відчувають страх виглядати “ненормальним”* [60, с. 43]. Віддаляючись від батьків, підліткам властиво *прагнення швидше розпочати доросле життя* – іноді воно *набуває форм шкідливих звичок чи деструктивної поведінки, небезпечних ризикованих вчинків або радикальних завчасних рішень*, як наприклад, *покинути школу чи якнайшвидше одружитися*. Переживаючи сильний стрес підлітки *можуть віддалятися також і від однолітків*. Ізоляція та почуття самотності можуть так само стати причиною *поведінкових проблем, пов'язаних з деструктивною поведінкою, залежностями та самошкодженням* [54, с. 23]. У такому випадку можуть допомогти заняття у групах підтримки чи участь у групових програмах, деякі з яких ми розглянемо в наступному підрозділі. Під час спілкування з іншими дітьми, які мають подібні переживання підлітки знаходять свої власні. Прислухаючись до інших вони можуть дізнатися як можна поводитися в складних ситуаціях, спостерігати різні реакції та моделі поведінки. Особливо важливим є відчуття зв'язку з однолітками, які не сприймають підлітка як дивака чи “ненормального” [20, с. 86].

*До поведінкових наслідків стресу та травми можна також віднести повернення до шкідливих звичок та асоціальну поведінку у дітей підліткового віку*. Варто також зауважити, що у дітей різного віку може спостерігатися підвищення рухової активності та метушливості, як прояв тривожності або навпаки, завмирання і сповільнення рухів та мовлення [35, с. 78].

Усі вище описані прояви наслідків травми можуть проявлятися як одразу після стресових подій так і впродовж року. Вони свідчать про те, що дітям, пережившим стрес та травму, зокрема унаслідок війни, потрібна підтримка найближчих дорослих людей, а в деяких випадках – фахова допомога.

Дослідження посттравматичних стресових розладів свідчать про те, що залишені без належної уваги симптоми стресу можуть погіршуватися і призводити до важких

психічних та соматичних захворювань, як наприклад, хронічного безсоння та схильності до депресії, у випадку дітей – також до затримки у розвитку та формуванні асоціальної поведінки [10, с. 196]. Для запобігання важких наслідків оточення, в якому знаходиться дитина може надати своєчасну підтримку та створити певні умови, які сприятимуть подоланню стресу та успішній адаптації.

Доктор психологічних наук О. Є. Блинова визначає *три типи можливої адаптації серед внутрішньо переміщених осіб*. Перший тип характеризується повним пристосуванням до умов життя у новому середовищі, згідно способу життя та моделям поведінки, прийнятим у певному регіоні; другий тип - передбачає часткове пристосування і часткове внесення власних моделей поведінки, які можуть стати джерелом непорозумінь, але можуть і виявитися більш ефективними та успішними. Третій тип автор визначає як “девіантна модель адаптації” та пропонує розглядати його як дезадаптацію, адже він характеризується антисоціальною поведінкою та застосуванням незаконних шляхів заробітку [1, с. 32].

Щодо адаптації дітей та підлітків, то реакція батьків має важливий, деколи визначальний вплив на їх психологічний стан та моделі поведінки. Однак, окрім батьків в оточенні дитини присутні інші дорослі та діти, діти бачать інші приклади взаємодії та можливості для отримання підтримки, навіть в тому випадку, якщо її бракує в сімейному оточенні.

Більшу частину часу діти шкільного віку та підлітки проводять у школі у середовищі однолітків та вчителів. Саме тому вчителі, психологи, соціальні педагоги та інші фахівці мають широке поле можливостей для впливу на процес адаптації дітей. І не лише дітей, а і їх сімей, у співпраці з батьками, проводячи соціальну, психолого-педагогічну роботу згідно потреб дітей та сімей, у яких вони зростають.

## ДОДАТОК Б

### Сучасна практика соціально-педагогічної роботи щодо допомоги і захисту внутрішньо переміщених осіб

Від початку виникнення збройного конфлікту на Сході України до сьогоднішнього дня матеріальна допомога та соціально-психологічна підтримка внутрішньо переміщеним особам надається більшою мірою недержавними громадськими організаціями, релігійними та міжнародними організаціями, а також неофіційними волонтерськими ініціативами. Держава також була змушена відреагувати, тому в жовтні 2014 року Кабінетом міністрів України була прийнята постанова №505 “Про надання щомісячної адресної допомоги особам, які переміщуються з тимчасово окупованої території України та районів проведення антитерористичної операції, для покриття витрат на проживання, в тому числі на оплату житлово-комунальних послуг”. За цією постановою внутрішньо переміщені особи мають право на отримання грошової допомоги протягом шести місяців в розмірі 884 грн для непрацевдатних осіб та 442 грн для працевдатних осіб, за умови подання заяви та переліку необхідних документів у відділ Управління праці та соціального захисту за місцем фактичного проживання [11].

З 2015 року Камбін зробив також можливим отримання допомоги для переселенців, які переїхали не лише з окупованих територій, а й з міст, що знаходяться на лінії розмежування [35]. З отриманням цього виду допомоги від держави виникають складнощі у випадку втрати чи викрадення документів, а також з отриманням необхідної для цього довідки “про облік особи, що переміщується з окупованої території чи території проведення АТО”. Також громадяни зі Сходу України, які були зареєстровані на інших, не окупованих територіях (наприклад, студенти, прописані в гуртожитках), не можуть отримати такої довідки.

Крім грошової допомоги було також встановлено житлові та освітні пільги згідно “Закону про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб” Верховної Ради України, переселенцям було надано право на отримання від держави тимчасового безоплатного житла [17], проте, в реальній практиці надання таких послуг не виконується, оскільки місцеві органи влади заперечують наявність житла і радять внутрішньо переміщеним особам звертатися за допомогою до благодійних організацій [7].

Для надання інформаційної допомоги та підтримки внутрішньо переміщеним особам Міністерство соціальної політики України в 2014 році видало інформаційний ресурс під назвою “Дорожня карта”, де надано контактну інформацію: телефони гарячих ліній, адреси державних служб та інших установ в різних областях України, необхідну для вирішення питань розселення, реєстрації, юридичної, інформаційної, психологічної, гуманітарної допомоги та інших питань. Довідник містить інформацію щодо переведення пенсії за новим місцем перебування, отримання послуг людьми похилого віку, отримання соціальних виплат сім'ями з дітьми, переведення дітей та студентів до дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та вищих навчальних закладів за новим місцем перебування, отримання медичної допомоги, отримання допомоги з пошуком працевлаштування, контакти недержавних громадських організацій. Також описані поради щодо необхідних документів для

отримання тієї чи іншої допомоги, та поради щодо ситуацій за яких дані документи відсутні. Довідник також містить короткі поради щодо подолання наслідків стресу, зокрема поради для батьків, та контакти для отримання психологічної допомоги [15].

Довідник “Дорожня карта” став цінною інформаційною допомогою, особливо для осіб, які щойно переїхали зі Сходу України, та міг би використовуватися також вчителями та соціальними педагогами з метою надання інформаційної підтримки батькам учнів. Втім, слід зауважити, що з 2014 року, коли був виданий цей довідник, інформація в ньому втратила свою актуальність. Велика кількість контактних даних змінилися, деякі організації та особи припинили свою діяльність щодо надання допомоги внутрішньо переміщеним особам, натомість з’явилися інші, також з’явилися нові положення в законі України, які стосуються надання соціальної та правової допомоги внутрішньо переміщеним особам, тому даний ресурс потребує перегляду та оновлення і доповнення більш актуальною та достовірною інформацією.

За надання допомоги внутрішньо переміщеним особам, зокрема дітям та підліткам активно взялися такі міжнародні організації в Україні, як: “ЮНІСЕФ”, “Карітас”, “Червоний хрест”, “ЛаСтрада”, “Міжнародна організація міграції”, та інші правозахисні організації. За останні кілька років з’явилися нові громадські та благодійні організації, які зосередилися на роботі саме з цією категорією осіб. Такими є, наприклад, “Крим SOS”, “Донбас SOS”, “Країна вільних людей”, “IDP Hub”, “Жовтий автобус”, “Харківська правозахисна група” (також відома як “Станція Харків”), та інші [15]. Деякі християнські благодійні організації, до діяльності яких входить захист прав дітей, зокрема дітей-сиріт, такі як “Молодь з місією”, Альянс “Україна без сиріт”, а також деякі недержавні центри соціально-психологічної реабілітації для дітей, під час раптово зростаючої кількості вимушених переселенців почали також надавати допомогу дітям та сім’ям у тимчасовому проживанні, психологічній підтримці та організації дозвілля для дітей.

Вищеперелічені та інші подібні організації у співпраці з українськими та міжнародними донорами надавали не лише матеріальну підтримку у вигляді речей першої необхідності, але і проводили важливу психологічну та соціально-педагогічну роботу з дітьми, в особливості під час канікул.

Для прикладу, організація “Країна вільних людей”, діяльність якої проходить у м. Києві, Дніпропетровську, Слов’янську, Краматорську та в деяких інших містах і селах Донецької області, організовувала літні табори відпочинку для дітей внутрішньо переміщених осіб та дітей загиблих військових, екскурсії та тимчасове проживання у сім’ях на Західній Україні. Окрім офіційних громадських організацій та благодійних фондів, до допомоги дітям внутрішньо переміщених осіб долучилися також різноманітні волонтерські ініціативи на базі громад та церковних спільнот та окремі громадяни.

У м. Львові, в Інституті психології Українського Католицького університету у відповідь на психологічні потреби населення, відкрився просвітницький проект “Простір надії”, для людей, які пережили травмуючі події, а також для фахівців у сфері психічного здоров’я, метою якого є надання необхідної інформації про психологічні наслідки військових подій, поради щодо самопомоги, а також актуальна інформація щодо пошуку фахової допомоги в різних областях України [28].

## Додаток В

### Тест життєстійкості Леонт'єва (коротка версія)

Будь ласка, виберіть відповідь, яка відображає, наскільки ви погоджуєтесь чи не погоджуєтесь з цими твердженнями.

Питання	Ні	Скоріше ні	Скоріше так	Так
Я завжди впевнений у власних рішеннях				
Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла				
Часом все, що я роблю, 45дається мені марним				
Мене рідко лякають думки про майбутнє				
Мені здається, я не живу своїм життям, а тільки граю роль				
Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі				
Коли у мене виникають проблеми, мені здається, що їх неможливо вирішити				
Я рідко шкодую про те, що вже зроблено				
Якби я міг, я б багато чого змінив у минулому				
Мені здається, життя проходить повз мене				
Мої мрії часто збуваються				
Мені 45дається, що мої зусилля марні				
Життя здається мені цікавим і яскравим				
У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми				
Іноді я відчуваю себе зайвим, навіть у колі друзів				

На кожне питання респондент вибирає одну з чотирьох запропонованих відповідей (ні; скоріше ні; скоріше так; так) з якою найбільше згоден. Для опрацювання результатів тесту за кожне питання нараховуються бали від 0 до 3. На прямі питання за відповідь “ні” – 0 балів, “скоріше ні” – 1 бал, “скоріше так” – 2 бали, “так” 3 бали; на зворотні питання – за відповідь “ні” – 3 бали, “скоріше ні” – 2 бали, “скоріше так” – 1 бал, “так” – 0 балів. Прямими є питання № 1, 4, 8, 11, 13; зворотні – 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 14, 15. Питання № 2, 3, 10, 13, 15 відносяться до компоненту *залученості*; питання № 1, 4, 7, 12, 14 – до компоненту *контролю*; питання № 5, 6, 8, 9, 11 – до компоненту прийняття *ризиків*. Після цього підсумовується кількість балів для кожного з трьох компонентів та загальний бал [24; 30].

## Додаток Д

### Тест на визначення факторів стресостійкості для дітей та молоді

Вибери відповідь, яка відображає, як ти і твоя сім'я ставитесь до навчання:

питання	Не важливо	Не дуже важливо	Важливо	Дуже важливо
Наскільки твоїй сім'ї важливо, щоб ти ходив до школи				
Наскільки твоїй сім'ї важливо, щоб ти отримував вищу освіту				
Наскільки для тебе важливо ходити до школи				
Наскільки для тебе важливо отримувати вищу освіту				

Вибери відповідь, яка найкраще відображає, як часто ти спілкуєшся з батьками або опікунами:

питання	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
Як часто ти обговорюєш свої проблеми з мамою, татом, або опікуном?				
Як часто мама, тато, або опікуни намагаються зрозуміти тебе?				
Як часто ти чуєш від мами, тата, або опікунів слова підтримки?				

Наступні питання стосуються інших дорослих, окрім батьків та опікунів (наприклад, вчителі, інші родичі, сусіди, та ін.) Будь ласка, вибери відповідь, яка відображає наскільки ти погоджуєшся чи не погоджуєшся з цими твердженнями:

питання	Повністю згоден	Згоден	Не згоден	Повністю не згоден
Більшість дорослих в моєму житті показують мені хороший приклад, як жити.				
В мене є знайомі дорослі, які підтримують мене.				
Я знаю принаймні одну дорослу людину, з якою можу поговорити про свої особисті проблеми.				
Хоча б один з моїх вчителів допоміг би мені, якби в мене були якісь труднощі.				
В нашій школі є чіткі і справедливі правила.				
Вчителям до мене не байдуже.				
Я прагну бути успішним у навчанні				

Наступні запитання стосуються твоїх друзів. Будь ласка вибери відповідь, яка відображає, як часто таке трапляється у твоєму житті:

питання	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
Більшість моїх друзів дотримуються правил, які їм встановили батьки.				
Більшість моїх друзів не мають проблем з законом.				
Більшість моїх друзів добре вчаться.				
Більшість моїх друзів веде здоровий спосіб життя.				
Мої друзі відповідальні, на них можна покладатися.				
Я намагаюся не мати справу з людьми, які можуть втягнути мене в якісь проблеми.				

Наступні питання стосуються твого стилю життя. Будь ласка, вибери відповідь, яка відображає, як часто ти береш участь у:

питання	Ніколи	Іноді	Часто	
Спортивних тренуваннях чи змаганнях, організованих школою				
Спортивних тренуваннях чи змаганнях поза школою				
Заходах, організованих церквою, чи релігійною організацією				
Заходах організованих іншими організаціями (позашкільні гуртки, Пласт, волонтерство, громадські організації)				
питання	Жодного	Один	Два	Три або більше
Скільки разів на тиждень ти маєш якісь заняття, тренування, чи інші заходи після школи?				
	Кожного тижня	Раз на місяць	Раз чи два на рік	Ніколи
Як часто ти буваєш в церкві?				

Будь ласка, вибери відповідь, яка найкраще описує тебе:

питання	Дуже схоже на мене	Чимось схоже на мене	Мало схоже на мене	Зовсім не про мене
Я часто допомагаю іншим волонтерською роботою				
Я роблю щось корисне для життя в нашому місті/селі				
Я знаю, де і кому я можу допомогти				
Я пишаюся своїм містом/селом				

Я розкакую іншим людям про своє місто/село				
Я думаю, що треба докладати зусиль, щоб отримати те, що хочеш				
Я вмію організувати себе, щоб виконати свою роботу				
Я приймаю хороші рішення				
Я веду активний та здоровий спосіб життя				
Я можу відмовитися від вчинків, які вважаю неправильними				
Я можу визначити до яких хороших чи поганих наслідків приведе той чи інший вчинок, і можу відповідно зробити свій вибір				
Я прагну, щоб до кожного в моєму оточенні ставилися справедливо				

#### Обробка та інтерпретація результатів:

Питання поділені на групи по різних факторам: спілкування та довірливі стосунки в сім'ї, вплив інших дорослих, вплив друзів-однолітків, прагнення до навчання, здатність приймати відповідальні рішення, залученість до громадської активності, здоровий спосіб життя, участь у спортивних гуртках та фізична активність, участь у релігійному житті. Найбільше питань приділяється дослідженню особистих якостей (відповідальних рішень), стосунків з іншими дорослими, як прикладами для наслідування, та громадській активності, як участі у житті спільноти та найближчого середовища [57].

За кожену групу факторів в результаті тесту нараховується окремий бал. Загальна сума балів за всі питання, які стосуються певної окремої групи факторів, ділиться на кількість питань. Якщо відповідь на якесь із питань відсутня, бали за дане питання не нараховуються і загальний бал визначається за кількістю тих питань, на які було дано відповідь. Таким чином результати даного опитування дають змогу дослідити як внутрішні фактори-переконання та їх прояви у житті людини, так і зовнішні, тобто вплив середовища та інших людей, їх роль у житті та формуванні стресостійкості особистості.

[57] Oman, R.F.; Vesely, S.; McLeroy, K.; Harris-Wyatt, V.; Aspy, C.; Rodine, S; & Marshall, L. (2002). Reliability and validity of the Youth Asset Survey (YAS). *Journal of Adolescent Health*, 31, 247 – 255.



## Додаток Ж

### Анкета для поглибленого дослідження факторів формування стресостійкості у дітей внутрішньо переміщених осіб

Відкриті питання опитування:

1. Скільки тобі років?
2. З якої ти області?
3. Чи маєш ти братів або сестер?
4. Чим ти найбільше любиш займатися у вільний час?
5. Розкажи про людину, з якої тобі хотілося би брати приклад.
6. Що ти робиш, коли в житті трапляються проблеми? Що роблять твої рідні та інші люди?
7. Розкажи про реальну людину, або героя фільму, чи книги, який пережив труднощі в житті, але подолавши їх став сильнішим.
8. Розкажи приклад того, як тобі вдалося подолати якісь труднощі в своєму житті. Що тобі допомогло в цьому?
9. Чи доводилося тобі боротися за справедливість по відношенню до себе, чи до когось? Що для тебе означає справедливість?
10. Чи доводилося тобі когось прощати, або просити пробачення? Що для тебе означає прощення?
11. Що би ти порадив іншим дітям та підліткам, яким довелося переїхати зі Сходу України чи з Криму?
12. Напиши три речі, які ти хотів би, щоб дорослі зрозуміли про життя дітей та підлітків.

### ДОДАТОК 3

#### Результати констатувального етапу соціально-педагогічного експерименту щодо діагностики дітей внутрішньо переміщених осіб, вихованців Недільного клубу відпочинку і розвитку БО «БФ «Все заради дітей!»

Експериментально-дослідна робота щодо діагностики рівня стресостійкості та формування стресостійкості дітей внутрішньо переміщених осіб проводилася нами протягом 2017-2018 року, на базі роботи **Недільного клубу відпочинку та розвитку** (далі – Клуб), створеного *при громадській організації «Благодійний фонд «Все заради дітей!»*, що утворився у 2016 році з числа сімей внутрішньо переміщених осіб, які переїхали до м. Львів. Даний Клуб на постійній основі відвідують 37 дітей (віком від 6 до 17 років), категорії «внутрішньо переміщені особи», 20 з яких (12 дівчат і 8 хлопців віком з 12 до 17 років) стали учасниками нашого соціально-педагогічного експерименту.

На **констатувальному етапі експерименту**, з метою діагностики рівня стресостійкості дітей ВПО та визначення факторів, що впливають на її формування, ми підібрали **комплекс методик**: *тест життєстійкості Леонтєва* (коротка версія) (додаток В) [24; 30], *тест на визначення факторів стресостійкості для дітей та молоді* (додаток Д) [57] та розробили *анкету з 12 відкритих питань для поглибленого дослідження деяких факторів життя дітей ВПО* (додаток Ж), за допомогою сервісу “google forms” для зручності у використанні підлітками, яка була розміщена в мережі Інтернет, на сторінці сайту БО «БФ «Все заради дітей» (у 2017 році).

Результати діагностики рівня стресостійкості дітей внутрішньо переміщених осіб на констатувальному етапі експерименту представлено у таблицях Д.1, Д.2, Д.3 додатку 3.

Таблиця Д.1

#### Показники результату опитування дітей ВПО (за тестом життєстійкості Д. Леонтєва)

Респондент №	життєстійкість	залученість	контроль	прийняття ризику
1	29	9	9	11
2	33	13	10	10
3	40	13	12	15
4	5	1	4	0
5	9	5	1	3
6	24	12	9	3
7	25	8	11	6
8	39	15	12	12
9	28	11	10	7
10	29	10	10	9
11	15	1	10	4
12	22	7	6	9
13	37	15	12	10
14	25	10	7	8

15	<b>25</b>	8	8	9
16	<b>19</b>	4	9	6
17	<b>9</b>	2	5	2
18	<b>16</b>	3	10	3
19	<b>19</b>	4	10	5
20	<b>23</b>	10	9	4

Найвищий результат за тестом життєстійкості Д. Леонтєва серед даної групи дітей – 40 балів з можливих 45, а найнижчий – 5 балів. Опитування показало, що більша частина респондентів має достатній і високий рівень стресостійкості (66,64%) від 20 балів і вище.

У таблиці Д.2 представлено результати діагностики дітей внутрішньо переміщених осіб згідно опитувальника “Youth Asset Survey”, який було використано для визначення захисних факторів, що впливають на формування стресостійкості дітей.

Таблиця Д.2.

**Захисні фактори, що впливають на формування стресостійкості  
дітей внутрішньо переміщених осіб  
(згідно опитувальника “Youth Asset Survey”) (%)**

Назва захисного фактора	Комунікація в сім'ї	Вплив друзів однолітків	Прагнення в навчанні	Відповідальність	Громадська активність	Здоровий спосіб життя	Позакласні гуртки/спорт	Релігійне/духовне життя	Вплив інших дорослих
%	52,3	55,9	52,7	64,8	50,6	70	58,9	39,5	55,8

За даними трьох таблиць (таблиці Д.1., Д.2. та Д.3) прослідковується зв'язок між рівнем стресостійкості та захисними факторами. Порівняємо захисні фактори підлітків з високим (вище 20 балів) результатом тесту Д. Леонтєва та відповідно захисні фактори підлітків з нижчим та найнижчим (менше 10 балів) результатами.

Таблиця Д.3.

**Показники результату опитування дітей внутрішньо переміщених осіб щодо  
визначення захисних факторів формування стресостійкості  
(згідно опитувальника “Youth Asset Survey”)**

Респондент №	Комунікація в сім'ї	Вплив друзів однолітків	Прагнення в навчанні	Відповідальність	Громадська активність	Здоровий спосіб життя	Позакласні гуртки/спорт	Релігійне/духовне життя	Вплив інших дорослих
--------------	---------------------	-------------------------	----------------------	------------------	-----------------------	-----------------------	-------------------------	-------------------------	----------------------

1	4	3.3	3	3.8	3	4	2.3	3.5	3
2	2	3.6	3	3.2	2.3	4	1.3	3	3.4
3	2.3	3.6	3.5	4	3.2	4	1.3	3.5	3.1
4	1	2.8	3	3.2	1.8	3	2.7	2	2.1
5	2.3	3.2	3	2.2	2.3	2	1.7	3.5	2.7
6	3	2.8	2.8	3.2	2.8	4	2	3	3
7	3.3	3.2	3.8	3	3	4	2.7	3.5	3.4
8	4	3.2	2	3.8	2.8	4	3	3.5	2.6
9	2.6	2.5	3.5	3.2	2.5	3	3.3	3	3
10	1	2.2	2.3	3	2.5	1	2	2.5	3.4
11	2.3	2.2	2	2.8	3	4	1.7	1	2.1
12	3	2.5	2	3.8	2.3	3	1.3	2	2.6
13	3.3	3.2	3	3.2	3	4	2	3.5	3
14	3	2.2	2.8	3.2	2.8	4	2.7	3.5	2.7
15	3	2.8	3.5	4	2.3	4	1.3	3.5	2.1
16	2.3	2.2	1	3.2	1.8	3	1.3	3.5	3.4
17	1	3.2	2	2.2	2.3	4	1.3	2	2.1
18	2.3	2.5	3.5	2.8	2.8	3	2	2.5	2.4
19	3.3	2.2	2	3.8	1.8	4	1.7	3.5	2.7
20	3.3	2.5	1	3.2	2.3	4	1.3	3.5	3

Фактор комунікації в сім'ї у підлітків з високим рівнем стресостійкості є загалом досить високим (від 3 до 4) у порівнянні з підлітками з низьким рівнем стресостійкості. Виключенням є респондент №10, в якого показник фактору комунікації з батьками низький, проте в нього високий показник впливу інших дорослих, що ймовірно компенсує недостатнє спілкування в сім'ї. Вплив інших дорослих є досить високим у більшості підлітків, які заповнили анкети, отже в їх оточенні присутні інші дорослі, окрім батьків – вчителі, родичі та інші, які можуть показати приклад або надати необхідну підтримку.

Зв'язок між впливом друзів-однолітків та рівнем життєстійкості в результатах опитування не простежується. За результатами опитування можна констатувати, що всі респонденти мають різне ставлення до свого кола спілкування з однолітками – деякі мають позитивні приклади та надійних друзів, на яких вони можуть покластися, деякі не мають впевненості у стосунках з однолітками, проте на рівні їх стресостійкості це не відображається.

Щодо прагнення в навчанні, то показник залежить від того наскільки важливим респондент вважає своє навчання та наскільки, на його думку, його навчання є важливим для його батьків. Показники прагнення у навчанні є високі як у підлітків з високим показником стресостійкості, так і у підлітків з низьким; те саме можна сказати і про середній показник прагнення у навчанні. Крім того, у двох респондентів з високим показником стресостійкості показник прагнення у навчанні низький.

Показник власної відповідальності підлітків з високим рівнем стресостійкості є дещо вищий (3.2 – 4) у порівнянні з підлітками з низьким показником стресостійкості (2.2 – 2.8). Така риса як відповідальність також пов'язана зі здатністю приймати рішення та встановлювати причинно-наслідкові зв'язки.

Підлітки з високим рівнем стресостійкості досить активно залучені до громадської активності, деякі також до участі у позакласних гуртках та секціях. Аналіз відповідей на питання про захисні фактори свідчить, що Респонденти №№ 15, 16, та 20, які мають високий показник стресостійкості не відвідують позакласних занять, але є активно залученими до діяльності релігійних організацій.

## ДОДАТОК К

### Програма тренінгових занять щодо формування стресостійкості дітей ВПО

**Актуальність тренінгової програми з формування стресостійкості дітей ВПО та її методологічні засади [36]:**

Воєнні дії на Сході України та соціально-економічна нестабільність спричиняють напругу в суспільстві, у тому числі й у дитячому середовищі.

Особливо гострою є потреба адаптації дітей із числа внутрішньо переміщених осіб. На низку державних установ покладено функції з виявлення таких дітей та їх сімей, надання їм послуг та вжиття заходів з їх інтеграції та соціалізації. До таких установ належать департаменти (управління) соціального захисту населення, служби у справах дітей, центри соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, навчальні та медичні заклади. Водночас фахівці цих установ потребують поглиблення знань та умінь щодо надання послуг внутрішньо переміщеним особам, особливо дітям.

Внутрішньо переміщені особи, зокрема діти, мають специфічні потреби. Робота з ними має бути спрямована на виявлення цих потреб, а також подальше їх задоволення шляхом співпраці з різними суб'єктами соціальної (соціально-педагогічної) роботи. Ситуація в країні вимагає також швидкого інформування всіх працівників соціальної сфери про нововведення в законодавстві щодо захисту прав внутрішньо переміщених осіб. Також важливо інформувати батьків дітей із числа внутрішньо переміщених осіб про можливість отримання необхідної допомоги.

Запропонований тренінг побудований таким чином, щоб охопити як нормативно-правове забезпечення роботи з внутрішньо переміщеними дітьми, так і соціальні та психологічні аспекти. Також всім учасникам процесу надання послуг внутрішньо переміщеним дітям необхідно розуміти специфіку роботи з цією категорією, пов'язану з вразливістю дітей.

*Програма тренінгових занять розроблена на засадах когнітивно-поведінкової психології*, кількість прихильників практичного застосування якої останніми роками в Україні значно зросло. Це пояснюється, передусім, результативністю когнітивно-поведінкових втручань, завдяки яким за відносно короткий термін відбуваються позитивні зміни у поведінці підлітків.

*Когнітивно-поведінкове втручання ґрунтується на тому, що:*

- спосіб мислення впливає на наші почуття та поведінку;
- зміна поведінки відбувається шляхом зміни способу мислення та змісту думок;
- на процес мислення можна впливати, впливаючи таким чином на поведінку;
- у формуванні поведінки важливу роль відіграє оточення.

**Мета тренінгової програми** – формування та розвиток у дітей ВПО навичок конструктивного та позитивного мислення, саморегуляції, рефлексії, цілепокладання і планування, а також сприяння позитивним змінам у поведінці.

**Структура програми.** Програма складається з восьми послідовних занять. Кожне заняття триває дві академічні години (90 хв) і складається з трьох частин:

1. *вступна частина*: привітання учасників програми, повторення матеріалу попереднього заняття, обговорення виконаного домашнього завдання, роз'яснення незрозумілого;
2. *основна частина*: огляд поточного заняття, представлення нового теоретичного матеріалу, інтерактивні вправи;
3. *підсумок заняття*: пояснення домашнього завдання, підбиття підсумків, оцінювання кожним учасником своєї роботи, матеріалу програми і роботи ведучого.

*Особливістю програми є те, що в проміжках між заняттями учасники отримують для виконання домашнє завдання, що дає змогу побудувати своєрідний місток між зустрічами та закріпити отриману інформацію на практиці, включити у процес батьків, родичів дитини.*

- Зміст програми складають 8 тематичних занять:** 1. Керування життям; 2. Бажання – рушійна сила; 3. Думки, емоції та дії; 4. Вчинки та їхні наслідки; 5. Переконавання; 6. Як мислити без помилок; 7. Свідомий вибір; 8. Постановка цілей.

### **Форми роботи**

*Основна форма проведення заняття – тренінг, що дозволяє учасникам обмінюватися інформацією з іншими у групі, вчитися висловлювати свою думку, розвивати та відпрацьовувати на практиці необхідні навички. У процесі тренінгу інформація засвоюється швидше, тому що учасники мають змогу обговорити те, що є незрозумілим, поставити питання й одразу застосувати отримані знання на практиці, формуючи таким чином відповідні поведінкові навички.*

*Групова робота в межах тренінгу реалізується у різних формах, що охоплюють інформаційні повідомлення та презентації ведучих, пошук творчих ідей за допомогою «мозкового штурму», бесіди та обговорення, роботу в групах, рольові ігри. Також можливе застосування інших форм роботи, що дають учасникам можливість закріпити здобуті теоретичні знання на практиці. Вибір форми залежить від особливостей конкретної групи та можливостей ведучих.*

### **Організаційні засади реалізації програми**

*До моменту входження підлітків у програму бажано провести індивідуальну роботу з учасниками, а також їхніми батьками, з метою ознайомлення зі змістом, метою програми та очікуваним результатом, а також графіком відвідування занять.*

*Необхідно врахувати, що впродовж проходження програми деякі підлітки матимуть потребу у додатковій увазі з боку спеціалістів, тому необхідно забезпечити їх своєчасну підтримку та надавати кваліфіковану допомогу (наприклад, забезпечення дівчини психологічною підтримкою).*

*Упродовж проведення програми бажано підтримувати зв'язок з батьками, спеціалістами, залученими до співпраці, для відстеження змін у поведінці учасників.*

*Надалі, з метою закріплення позитивних результатів та відстеження ефективності програми, бажано проводити періодичні зустрічі з підлітками, батьками, представниками організацій-партнерів, залученими до роботи з хлопцями та дівчатами (наприклад, після проходження програми через 3 та 6 місяців).*

*Оптимальний розмір групи – 6-8 підлітків, максимальна їх кількість у групі – 12. Рекомендована періодичність занять – не рідше одного разу на тиждень.*

### **Хід та зміст тренінгу**

#### **Заняття 1. Керування життям**

*Ціль заняття:* сформувати розуміння власної відповідальності за керування своїм життям.

*Завдання:*

ознайомити учасників зі складовими, необхідними для успішного керування життям;

визначити власні сильні та слабкі сторони й усвідомити важливість використання своїх ресурсів;

сприяти позитивній мотивації учасників на подальше проходження програми.

*Тривалість:* 90 хв.

*План заняття:*

№	Пункт плану	Опис	Час
1.1	Вступна частина	Повідомлення ведучих. Огляд програми та заняття	5 хв
1.2	Знайомство	Вправа «Назвись!»	5 хв
1.3	Правила роботи групи	Ознайомлення з правилами, прийняття правил	5 хв
1.4	Очікування від програми	Вправа «Я очікую...»	5 хв
1.5	Основна частина	Вправа «Керування життям»; вправа «Сильні сторони»	55 хв
1.6	Підбиття підсумків заняття	Домашнє завдання; вправа «Хто Я?»; заповнення оцінювальної анкети	15 хв

### **Заняття 2. Бажання –рушійна сила.**

*Ціль заняття:* сформувати усвідомлення потреб та бажань як рушійної сили людини.

*Завдання:*

інформувати учасників про потреби та зміни потреб на етапах дорослішання;

сприяти розумінню ефективних шляхів задоволення потреб;

сприяти позитивній мотивації учасників на подальше проходження програми.

*Тривалість:* 90 хв.

*План заняття:*

№	Пункт плану	Опис	Час
2.1	Вступна частина	Повідомлення ведучих. Огляд заняття	5 хв
2.2	Знайомство	Вправа «У чому мені пощастило в житті»	10 хв
2.3	Актуалізація знань	Аналіз домашнього завдання	10 хв
2.4	Основна частина	Інформаційне повідомлення, робота в групах «Потреби на етапах дорослішання»; обговорення «Способи задоволення потреб на етапах дорослішання»; інформаційне повідомлення «Різниця між потребою та бажанням»	55 хв
2.5	Підбиття підсумків заняття	Домашнє завдання: «Я – дорослий» (робочий зошит «Вибір до змін»), заповнення оцінювальної анкети	10 хв

### **Заняття 3. Думки, емоції та дії.**

*Ціль заняття:* сприяти розумінню учасниками власної відповідальності за свої вчинки.

*Завдання:*



сприяти розвитку навичок самоаналізу;  
 допомогти учасникам дійти висновку, що вони можуть керувати власними думками;

сприяти розумінню необхідності прогнозування можливих наслідків прийнятих рішень;

навчити розрізняти корисні та некорисні думки.

*Тривалість: 90 хв.*

*План заняття:*

№	Пункт плану	Опис	Час
3.1	Вступна частина	Повідомлення ведучих. Огляд заняття	5 хв
3.2	Привітання учасників	Вправа «Я най.../най...»	10 хв
3.3	Актуалізація знань	Аналіз домашнього завдання	10 хв
3.4	Основна частина	Вправа «Стимул-реакція»; вправа «Хто головний?»; інформаційне повідомлення «Корисні та некорисні думки»; притча «Про цвяхи»	55 хв
3.5	Підбиття підсумків заняття	Домашнє завдання; заповнення оцінювальної анкети	10 хв

**Заняття 4. Вчинки та їхні наслідки.**

*Ціль заняття:* сприяти розумінню учасниками наявності наслідків до кожної дії, вчинку, поведінки та розвинути вміння їх аналізу.

*Завдання:*

надати інформацію учасникам про види наслідків від будь-яких дій;  
 звернути увагу учасників на те, що емоції мають тілесні прояви, навчити розрізняти їх та вчасно приборкувати;

розвивати навички регуляції автоматичних реакцій;

продемонструвати помилковість одностороннього бачення та неприйняття точки зору інших людей.

*Тривалість: 90 хв.*

*План заняття:*

№	Пункт плану	Опис	Час
4.1	Вступна частина	Повідомлення ведучих. Огляд заняття	5 хв
4.2	Привітання учасників	Вправа «Я впевнений/я впевнена»	10 хв
4.3	Актуалізація знань	Аналіз домашнього завдання	10 хв
4.4	Основна частина	Інформаційне повідомлення «Наслідки»; вправа «Почуття в мені»; вправа «Вимикаємо робота»	55 хв
4.5	Підбиття підсумків заняття	Домашнє завдання; заповнення оцінювальної анкети	10 хв

**Заняття 5. Переконавання.**

*Ціль заняття:* сформувати розуміння учасниками процесу формування корисних та некорисних переконань і їхнього впливу на життя людини.

*Завдання:*

продемонструвати помилковість одностороннього бачення та неприйняття точки зору інших людей;

сформувати розуміння й усвідомлення ймовірної шкоди від сприйняття ситуації із одного джерела;

ознайомити із системою формування переконань, вказати на позитивні та негативні сторони переконань;

навчити перевіряти переконання.

*Тривалість: 90 хв.*

*План заняття:*

№	Пункт плану	Опис	Час
5.1	Вступна частина	Повідомлення ведучих. Огляд заняття	5 хв
5.2	Привітання учасників	Вправа «Вкажи на партнера»	10 хв
5.3	Актуалізація знань	Аналіз домашнього завдання	10 хв
5.4	Основна частина	Обговорення «Червона Шапочка зі слів Сірого Вовка»; інформаційне повідомлення «Переконання»; вправа «Перевір переконання»	55 хв
5.5	Підбиття підсумків заняття	Домашнє завдання; заповнення оцінювальної анкети	10 хв

**Заняття 6. Як мислити без помилок.**

*Ціль заняття:* надати учасникам інформацію щодо особливостей помилкового мислення та його наслідків, спонукати до пошуку та змін своїх помилок у мисленні.

*Завдання:*

- показати вплив некорисних думок на досягнення цілей;
- визначити основні прояви помилок у мисленні людини;
- продемонструвати негативний вплив помилок у мисленні на шляху до досягнення мети.

*Тривалість: 90 хв.*

*План заняття:*

№	Пункт плану	Опис	Час
6.1	Вступна частина	Повідомлення ведучих. Огляд заняття	5 хв
6.2	Привітання учасників	Вправа «Моя формула»	10 хв
6.3	Актуалізація знань	Аналіз домашнього завдання	10 хв
6.4	Основна частина	Інформаційне повідомлення «Механізм досягнення цілей»; робота із робочими зошитами «Вибір до змін», вправа «Помилки у мисленні»; вправа «Єдиний механізм»	55 хв
6.5	Підбиття підсумків заняття	Домашнє завдання; заповнення оцінювальної анкети	10 хв

**Заняття 7. Свідомий вибір.**

*Ціль заняття:* сприяти розумінню учасниками важливості правильної постановки цілей та визначення шляхів їх досягнення.

*Завдання:*

сприяти усвідомленню важливості постановки цілей та умов, необхідних для їх досягнення;

розвинути уміння учасників приймати рішення та робити усвідомлений вибір.

*Тривалість: 90 хв.*

*План заняття:*

<b>№</b>	<b>Пункт плану</b>	<b>Опис</b>	<b>Час</b>
7.1	Вступна частина	Повідомлення ведучих. Огляд заняття	5 хв
7.2	Привітання учасників	Вправа «Перебудови»	10 хв
7.3	Актуалізація знань	Аналіз домашнього завдання	10 хв
7.4	Основна частина	Вправа «Ціль»; вправа «Вчимося приймати рішення»	55 хв
7.5	Підбиття підсумків заняття	Домашнє завдання; заповнення оцінювальної анкети	10 хв

**Заняття 8. Постановка цілей.**

*Ціль заняття:* визначити досяжні життєві цілі для кожного з учасників, актуалізувати розуміння учасниками того, що зміна поведінки та власного життя залежить безпосередньо від них.

*Завдання:*

сформувати уміння визначати цілі з урахуванням потреб;  
навчити визначати послідовність у діях для досягнення цілі.

*Тривалість:* 90 хв.

*План заняття:*

<b>№</b>	<b>Пункт плану</b>	<b>Опис</b>	<b>Час</b>
8.1	Вступна частина	Повідомлення ведучих. Огляд заняття	5 хв
8.2	Привітання учасників	Вправа «Моя річ»	10 хв
8.3	Актуалізація знань	Аналіз домашнього завдання	10 хв
8.4	Основна частина	Вправа «Зваж усі фактори»; вправа «Кроки до цілі»	55 хв
8.5	Підбиття підсумків заняття та програми	Домашнє завдання; вправа «Найважливіше для мене»; заповнення оцінювальної анкети; вручення сертифікатів	25 хв