

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В. Н. КАРАЗІНА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ І ПСИХОТЕРАПІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Особливості відносин між батьками та дітьми під час воєнного стану»

Студентки 4 курсу групи ПС-43
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія»
за спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ
Краснолуцької Л.М.
(прізвище та ініціали)

Керівник: кандидат медичних наук, доцент кафедри психологічного
консультування і психотерапії Федосєєв В.А
(посада, вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Чотирьохрівнева шкала оцінювання: _____

Кількість балів: _____

Члени комісії: _____

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

м. Харків – 2024 рік

ЗМІСТ

ЗМІСТ.....	3
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ОСОБЛИВОСТІ ВІДНОСИН МІЖ БАТЬКАМИ ТА ДІТЬМИ.....	7
1.1 Батьківство та виховання дітей під час війни	7
1.2 Вплив війни на дітей різного віку.....	9
1.3 Підтримка батьками дітей в умовах війни.....	12
1.4 Підтримка батьків на шляху допомоги дитині в подоланні наслідків пережитої психотравмуючої події.....	17
ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ.....	24
РОЗДІЛ 2 ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВІДНОСИН МІЖ БАТЬКАМИ ТА ДІТЬМИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ.....	26
2 Методики та методи, що використовуються в дослідженнях.....	26
2.2.1 Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій).....	26
2.2.2 Методика вимірювання рівня тривожності за шкалою Дж. Тейлора, Т.А. Немчінова.....	28
2.2.3 Методика діагностики батьківського відношення до дитини (А. Варга, В. Столін).....	30
2.2.4 Методика діагностики відношення дитини до батьків (Рене Жиля).....	33
2.3 Аналіз та інтерпретація отриманих даних діагностики відносин між батьками та дітьми.....	35
2.3.1 Батьківське ставлення до дитини в повних сім'ях під час воєнного стану.....	36
2.3.2 Батьківське ставлення до дитини в не повних сім'ях під час воєнного стану.....	37

Висновки до другого розділу	38
ВИСНОВКИ.....	40
СПИСОК (ПЕРЕЛІК) ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	42
АНОТАЦІЯ.....	44
ДОДАТКИ.....	46

ВСТУП

Актуальність теми. Глобальні світові процеси – військово-політичні зіткнення, етнічні конфлікти, кризи в економічній системі держав за останні десятиріччя спровокували суттєві трансформації у світогляді та душевному стані людей, у їхньому образі думок та соціальній поведінці [1].

Військові події загострили проблему масового вимушеного переселення громадян України із зони бойових дій на інші території, тому фахівцям соціальних і психологічних служб доводиться дедалі частіше стикатися з вирішенням різноманітних проблем вимушених переселенців - батьків та їхніх дітей.

Порушення, що розвиваються після пережитої психологічної травми, грають важливу роль у формуванні специфічних сімейних взаємовідносин, життєвих сценаріїв та можуть мати вплив на життя в майбутньому, саме тому потрібна допомога не лише постраждалим дітям, а й їхнім батькам, перебіг переживань травми яких несе низку специфічних положень для цього періоду їх життя.

Важливо підкреслити незаперечну роль сім'ї, батьків, які у надзвичайних ситуаціях опиняються у ролі буфера, що пом'якшує силу психічного стресу дітей, та спроможні знайти спосіб жити з невпевненістю у завтрашньому дні [2].

Теперішній час - це дуже непростий час, але батькам потрібно з цим впоратися, прийняти невизначеність ситуації. Усі родини неодноразово долали труднощі в інші непрості періоди свого життя, тому у час війни необхідно використовувати навички та ресурси, які властиві кожній родині, намагатися залишатися оптимістичними та позитивними, наскільки це можливо [2].

Актуальність проблеми та недостатня її розробленість зумовили вибір теми дослідження: "Особливості відносин між батьками та дітьми під час воєнного стану".

Мета дослідження – виявити особливості відносин між батьками та дітьми під час воєнного стану.

Об'єкт дослідження – відносини між батьками та дітьми.

Предмет дослідження – психологічні особливості відносин між батьками та дітьми під час воєнного стану.

Гіпотеза - воєнні дії створюють екстремальні умови життя, які характеризуються високим рівнем стресу, невизначеності та небезпеки. Це може мати значний вплив на всі сфери життя людини, особливо на сімейні стосунки.

Завдання дослідження:

- 1) визначити особливості відносин між батьками та дітьми дошкільного та шкільного віку;
- 2) визначити можливу підтримку з боку батьків для дітей під час воєнного стану;
- 3) підібрати комплекс психо-діагностичних методик та провести дослідження для визначення відносин між батьками та дітьми;
- 4) дослідити особливості відносин між батьками та дітьми під час воєнного стану.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літератури та досвіду роботи з питань відносин між батьками та дітьми дошкільного та шкільного віку під час воєнного стану, психолого-педагогічної оцінки тривожності та спостереження, тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій), методики вимірювання рівня тривожності за шкалою Дж. Тейлора, Т.А. Немчінова, діагностики батьківського відношення до дитини (А. Варга, В. Столін), діагностики відношення дитини до батьків (Рене Жиля).

Характеристика вибірки: 30 батьків дітей дошкільного віку (6-7 років) та 30 батьків дітей шкільного віку (14-15 років)

РОЗДІЛ 1

ОСОБЛИВОСТІ ВІДНОСИН МІЖ БАТЬКАМИ ТА ДІТЬМИ

1.1 Батьківство та виховання дітей під час війни

Більшість з батьків, хто потрапили з дітьми під ракетні та артилерійські обстріли, постійні повітряні тривоги почуваються розгубленими батьками.

Їм би теж не "не впасти духом", подолати це все, навчитися брати гору над страхом, знаходити сили для роботи, а тут ще їх діти поряд. Батьки розуміють, що у поведінці дітей є зміни та вона проявляється в майбутньому, але за частку не знають, як їм допомогти.

Коли за вікном вибухи ракет, лунають повітряні тривоги, а повсякдення не таке до якого ми звикли, батьки у першу чергу можуть навчитися як стати дорослими. Якщо батьки відчують в собі невпевненість, слабкість, тривожність, незахищеність, але вони мають дітей, це означає, вони вже стали дорослими.

Головним завданням для дорослого – бути підтримкою для їх дитини, яка їм необхідна у важкий час, забезпечувати спокійне життя та віру у щасливе майбутнє – насамперед у військовий час. Практичним прикладом поведінки дорослого слугує: похід до магазину, готування улюблених страв, забезпечити навчанням, проведення вільного часу разом з дітьми, збиратися разом у сімейному колі – саме ці дії дають дитині зрозуміти відчуття безпеки, чистоти в дому, житті, родині, а також знижує рівень тривоги[3, 4].

Основною функцією психологічної поведінки дорослого – заспокоїти, втішити та підтримати надію дитини.

Важливим аспектом є самостійно врегульовувати свої почуття, бути емоційно врівноваженим та завжди відкритим зі своїми дітьми – дослухатися до їхніх хвилювань, не применшувати їхні емоційні хвилювання та намагатися порозумітися з ними. Де потрібно висловлювати думки, наприклад, наступними фразами: "Не переймайся! Не перебільшуй! Це неможливо! Тобі здалося! Поглянь на інших, у них немає страху!".

У той час коли відбувається жахиття навкруги, батькам потрібно рівномірно переживати стресові ситуації, напади гніву, почуття страху, тривоги та розгубленості. У подіях які пов'язані зі стресовими, травматичними та військовими діями, батькам необхідно проговорити, декілька разів повторити та обіграти тему яка для дітей є травматичною – до того часу, доки спогади про неї не припинять проявлятися у дитини сильними емоційними хвилюваннями.

Під час війни дитина більше ніж у мирний час потребує щоб її почули батьки та бути впевненим у любові батьків. Діти, в особливості 6-7 років, частіше за все не питають у батьків про свої хвилювання, так як вони не можуть розрізняти та приймати особисті емоційні стани [5].

Коли дитина не ставить питання, це значить не тільки незацікавленість, а в більшості випадків - страх відкрити щось жахливе для їхнього розуміння . Однак найпростіше питання: "Чи все добре?" - може вистачити, щоб розпочати обговорення переживань й думок з дитиною [6, 7].

З дітьми 4-6 років можна обговорювати їхні певні страхи та побоювання. Можуть бути задіяні творчі вміння батьків – образотворче мистецтво, написання казок, рухливі вправи для емоційного вивільнення.

У підлітковому віці травматичні події більш виражені у повсякденному житті. Тому в них травма виражається у поведінці, а саме: імпульсивність, агресивність, депресивні стани та пригніченість емоцій.

Батькам мають розуміти, що в підлітковому віці дитині надважливо, щоб батьки якомога більше часу проводили з ними – спостерігали, не відштовхували, приймали його емоції, допомагали у вирішенні емоційних проблем, не ігнорували прикриваючись турботами сьогодення та приймали таким як є [8, 9].

В будь – якому віці дитині необхідно чути від дорослого, що все мине. Тільки батьки можуть дати ресурси та інструменти за допомогою яких можна впоратися зі своїм страхом та стресовими ситуаціями.

В час війни, власні ресурси батьків найчастіше закінчуються – тому вони нічим не можуть допомогти своїм дітям. Не потрібно у цьому винити себе. Необхідно

віднайти або власні, або зовнішні ресурси, які допомагатимуть щодня ”підтримувати батьківський заряд”.

Зовнішніми ресурсами можна вважати: роботу з психологами та психотерапевтами, брати участь в тренінгах, з досвідченими психологами на яких батьки можуть навчитися турботі, підтримки свої близьких в цей нелегкий період, стати тією самою потребуючою опорою для свої дітей [10].

1.2 Вплив війни на дітей різного віку

Війна для дорослої людини – екстремальна та ненормальна ситуація:

- це загроза цілісності світу і системи, в якій живе людина;
- це загроза звичному способу життя;
- це руйнування планів на сьогоднішній день і майбутнє;
- це втрата контролю та безпеки;
- це невизначеність, неможливість впливати на руйнівні події;
- це виникнення термінової, вимушеної потреби адаптуватися, щоб вижити.

Організм людини будь-якого віку природно вирішує виживати. Для цього він застосовує знайомі йому способи. Однак поодиноці з цим не впоратися: як доросла людина, так і дитина різного віку потребують підтримки рідних та визнання своєї причетності: ”Ми родина, ми разом”.

Діти і дорослі проживають однакові процеси. Різниця в тому, що організм дорослої людини вже сформований для виживання й адаптації [11, 12].

Дитячий організм фізіологічно не готовий до цього. Він ще розвивається та формується. Йому не доступні ті самі здібності. Тому дітям потрібна допомога дорослих, яку необхідно надавати з урахуванням віку дитини та яка дасть дітям силу, впевненість у собі, відчуття безпеки і щастя.

Вплив війни на дитину віком 0...1 рік відсутній на прямому інформаційному рівні, але прочитується в тривозі матері і близьких, яка незрозуміло з чим пов'язана.

Результатом може стати тенденція до глибокої тривоги незрозумілої природи, тобто тривоги на рівному місці, в ситуаціях, які ззовні абсолютно безпечні. Може виявлятися все життя.

Тому вкрай важливий внутрішній спокій та благополуччя матері.

Для дітей віком 1...3 роки приблизно так само, як і для дитини віком 0...1 рік, але вже з'являються перші сенси, перша самостійна оцінка того, що відбувається.

Якщо дитина не в зоні військових дій, то так само – відчуття тривоги відсутнє на інформаційному рівні і проявляється в реакціях лише з тими, хто поруч.

Якщо дитина в зоні військових дій, була свідком загибелі людей, тварин, обвалень будинків, вибухів і стрілянини, то жах, який переживає психіка, може викликати гальмування в розвитку, як психологічному, так і в розвитку мислення. Безпричинна тривога, плаксивість і надлишкова чутливість можуть залишитись з дитиною і на більш старших рівнях.

Мозок дитини віком 3...5 років намагається пояснювати картину світу, осягати її та кожен подію, з якою дитина зустрічається. Вона все ще дуже сильно залежить від реакцій, що проявляються і приховуються мамою і близькими до неї дорослими, але також для неї стає значимим те, що і як робиться у випадках бомбардувань і між ними, що і як обговорюється дорослими.

Результатом в цьому віці можуть бути як перейнята від дорослих і закріплена поведінка у випадках стресу або раптових подій, так і власна реакція дитини.

Період, коли дитині 5...7 років, припадає на вік сюжетно-рольової гри, яка покликана відігравати все те, що дитина зустрічає в світі довкола себе.

З плюсів цього віку – якщо дитині пояснювати що відбувається, робити це на дитячій мові, заспокоювати, що ви потурбуєтесь про дитину і все буде добре, тренувати порядок дій у разі бомбардувань і евакуації, то діти легко це засвоюють.

З мінусів – дитина переймає все, що роблять дорослі.

Саме в цьому віці діти бачать і порівнюють позиції та реакції тих, хто їх оточує, беруть їх звідусіль, наприклад, з новин по телевізору.

Вік 7...9 років це час соціалізації дітей і підготовка всіх процесів в організмі до гормонального стрибку і різкого зростання мозку.

Якщо на попередніх етапах важливішою за все була сім'я і реакція близьких, то з 7 років починається етап, коли вплив сторонніх людей набирає обертів і може стати для дитини пріоритетним.

Наприклад:

- якщо вчитель початкових класів реагує при дітях на сирени сильніше, ніж мама, то для дитини 7-и років в пріоритеті буде реакція вчителя;

- якщо друг на майданчику реагує емоційно сильніше і з жахом розповідає новини про війну, то для дитини 9-и років цей вплив буде достовірнішим, ніж від батьків.

У віці 7...9 років батькам важливо багато розмовляти з дітьми і стежити за інформаційною та емоційною "чистотою" ефіру.

Вік 10...12 років це час гормонального сплеску та збільшення волевих центрів. Це час, коли дитина стає над сприйнятливою, вразливою і впертою водночас.

Воєнні події, якщо сім'ї далеко від війни, сприймаються спокійніше, коли немає близьких людей або друзів у зонах воєнних дій.

Але коли дитина в зоні бойових операцій, вибухів, обвалень, травм і загибелі людей, тоді переживання, суміш гормонів і впертості призводить до зацикленості і, якщо нічого не робити, може призводити до низки психіатричних діагнозів або важких психологічних станів із багаторічним перебігом.

Якщо дитина віком 13...16 років, то до всього, що на попередньому етапі, у деяких дітей додається гіперстрах втратити батьків і близьких. Може додаватися страх шкільної тривожності, зниження навчальної успішності та страх перед майбутнім.

Якщо на попередньому етапі дитина більше накручувалась емоціями, впливами ззовні, то тепер додається накрутка думками, ідеями, усім інформаційним шумом, які дитина знайшла сама і з друзями.

Треба батькам більше розмовляти, але з метою, щоб дитина говорила більше за вас. Висловлене словами, вголос завжди послаблює внутрішню напругу.

Мозок у дитини росте, і поки він росте, реакції та визначення місця для зберігання стресу і травм визначаються інакше, ніж у дорослих, у яких мозок виріс.

Наприклад, з 3-ох до 6-и років діти, коли бачать, що з іншими дітьми, людьми, тваринами відбувається щось страшне, як-от загибель, травма, втрата кінцівок, психіка цю подію привласнює собі, і дитина може переживати це так, наче це трапилося з нею.

Будь-яка психотравма або сильна стресова подія щонайменше пригальмовує загальний розвиток дитини і розвиток мозку. Сили витрачаються на стабілізацію психіки, і за будь-якої хоч якось схожої події батькам потрібно побачити, як знову і знову відбувається гальмування, бо в цей момент детонує невідпрацьована травма.

Після стресових подій дитині не варто давати навчальне навантаження, краще давати навантаження фізичне і прості побутові справи, які робити спільно з дитиною як мінімум три дні.

Якщо батьки побачили хоча б одну ознаку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) дитини, необхідно звернутися до фахівців, до психологів, які за допомогою простих способів перевіряють дитину на наявність ПТСР і тривожних станів.

Батькам разом з дітьми при виявленні у дитини ПТСР за можливістю необхідно:

- багато ходити, рухатися, робити конкретні справи з конкретним відчутним результатом: готування їжі, вироби, картини, перестановка меблів, ремонт, будівництво простих об'єктів на дачі, на подвір'ї, прибирання;
- гуляти і дивитися на красиве;
- слухати тишу і звуки природи;
- давати дитині фізичний контакт: обійматися, масаж, вкривати ковдрою;
- разом співати, кричати, слухати відлуння своїх голосів;
- періодично спілкуватися усім членам родини без гаджетів, що б не відбувалося в сім'ї.

1.3 Підтримка батьками дітей в умовах війни

Підтримку дітей в умовах війни батьки повинні здійснювати виходячи з найбільш ймовірних ситуацій у поведінці дитини.

Таких ситуацій приблизно вісім. За характером поведінки дитини батькам необхідно виконати завдання згідно ситуації з застосуванням варіантів прикладів ймовірних дій, які можуть допомогти батькам правильно надати підтримку дітям під час війни [13].

Дитина безпомічна. Діти 6-7 років не має змоги захиститися в звичайний час, а у стресових ситуаціях у воєнний стан може почуватися найбільш безпорадно. Саме тому дитина має зрозуміти, що подбають про неї та її безпеку. Щоб подати сигнал батькам про свої потреби, дитина може змінитися у поведінці, а саме стати надто тихою або надмірно збудженою.

Задача батьків. Потрібно створити для дитини сприятливе середовище, це може бути гарне харчування та веселе дозвілля.

Необхідно допомогти дитині переключитися з ігор чи відтворення травмуючої події у малюнку, до дозвілля, що може надати їй можливість відчувати себе краще та безпечно. До прикладу, створити для дідуся поробку власними руками.

Потрібно запевнити дитину, що батьки та близькі подбають про її безпеку.

Приклади того як можуть чинити батьки. Якомога більше часу тримати дитину за руки, обіймати її, колихати та гойдати на ногах.

Варто знайти місце для дитини де вона почуватиметься у безпеці граючись при цьому перебуваючи під наглядом батьків.

Запевнити дитину, що вона знаходиться в безпечному місці. Коли дитина постійно робить з гральних кубиків будинки, а потім руйнує їх «Бомбою» чи «Градом» варто запитати: "Як би ти захистив будинок від руйнування?". Скоріше за все, вона збудує стіни товщиною у два куби та прокоментує: "Відтепер нашому будинку нічого не загрожує". Необхідно запевнити дитину та пояснити: "Так, тепер наші стіни дуже міцні. Ми зробили достатньо щоб бути в безпеці".

Варто час від часу нагадувати дитині про місця де їй було комфортно та вона почувалася в безпеці "Зроби тітці букет з паперових квітів, і ми надішлемо його поштою".

Страх дитини перед усім. Діти 6-7 років починають боятися залишитися наодинці, ходити в туалет, лягати спати чи перебувати далеко від батьків у різних ситуаціях. Треба запевнити дитину у тому, що вона матиме захист батьків незалежно від ситуації, а дорослі, до прикладу родичі чи друзі сім'ї завжди придуть їй на допомогу.

Задача батьків. Ніколи не говоріть при дитині чого ви боїтеся та намагайтеся завжди зберігати спокій в її присутності.

Запевнення дитини, що батьки залишаться з нею та зможуть захистити.

Нагадувати, що є групи людей, які допоможуть будь – якій сім'ї залишитися в безпечному середовищі. Коли наша родина потребуватиме допомоги, ми зможемо на неї розраховувати.

Переконання дитини, що батьки повернуться, коли їм необхідно піти по справах. Уточнити, як скоро вони повернуться та здійснити його в цей час.

Батькам потрібно навчити дитину розповідати про свої страхи та переживання.

Як батьки можуть діяти. Стежити за своєю розмовою коли батьки говорять по телефону про свої переживання, щоб дитина їх не чула.

Запевнити дитину, про те, що родина перебуває в безпечному середовищі: "Багато людей роблять все щоб ми були в безпеці, тому для нас більше немає загрози обстрілів".

Спонування не стримувати в собі хвилювання які викликають негативні емоції: "Коли ти чогось боїшся, візьми мене за руку, тоді я зрозумію що тебе щось бентежить".

Дитина немає впевненості, що вона в безпеці. Діти 6-7 років при перегляді телевізора або під час прогулянки, почувши розмову інших або просто уявивши стресова ситуація може знову дати про себе знати. Дитина знову може почуватися в небезпеці при тому що воєнні дії про які вона згадала знаходяться далеко від неї.

Задача батьків. Багаторазове пояснення ситуації звичайними термінами. При потребі робити це щоденно.

Переконання у тому, що дитина зрозуміла те, що говорять батьки.

Дізнатися у дитини що саме вона почула. Виправлення неточностей.

Сказати дитині, про те що небезпечні дії дуже далеко та вони знаходяться в безпеці.

Як батьки можуть діяти. Продовжити пояснювати дитині, що вони в безпеці.

Детально розказати та намалювати на карті як далеко ви знаходитесь від місця бойових дій: ”Подивися, небезпека знаходиться у цьому місці, у той час коли ми знаходимося дуже далеко від неї”.

Поведінка дитини зазнає регресу. Дитина починає поводитися так, ніби вона дитина раннього віку: може почати смоктати пальці, може мати труднощі з контролем сечового міхура вночі, мати проблеми мовлення, постійно хоче до мами або до тата на руки.

Задача батьків. Не надавати надмірної уваги на ці зміни дитини. Регрес у поведінці дитини може зберігатися ще великий проміжок часу після військових дій.

Як батькам слід діяти. Якщо дитина має труднощі з контролем сечового міхура вночі, необхідно переодягнути та змінити постіль. При чому не коментуючи, що сталося, та не дозволяти іншим стидити дитину.

На прохання дитини поїсти, вдягтися чи роздягнутися – треба їй допомогти.

Дитина має страхи, що військові дії знову розпочнуться. У дитини починаються переживання коли вона згадує про військові дії. До прикладу, коли вона може, побачити, почути чи згадати про події які переживала.

Задача батьків. Пояснити дитині різниці між подіями та нагадуваннями про неї.

Захищення дитини від спогадів військових подій, наскільки це можливо.

Як батькам слід діяти. Заспокоїти дитину, коли вона чує гучні та різкі звуки які змушують її згадувати бойові дії: ”Зараз гроза, вона не зруйнує наш будинок як бомби під час обстрілів. Ці звуки не означають що почалися бойові дії”.

Необхідно захистити дитину, наскільки це можливо, від усіх нагадувань про війну. Це може спричинити у дитини боязкість що знову розпочнуться бойові дії.

Дитина не говорить. Дитина не бажає говорити про те, що її бентежить.

Задача батьків. Здійснити допомогу в підборі слів, як виразити свій емоційний стан, такий як злість, засмучення, занепокоєння через батьків, брата, сестру та товаришів.

Не змушувати дитину казати про її хвилювання, але запевнити її що ви завжди на її боці та готові підтримати у всьому.

Як батькам слід діяти. Намалюйте емодзі, які виражають різноманітні стани. Застосувавши кожний емодзі створити невелику розповідь: "Пам'ятаєш, коли ти злякалася під час звуків сирени, у тебе був такий вираз обличчя?".

Запевнення дитини у тому, що те, що вона відчуває це нормально: "Дитина може бути дуже засмучена, коли її будинок було зруйновано".

Потурбуватися про те, щоб у дитини була можливість виражати свої емоції в іграх чи творчості. Варто озвучити емоції, які було зображено чи відіграно дитиною, щоб впевнитися в її почуттях: "Цей малюнок дуже страшний. Ти злякалася коли почула звук вибуху?".

Дитина погано спить. Дитина не залишається спати сама, постійно просинається через страшні сни.

Задача батьків. Запевнення дитини у тому, що ви знаходитесь у безпечному місці. Проводьте час разом перед тим як йти спати, займайтеся заспокоюючими і не активними розвагами.

Дозвіл дитині спати з неяскравим світлом або засинати з батьками.

Пояснити, при необхідності, різницю між сновидіннями та реальним часом.

Як слід діяти батькам. Потурбуватися, про те щоб дитина не була занадто активною перед сном, грала у настільні ігри чи читала книжку. Розказ улюбленої казки.

Варто заспокоїти дитину перед тим як йти спати: "Ти можеш засинати з нами, але потім ми перенесемо тебе до твого ліжка".

Запевнення дитини, що вона в безпеці: "Погані сни приходять через наші страхи, а не тому що ми в небезпеці".

Дитина немає розуміння про смерть. Діти 6-7 років не розуміють, що люди після смерті не повертаються. Дитині під власне нестандартне мислення і вона

може вважати, що її думки призводять до смерті. Дитина важко переживає смерть когось із родини чи домашньої тварини.

Задача батьків. Пояснення дитині значення смерті. Використання конкретних та відповідних віковій категорії дитини слів, не давати недостовірних сподівань.

Не знецінювати почуттів дитини, які обумовлені смертю рідних чи домашньої тварини.

Звертання уваги на те, що дитина бажає дізнатися. Надання відповіді на питання та показати зацікавлення до того, що ще цікаво дитині.

Як слід чинити батькам. Дозволити дитині відвідати похорон, оплакати загиблі людину.

Допомогти дитині попрощатися з загиблою людиною. До прикладу, згадати щасливі моменти з життя які пов'язані з цією людиною, поставити свічку, переглянути альбом у якому є світлини з цією людиною.

Пояснення дитині, що це є безповоротним, але це сталося не з її вини: "Нажаль бабуся вже не повернеться, але назавжди залишиться у наших спогадах", "Рятівник зробив усе можливе аби врятувати Барбоса, твоєї провини у цьому немає".

1.4 Підтримка батьків на шляху допомоги дитині в подоланні наслідків пережитої психотравмуючої події

На превеликий жаль, трапляється так, що у житті дитина стикається з травмуючими ситуаціями: булінг у школі або сім'ї, фізичне або сексуальне насилля, воєнні дії, непередбачені події, дорожньо-транспортні пригоди, природні катастрофи, трагічні втрати близьких людей, кримінальні злочини, помилки лікарів. Ми, як відповідальні дорослі, зобов'язані вжити всіх можливих заходів, щоб запобігти цьому.

Утім, як би це не було жахливо ми не завжди можемо допомогти. Коли трапляються такі ситуації, як війна, найважливіше для батьків – це підтримати дітей щоб вони змогли з цим впоратися.

Незважаючи на те, що така психотравмуюча подія, як війна, – це жахливий досвід, який важкий для дитячого розуміння. Однак при належній підтримці більшість дітей в змозі подолати цю психічну травму та повноцінно функціонувати далі [14].

Допомагаючи дитині подолати психічну травму, батькам необхідно покроково виконувати певні вимоги та поради, які допоможуть отримати ясне уявлення про подію та рухатися до зцілення [13].

Пропонуються наступні вимоги та поради батькам, та їх характеристика.

Забезпечення безпеки родини у час війни. Війна руйнує в дитині почуття безпечного життя. Першим кроком необхідно дати дитині відчуття безпеки, де є все необхідне для того, щоби уникнути повторення стресових ситуацій або психічного травмування, де дитина перебуває у турботі і поруч з нею знаходяться люди яким вона довіряє, які завжди піклуватимуться про неї.

Звісно, в час війни це можуть бути такі заходи як переїзд в інше місце та зміна місця або способу навчання.

Ці рішення можуть бути складними і вимагати зусиль, але вони є необхідними. Тільки, коли дитина дійсно відчуває що їй нічого не загрожує, її ЦНС може сигналізувати "спокій" її реакціям, які орієнтовані на виживання та ініціювати процес відновлення та зцілення.

Це важка тема для обговорення, та вона є важливою, аби діти не були сам на сам з цією ситуацією, та відчували підтримку батьків.

Забезпечення підтримки дитині. Коли дитина зазнає моральної травми, цей досвід перевищує її здатності копіюгу, тому так необхідно, щоб дитина відчувала, присутність батьків, при цьому мала вдосталь енергії та можливості, щоб пережити цей болючий досвід.

Відчуваючи підтримку, у дитини зміцнюється відчуття безпеки. Важливу роль у формуванні цього відчуття відіграє реальний досвід дитини, коли вона знаходиться поруч з тими, кому вона вірить, хто її любить, розуміє і завжди готовий прийти на допомогу.

Після того як сталася подія, особливо з початку, важливим є максимальне надання підтримки. Необхідно приділити більшість часу на те, щоб бути поруч, залучивши не тільки батьків, а й інших родичів. Невербальні сигнали, такі як лагідний дотик, обійми або просто присутність, можуть бути дуже красномовними у вираженні підтримки. Через те важливо висловлювати підтримку не лише словами, а й бути фізично поряд.

Протягом дня, може бути корисним становити ритм спільних занять, час який ви проводите разом може відрізнятися залежно від віку та інтересів вашої дитини, – читання казок, приготування вечері, спільні прогулянки чи катання на велосипеді тощо. У випадках, коли розлука з дитиною неминуха, важливо зробити її максимально прогнозованою та підтримувати з нею контакт, наприклад, за допомогою телефонних дзвінків.

Уважно вислухати дитину. Події що призводять до психологічної травми, такі як війна – ця ситуація може стати серйозним випробуванням для дитини. Воно змушує переживати багато сильних емоцій, важких роздумів і питань. Під час зцілення дитині важлива підтримка у включенні цього досвіду у життя. Важливо, щоб дитина мала близьких людей, з якими вона може поділитися своїми думками та емоціями.

Батьки іноді помилково вважають, що мовчання про травму дитини допоможе їй одужати. Їм здається, що згадування про це лише погіршить ситуацію. Однак така стратегія несе в собі ризики. Ми маємо тенденцію вірити, що час вилікує будь-які рани, але це не завжди так. Як і у випадку з фізичними травмами, емоційні рани потребують не лише часу, але й належної підтримки. Якщо рана не очищена та не дренується, вона може лише гноїтися і посилюватися. Тому важливо, щоб дитина відчувала підтримку з боку батьків, знала, що вони готові її вислухати, допомогти опрацювати травму та поділитися з нею своїми переживаннями.

Дитині повинна знати, що вона може вільно висловити свої почуття, спогади й думки, при чому її точно почують.

Батькам важливо розуміти, що слухати про травматичний досвід дитини може бути емоційно складно. Іноді вони й самі можуть потребувати підтримки та

допомоги, щоб впоратися з власними емоціями та зцілитися. Це важливо, адже лише емоційно стійкі батьки можуть стати справжньою опорою для дитини. Дітям не завжди легко розпочати розмову про складні переживання. Часто вони роблять це непрямо, "між іншим", під час спільних занять.

Важливо знаходити час для спільних занять з дитиною. Це може бути що завгодно: читання книг, перегляд фільмів, ігри, прогулянки на природі. Спільний час допомагає налагодити контакт, створити атмосферу довіри, в якій дитина буде більш схильна поділитися своїми переживаннями.

Важливим є не тільки те, що людина слухає, а й те, що вона може почути й завжди може підтримати.

Відповідати на запитання дитини та пояснювати різні події. Тема травматичного досвіду може бути складною для дитини, тому важливо бути готовим до того, що розмова може тривати протягом деякого часу. Не варто очікувати, що дитина одразу зможе поділитися всіма своїми переживаннями.

Коли діти стикаються з травмами, пов'язаними з війною, у них виникає багато важливих питань про життя, смерть, добро і зло, минуле, сьогодення та майбутнє. Важливо не уникати цих складних розмов, а дати дітям можливість висловитися та отримати чесні відповіді, навіть якщо деякі з них не будуть остаточними. Батькам слід відкрито говорити з дітьми про плани, обговорювати можливі труднощі та шукати разом шляхи їх подолання. Це допоможе дитині відчувати себе частиною команди та дасть їй знати, що її думка та почуття важливі. Запевніть дитину, що з часом вона зможе знову відчувати себе спокійно. Поясніть, що тривога та безсоння є тимчасовими явищами, і що вона знову зможе спати спокійно та бачити приємні сни.

Сприяти формуванню у дитини правильної поведінки. Війна вносить зміни в повсякдення, веде до значних змін у житті. Адаптація до змін є важким завданням. Складання розкладу дня та дотримання режиму може допомогти дитині відновити відчуття контролю над своїм життям. Це може включати час для навчання, ігор, спілкування з друзями та родиною, а також час для відпочинку та розслаблення. Важливо допомогти дитині подолати страхи та песимістичні думки, які можуть

заважати їй одужувати. Це можна зробити за допомогою таких методів, як когнітивно-поведінкова терапія, яка допомагає дитині ідентифікувати та змінити негативне мислення. Надання дитині можливості вибирати, якими заняттями їй займатися, може допомогти їй відчувати себе більш контрольованою та незалежною. Це може також допомогти їй підвищити самооцінку та впевненість у собі.

Важливо забезпечити дитині структуру та дисципліну, навіть у стресових ситуаціях. Це допоможе їй відчувати себе більш безпечною та впевненою, а також навчить її відповідальності та самоконтролю. Звісно, природно, що у дитини багато емоцій, в тому числі негативних. Проте це не дає їй права виражати їх шкідливим чином, наприклад, через агресію або втечу від реальності в комп'ютерні ігри. Справедлива та послідовна дисципліна, яка ґрунтується на любові та турботі про дитину, може дати їй відчуття безпеки та чітке уявлення про те, що від неї очікують. Це допоможе їй розвинути самоконтроль та приймати кращі рішення.

Забезпечення фахової допомоги. Любов та підтримка рідних та близьких людей відіграють ключову роль у тому, щоб допомогти дітям, які пережили психотравму, зцілитися та повернутися до нормального життя. У складних ситуаціях, коли дитині важко впоратися з психотравмою самотійно, їй може знадобитися професійна допомога психолога або психотерапевта. Психотравматичні події можуть завдати глибоких душевних ран, які не загоюються з часом. Саме такі рани стають основою для розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Дітям, які страждають від ПТСР, необхідна вчасна та кваліфікована допомога психолога або психотерапевта. Це допоможе їм загоїти душевні рани, отримані внаслідок травми, та відновити повноцінне психологічне функціонування та розвиток.

Існує низка ознак, які можуть свідчити про наявність ПТСР у дітей та молоді. Якщо ви помітили у дитини такі симптоми, важливо звернутися до фахівця для проведення обстеження та отримання кваліфікованої психотерапевтичної допомоги:

- дитина постійно переживає травматичну подію у своїх думках. Ці спогади викликають у неї сильний емоційний дискомфорт;
- під час ігор дитина несвідомо відтворює елементи травматичного досвіду, що свідчить про її емоційний стан;
- дитина свідомо або несвідомо уникає всього, що може призвести до спогадів про травму;
- дитину переслідують повторні страшні сни, які не дають їй нормально відпочити та відчувати себе в безпеці;
- через пережиту травму дитина стає емоційно збудливою, їй складно розслабитися та відчувати себе в безпеці;
- Сором, злість, відчай, страх, почуття провини - всі ці емоції одночасно переживає дитина, що негативно впливає на її емоційний стан.
- Дитина байдуже ставиться до того, що відбувається навколо, не проявляє цікавості та ентузіазму.
- Дитина відчуває складнощі з концентрацією уваги, запам'ятовуванням інформації та засвоєнням нових знань.

Сучасні міжнародні протоколи рекомендують використовувати два основні методи для лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у дітей та молоді: травмофокусовану когнітивно-поведінкову терапію (ТФ-КПТ) та метод EMDR (десенсибілізація та опрацювання травми рухом очей). Ефективність ТФ-КПТ та EMDR у лікуванні ПТСР підтверджена численними науковими дослідженнями.

На першому етапі психотерапевтичної допомоги дітям та молоді з ПТСР їм допомагають навчитися справлятися з симптомами цього розладу. Для допомоги дітям та молоді у подоланні симптомів ПТСР використовуються різноманітні методи, такі як техніки релаксації, вправи на уяву, когнітивно-поведінкова терапія та інші.

Надважливо аби батьки не забували допомагати дитині у процесі відновлення. Коли дитина відчуває тривогу або неприємні спогади, ви можете запропонувати їй

скористатися техніками з "психологічного рюкзака", які вона отримала під час психотерапії. Ці техніки можуть включати "Пульти", "Сейфи", "Кероване дихання" та "Добрі думки". На наступних етапах дитині допомагають зцілитися від травматичних спогадів, і тут ваша підтримка відіграє важливу роль.

Дуже вагомим є співпраця батьків з фахівцями. Успіх терапії значною мірою залежить від злагодженої роботи всієї команди: дитини, батьків та терапевта!

Перенесення спогадів до "архіву" пам'яті дитини. Коли дитина знаходиться в безпечному середовищі, має важливу для неї підтримку, її стан емоційно стабілізувався, то важливою задачею є поступово, крок за кроком, надати їй допомогу у зціленні від травматичних спогадів про пережиті події.

Протягом часу укладання, перезаписування, розповіді цих історій мозок людини перекладає файли пам'яті про травму в "сховище", надавши їм відповідну позначку часу – примітку, що "подія вже минула". Власне це є головний дієвий механізм лікування травматичний переживань. Коли травматичний досвід опрацьований, нав'язливі спогади про нього відступають, емоції приходять до рівноваги, тривога зникає, а тіло відчуває спокій.

Щоб зцілити та інтегрувати цю травматичну пам'ять, важливо усвідомлено перебудувати історію про пережитий досвід, надавши подіям чітке значення та зробивши правильні висновки.

Отже дорослі можуть бути підтримкою для дитини, щоби їй було легко розповісти їм свої історії, зафіксувати її у спогадах. Частіше за все дитина має потребу розповісти історію декілька разів.

Корисним може бути візуалізація пережитого через малюнок, поділ своїми думками та емоціями з близькими людьми, а також корекція некорисних інтерпретацій подій на більш реалістичні та адаптивні, до прикладу, замість думки "Це моя провина" можна усвідомити, що "Це не я винна".

Саме такий процес відбувається під час психотерапії. Саме це батьки зможуть підтримувати після психотерапії, звертаючись по допомогу до терапевтів. Кожен член родини робить свій внесок у написання історії, і травматичний досвід однієї людини також стає частиною цієї історії.

Звертатися за підтримкою важливих для дітей людей. Важливими опорами для дитини окрім батьків слугують й інші дорослі, які відіграють значну роль у її житті, це можуть бути хтось з родичів, друзів, вчителів, тренерів, представників релігійних громад та інші. Тож важливо, що батьки залучають цих людей та створюють можливість спілкуватися та допомагати.

Важливо, щоб близькі люди дитини розуміли, що її емоційний стан може варіюватися залежно від обставин травмуючої події та індивідуальних переживань. Їхня підтримка та розуміння є ключовими факторами для одужання дитини.

Травматичні події, особливо ті, що були спричинені діями інших людей, часто руйнують у дитини відчуття довіри до оточуючих. Тому надважливо надати дитині допомогу у баченні, що у світі дійсно багато щирих людей, і наскільки великою силою може бути сила любові, сила спільноти.

Дбати про себе та підтримувати себе. Це дуже важливо, бо травма стосується кожного та лишає відбитки не тільки у дитини. Батьки також потребують турботи та простору для відновлення. Батьки також потребують можливостей для зцілення та відновлення, оточення щирих та доброзичливих людей, їхньої безмежної доброти, розуміння та віри в них, без осуду. Саме тому надважливо, як і заради самих батьків, так і заради можливості підтримувати дітей, щоб батьки не забували як важливо турбуватися про себе. Щоби, якщо потрібно, батьки також користувалися фаховою допомогою. Щоб залишатися кращими батьками для дітей, потрібно обов'язково дбати про себе.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1

1. Життя плине. Важливо звертатися до минулого, щоб зцілитися від його ран та винести важливі уроки. Сльози за втраченим стають сходинками до звільнення від минулого, прийняття теперішнього та створення нового життя. Під час процесу осмислення досвіду минулого людина переосмислює життєві пріоритети, що веде до оновлення цінностей, які стають компасом та показником на дорозі для людини та її сім'ї.

2. Психотравма не завжди призводить лише до ПТСР. У багатьох випадках спостерігається феномен, який дослідники назвали посттравматичним зростанням. Цей процес передбачає, що людина, яка пережила травму, в ході її подолання та зцілення: стає сильнішою, стосунки між людьми стають більш глибокими, міцнішає почуття любові і мужності.
3. Життя не завжди дає можливість уникнути травмуючих подій. Людині може бути відомо, що попереду на неї чекають нові випробування та труднощі. Проте кожна людина вірить, що вона може з підтримкою яка взаємна та за допомогою мудрості подолати тяжкі, болісні дії, через виклики та перешкоди людина пробивається до нового життя, сповненого сенсу та любові.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВІДНОСИН МІЖ БАТЬКАМИ ТА ДІТЬМИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

2. Методики та методи, що використовуються в дослідженнях

2.2.1 Методика діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою

Тест САН (самопочуття, активність, настрій) це завдання містить 30 пар слів-антонімів, які описують різні стани людини, її активність та емоційний фон.[17, 18].

Кожну категорію характеризують 10 пар слів (Додаток А).

До розділу "самопочуття" належатимуть характеристика комплексного стану фізичного, емоційного та психічного благополуччя людини в конкретний момент часу.

До категорії "активність" належать характеристики здатності людини виступати збудником змін у взаєминах з навколишнім середовищем.

До підрозділу "настрій" належать характеристики емоцій людини.

Пари слів розділені наступними цифрами 3 2 1 0 1 2 3.

Завданням для людини, що обпитується, є - обрати й обвести ту цифру, яка точно охарактеризує її почуття на момент досліджування.

Розшифрування заповненої карти оцінки полягають у тому, що перекодування відбувається у ряді від одного до семи:

- цифра 3, відповідний до поганого самопочуття, низькому рівню активності й поганому настрою, відмінняється як 1;
- цифра 0 при кодуванні має значення 4;
- цифра 3, яка відображає гарне самопочуття, високий рівень активності і чудовий настрій, відмінняється як 7.

Виділення всіх клітинок в одному стовпчику автоматично призводить до не зарахування роботи.

Витрати часу на інструктаж та виконання методики, як правило, не перевищують 15 хвилин.

Бланки оцінюються за допомогою ключів самопочуття, активності та настрою:

- підрахунок кількості балів від 1 до 7, за шкалою від 1 (найгірший стан) до 7 (найкращий стан)

- Середнє арифметичне суми кожної пари станів (самопочуття, активності, настрою) становить 10.

Для оцінки результатів можна використовувати еталонні показники, які відповідають середнім значенням для операторів віком 30-35 років, а саме:

- для самопочуття це шкала $5,4 \pm 0,15$ балів;
- активність шкала буде $5,0 \pm 0,12$ балів;
- настрої шкала дорівнює $5,1 \pm 0,20$ балів;
- інтегральна оцінка становить $5,17 \pm 0,15$ балів.

Для студентів всі вищеперераховані показники є вищими на 0,9 - 1 бал.

Оцінюючи функціональний стан людини, важливо враховувати не лише абсолютні значення самопочуття, активності та настрою, але також важливо враховувати те як вони співвідносяться.

У стані спокою людина оцінює всі три категорії приблизно однаково. Проте, з накопиченням втоми, різниця між середніми оцінками самопочуття, активності та настрою стає більш вираженою. Це пов'язано зі зниженням показників самопочуття та активності порівняно з настроєм.

Обробка результатів:

- самопочуття відповідає питанням 1; 2; 7; 8; 13; 14; 19; 20; 25; 26;
- шкала активності відповідає питанням 3; 4; 9; 10; 15; 16; 21; 22; 27; 28;
- шкала настрою відповідає питанням 5; 6; 11; 12; 17; 18; 23; 24; 29; 30.

За результатами тестування робляться висновки.

2.2.2 Методика вимірювання рівня тривожності за шкалою Дж. Тейлора, Т.А. Немчінова

У Додатку Б перелічені ситуації, з якими людина віком 14 – 15 років часто стикаються у повсякденні і, деякі з них можуть стати не найкращими, бо можуть викликати у людини підлітка тривожність, хвилювання чи відчуття страху [17, 18].

Людині, яка тестується, потрібно уважно прочитати кожне речення, якомога ясніше уявити кожну ситуацію і обвести одну з цифр міри занепокоєння (0, 1, 2, 3, 4) в залежності від того, як сильно дана ситуація сприймається як неприємна, здатна викликати тривожність, занепокоєність, хвилювання або стан страху:

- обвести цифру 0, якщо життєва ситуація зовсім не здається неприємною;
- обвести цифру 1, якщо життєва ситуація трохи неприємна;
- обвести цифру 2, якщо життєва ситуація досить неприємна, викликає занепокоєння і людина хоче уникнути її;
- обвести цифру 3, якщо життєва ситуація є вкрай неприємною і викликала сильну занепокоєність, тривожність, страх;
- обвести цифру 4, якщо життєва ситуація є нестерпно неприємною і викликає у людини екстремально сильне занепокоєння та неконтрольований страх.

Кожна цифра (0, 1, 2, 3, 4) означає міру занепокоєння (Додаток Б).

Оцінювання та аналіз результатів проводиться на підставі того, що наведена методика містить ситуації таких видів:

- шкільна тривожність, що пов'язана зі школою, тобто взаємодією з учителем;
- самооцінна тривожність, що пов'язана з актуалізацією уявлення людини про себе;
- міжособистісна тривожність, що пов'язана з актуалізацією уявлення до людини інших членів колективу.

Визначення конкретного виду тривожності за даними ситуацій наведено в таблиці 2.1.

В таблиці 2.2 представлені стандартні значення, що застосовуються для визначення рівня тривожності в різних групах, розділених за віком та статтю.

Табл. 2.1

Показники тривожності

Тип тривожного розладу	Номер завдання
Тривожність «Шкільна»	1; 4; 6; 9; 10; 13; 16; 20; 25; 30.
Тривожність «Самооцінна»	3; 5; 12; 14; 19; 22; 23; 27; 28; 29.
Тривожність «Міжособистісна»	2; 7; 8; 11; 15; 17; 18; 21; 24; 26.

Табл. 2.2

Порівняльний аналіз тривожності за статтю та віком

№ з/п	Вираженість тривоги	Навчальна група		Оцінка рівня тривоги за різними шкалами			
		клас	стать	загальна	шкільна	самооцінна	міжособистісна
1	Норма	8	Жіноча	30 - 62	7 - 19	11 - 21	7 - 20
			Чоловіча	17 - 54	4 - 17	4 - 8	5 - 17
		9	Жіноча	17 - 54	2 - 14	6 - 19	4 - 19
			Чоловіча	10 - 48	1 - 13	1 - 17	3 - 17
2	Завищений рівень	8	Жіноча	63 - 78	20 - 25	22 - 26	21 - 27
			Чоловіча	55 - 73	18 - 23	19 - 25	18 - 24
		9	Жіноча	55 - 72	15 - 20	20 - 26	20 - 26
			Чоловіча	49 - 67	14 - 19	18 - 26	18 - 25
3	Високі показники	8	Жіноча	79 - 94	26 - 31	27 - 31	28 - 33
			Чоловіча	74 - 91	24 - 30	26 - 32	25 - 30
		9	Жіноча	73 - 90	21 - 26	27 - 32	27 - 33
			Чоловіча	68 - 86	25 - 25	27 - 34	26 - 32
4	Дуже завищені	8	Жіноча	більше 94	Більше 31	Більше 31	Більше 33

5	Надто спокійний	9	Чоловіча	Більше 91	Більше 30	Більше 32	Більше 30
			Жіноча	Більше 90	Більше 26	Більше 32	Більше 33
			Чоловіча	Більше 86	Більше 25	Більше 34	Більше 32
		8	Жіноча	Менше 30	Менше 7	Менше 11	Менше 7
			Чоловіча	Менше 17	Менше 4	Менше 4	Менше 8
		9	Жіноча	Менше 17	Менше 2	Менше 6	Менше 4
			Чоловіча	Менше 10	Менше 2	Менше 4	Менше 3

За результатами тестування робляться висновки по рівню тривожності, тобто яка саме тривожність більше проявляється у досліджуваного (Шкільна, самооцінна або міжособистісна).

2.2.3 Методика діагностики батьківського відношення до дитини (А. Варга, В. Столін)

Батьківське ставлення - це сукупність емоцій, стереотипів поведінки, методів спілкування та особливостей сприйняття дитини, що визначають характер взаємодії з нею. [17, 18].

Тест-опитувальник ставлення батьків (ОБС), розроблено А.Я.Варгою і В.В. Століним, являє собою психодіагностичний інструмент, що спрямований на вивчення особливостей ставлення батьків у клієнтів, які звертаються за психологічною допомогою з питань виховання та взаємодії з дітьми.

За структура опитувальника будується за допомогою п'яти різних шкал.

Перша шкала - Суперечливі почуття "прийняття" та "відкидання" відображають неоднозначне емоційне сприйняття батьками дитини.

На першому полюсі шкали батьки демонструють щирю любов та емоційну близькість до дитини: вони відкрито висловлюють свої почуття та емоції, даючи дитині відчуття безпеки та прийняття, вони щиро радіють успіхам дитини та

підтримують її у складні моменти, вони створюють атмосферу довіри та взаєморозуміння, де дитина може вільно ділитися своїми думками та переживаннями.

Другий полюс цієї шкали можна описати таким чином: батьки сприймають дитину поганою, чи не пристосованою, невдахою, їм вважається, що дитина через низькі здібності не зможе досягти високих успіхів, зо дитина нерозумна, має погані схильності, батьки відчують озлобленість по відношенню до дитини, роздратування, у них відчуття образи, проявляється недовіра та неповага до неї.

Друга шкала, "Співпраця" – це бажаний зразок взаємодії батьків з дітьми, який схвалюється та заохочується.

Цей полюс шкали описує батьків, які високо цінують здібності та таланти дитини: вони визнають та заохочують інтелектуальні та творчі здібності дитини, вірячи в її потенціал, вони пишаються досягненнями дитини та щиро радіють її успіхам, вони створюють сприятливе середовище для розвитку талантів дитини, надаючи їй необхідні ресурси та можливості. На цьому полюсі шкали батьки прагнуть до створення партнерських стосунків з дитиною, ґрунтуючись на взаємній повазі та співпраці.

Шкала 3, "Симбіоз" - цей тип спілкування характеризується відсутністю чітких меж між батьками та дитиною.

Високі бали за шкалою свідчать про те, що батьки прагнуть до надмірно близьких, злитих стосунків з дитиною.

Ця тенденція описує батьків, які схильні до надмірної опіки та гіперопіки дитини: вони сприймають дитину як частину себе, не визнаючи її автономність та індивідуальність, вони прагнуть повністю контролювати життя дитини, захищаючи її від будь-яких труднощів та негативних переживань, вони постійно відчують тривогу за дитину, сприймаючи її як безпорадну та несамотійну, вони можуть не давати дитині можливості для самотійного розвитку та прийняття власних рішень.

Четверта шкала, "Авторитарна гіперсоціалізація", описує форми та напрямки контролювання дитячої поведінки.

Високий бал за цією шкалою свідчить про авторитарний стиль виховання, який використовують дані батьки. Батьки частіше за все вимагатимуть від дітей бути беззаперечно слухняним і дисциплінованим, намагаються у будь якій ситуації нав'язувати свою точну зору, та не можуть стати на його бік. Надають покарання у разі будь-якого заперечення. Батьки детально стежать за досягненнями дитини в усіх сферах життя, його особистісними змінами, звичками, думками та емоціями.

П'ята шкала, "Маленький невдаха" - це образ, який використовують батьки, щоб описати своє сприйняття дитини.

Високі бали за цією шкалою свідчать про те, що батьки схильні до інфантилізації дитини: вони несвідомо або свідомо приписують дитині неспроможність самостійно вирішувати проблеми та справлятися з життєвими труднощами, вони сприймають дитину як молодшу, ніж вона є насправді, і не визнають її зрілості та відповідальності, вони не ставляться до інтересів, захоплень, думок та почуттів дитини з належною серйозністю, вважаючи їх "дитячими" та несуттєвими. Дитина представляється непристосованим, неуспішним, відкритим для негативного впливу. Важливо, щоб батьки усвідомлювали ризики такого стилю виховання та прагнули до встановлення здорових та гармонійних стосунків з дитиною, ґрунтуючись на взаємній повазі, довірі та розумінні.

При обробці результатів підраховуються тестові бали за Додатком В, при цьому враховується відповідь "вірно", та визначаються шкали наступним чином:

- 1 шкала відповідає питанням 3; 4; 8; 10; 12; 14; 15; 16; 18; 20; 24; 26; 27; 29; 37; 38; 39; 40; 42; 43; 44; 45; 46; 47; 49; 52; 53; 55; 56; 60.

- 2 шкала відповідає питанням 6; 9; 21; 25; 31; 34; 35; 36.

- 3 шкала відповідає питанням 1; 5; 7; 28; 32; 41; 58.

- 4 шкала відповідає питанням 2; 19; 30; 48; 50; 57; 59.

- 5 шкала відповідає питанням 9; 11; 13; 17; 22; 28; 54; 61.

Високий бал за тестами свідчить про відкидання, соціальну бажаність, симбіоз, гіперсоціалізацію, інфантилізацію (інвалідизацію).

Показники тесту наводяться у вигляді таблиці (Додаток Г).

За результатами тестування потім робляться висновки.

2.2.4 Методика діагностики відношення дитини до батьків (Рене Жиль)

Візуально-вербальну методику Жіля було спрямовано на дослідження пристосування дитини до соціуму, виявлення сфер її міжособистісних відносин та їх індивідуальності, сприйняття внутрішньо-сімейних відносин дитиною, певних поведінкових характеристик. Вона допомагає виявляти складні аспекти у взаємодії дитини з іншими людьми, даючи цим можливості, впливати на ці відносини, мати вплив батькам на розвиток в дитині особистості [17, 18].

Методика Р. Жіля складається з 42 завдань, з яких 25 картинок із зображенням дитини чи дитини та дорослих із текстом, що пояснить яку зображено ситуацію та питання до дитини, що обпитується та 17 завдань які складаються з тексту (Додаток Д).

Дитина, під час того як розглядає малюнки, надає відповіді на питання, вказує на обраний ним елемент на зображенні, доповідає як він повівся б у різних ситуаціях чи обирає одне із перелічених поведінкових ситуацій.

Можливо супроводжування діагностики розмовною, під час якої уточнюється той чи інший варіант відповіді і деталі вибору дитини, з'ясовуються особливості життя дитини, дійсний склад родини, ким являються люди яких було намальовано, але не помічено на зображеннях.

Для дітей 6-7 років рекомендовано робити дослідження не в один етап, де на кожному: 14 питань з тих, що знімаються. Під час тестування важливо уважно спостерігати за реакцією дитини на завдання та питання. Це може допомогти зрозуміти, як дитина сприймає інформацію, чи відчуває вона труднощі, чи їй цікаво виконувати завдання. У разі того якщо дитина втомилася варто припинити тестування.

Ця методика підходить для обстеження дітей віком від 4 до 12 років. У деяких випадках, наприклад, при вираженому інфантилізмі або затримці психічного розвитку, методика може бути використана і для дітей старшого віку.

Матеріали опитувань, що характеризують системи особистісних відносин дитини, отримані за допомогою методики, діляться на дві групи:

1. Змінні, які дають характеристику на певні взаємовідносини дитини з іншими людьми:

- відношення до матері;
- відношення до батька;
- відношення у цілому до батьків;
- відношення до сестер та братів;
- відношення до бабусь, дідусів та цілом до близьких та дорослих родичів;
- відношення до друзів;
- відношення до вчителів (вихователів).

Змінні, що характеризуватимуть особливості дитини:

- допитливість;
- прагнення спілкуватися з великими групами дітей;
- прагнення домінувати, бути лідером у групі дітей;
- конфліктність, агресія;
- фрустрація та реакція на неї;
- прагнення усамітнитися.

Висновок - рівень соціальної адаптованості дитини та вплив психосоціальних факторів, що порушують цю адекватність.

Обробка результатів опитування. Методикою передбачаються якісні інтерпретації відповідей дитини, що обпитується. Тому можемо аналізувати, виходячи з відповідей на запитання з шкал.

Кожна змінна створює самостійну шкалу. Кожній змінній відповідають питання у тесті:

- ставлення до мами дорівнюють питанням 1-4; 8-15; 17-19; 27; 38; 40-42.
- на ставлення до батька відповідають питання 1-5; 8-15; 17-19; 37; 40-42.
- на ставлення до батьків у цілому надають відповідь питання 1; 3; 4; 6-8; 13-14; 17; 40-42.
- ставлення до брата чи сестри надають відповіді питання 2; 4-6; 8-13; 15-19; 30; 40; 42.

- ставлення до бабусь, дідусів, близьких та дорослих родичів: 2; 4; 5; 7-13; 17-19; 30; 40; 41.

- на ставлення до друзів відповідають питання 4; 5; 8-13; 17-19; 30; 34; 40.

- ставлення до вчителів (вихователів): 5; 9; 11; 13; 17; 18; 26; 28-30; 32; 40.

- на допитливість надають відповіді питань 5; 26; 28; 29; 31; 32.

- прагнення до спілкування у великій групі дітей: 4; 8; 17; 20; 22-24; 40.

- прагнення до домінації, бути лідером у групі дітей: 20-24; 39.

- конфліктність, агресія: 22-25; 33-35; 37; 38.

- реакція на фрустрацію: 25; 33-38.

- прагнення усамітнитися: 14-19; 21; 22; 24; 30; 40-42.

За результатами тестування робляться висновки.

2.3 Аналіз та інтерпретація отриманих даних діагностики відносин між батьками та дітьми

Для проведення дослідження використовувалася методика діагностування ставлення батьків до дитини А.Я.Варга та В.В.Століна, яка описана в параграфі 2.2.3, де підкреслюється, що методика спрямована на вивчення того, як люди, які звертаються за психологічною допомогою, ставляться до своїх дітей та взаємодіють з ними. [19].

Батьківське виховання – це комплексний вплив на дитину який підкреслює, що батьківське виховання не є просто сукупністю правил або покарань, а охоплює широкий спектр емоційних, поведінкових та когнітивних аспектів, які впливають на розвиток дитини.

Для проведення дослідження було залучено 30 батьків дітей дошкільного віку (6-7 років) та 30 батьків дітей шкільного віку (14-15 років).

В анкеті було надано ряд питань, на які батьки мають надати відповіді.

Інтерпретація тестових балів. Результати тестування за всіма шкалами ґрунтуються на підрахунку кількості відповідей "так". Високий бал за певною

шкалою свідчить про ймовірну схильність до певного типу поведінки, який описується цією шкалою.

Тестові норми представлені у вигляді таблиці, де вказано відсоткові ранги тестових балів за відповідними шкалами.

На початку дослідження було поставлено наступні задачі:

- виявлення типів батьківського ставлення в сім'ях де діти дошкільного віку та шкільного;
- вивчення особливостей самопізнання та батьківського відношення до дітей;
- проведення порівняльного аналізу двох груп відношення батьків, що досліджуються.

2.3.1 Батьківське ставлення до дитини в сім'ях де діти дошкільного віку під час воєнного стану

При допомозі використання цієї методики можемо розуміти відношення до дитини, яка виховується в повній родині, тобто, обома батьками.

Виявлена динаміка індивідуальних особливостей батьків у їх ставленні до дитини, найбільш поширені стилі виховання, обумовлені цінностями батьків.

Було опитано 30 батьків у яких діти дошкільного віку.

Кількість набраних балів за всіма шкалами:

1. "Прийняття – відторгнення" - 65,82.
2. "Прийнятий стандарт поведінки" - 88,35.
3. Шкала "Симбіозу" - 93,25.
4. Шкала "Авторитарної гіперсоціалізації" - 52,75.
5. Шкала "Інфантилізації" ("Інвалідизації") – 44,75.

Отже результати свідчать про те, що батьки у яких діти дошкільного віку (6 – 7 років) зацікавлені у заняттях їх дитини та надають допомогу у всьому, надають високу оцінку інтелектуальним та творчим здібностям своїх дітей, відчують гордість за них.

За інтерпретацією шкали "Симбіозу" отримано 93,25 балів, що може свідчити про високі бали. Це значить, що батьки тягнуться до симбіотичних відносин зі своєю дитиною та постійно відчувають за неї тривожність.

За результатами шкали "Авторитарної гіперсоціалізації" ми бачимо форму та направленість контролю дитячої поведінки.

Шкала "Інфантилізації" показує нам особливість сприймати та розуміти дитину батьками. Через це батьки намагаються захищати дитину від труднощів життя та критично контролюють її дії.

2.3.2 Батьківське ставлення до дитини в сім'ях де діти шкільного віку під час воєнного стану

При допомозі використання даної методики ми можемо розуміти відношення до дитини, яка виховується в родині де діти шкільного віку (14-15 років).

Виявлена динаміка індивідуальних особливостей батьків у їх ставленні до дитини, найбільш поширені стилі виховання, обумовлені цінностями батьків. Було опитано 30 батьків у яких діти шкільного віку.

Кількість набраних балів за всіма шкалами:

1. "Прийняття—відторгнення" - 50,24.
2. "Прийнятий стандарт поведінки" - 38,28.
3. Шкала "Симбіозу" - 75,26.
4. Шкала "Авторитарної гіперсоціалізації" - 58,42.
5. Шкала "Інфантилізації" ("Інвалідизації") - 83,54.

Найбільше балів було набрано за шкалою "Інфантилізації", який прирівняно 83,54 балів, шкала охарактеризовує недовіру у відношенні до дитини. Постійно приписуються особисті та соціальні слабкості. Друга шкала "Прийняття—відторгнення" роз'яснюється, повагою до індивідуальності їхньої дитини, часто батьки є незадоволені дитячою поведінкою. В таких сім'ях нерідко трапляються ревність та суперечки.

Соціально батьки показують те що вони зацікавлені у тому чим займається їх дитина, намагаються надати їй свою допомогу, виражають своє співчуття та жалість.

Шкала "Симбіозу" - вона детально показує яка дистанція у взаєморозумінні з дитиною. При високих балах в даній шкалі можна інтерпретувати, як те що батьки роблять усе щоб підтримувати теплі відносини з дитиною. У батьків виражається тривожність якщо з дитиною щось трапляється та вони важко переживають її невдачі.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2

1. Розглянуто три методики, які застосовуються для дослідження відносин між батьками та дітьми під час воєнного стану: діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою; вимірювання рівня тривожності за шкалою Дж. Тейлора, Т.А. Немцінова; діагностики батьківського відношення до дитини та діагностики відношення дитини до батьків Рене Жиля. Дослідження проведено за методикою діагностики батьківського відношення до дитини, що розроблена А. Я. Варгою і В. В. Століним, в якому були обрані сім'ї з дітьми дошкільного та шкільного віку.

2. Результати дослідження показали, що батьки у яких діти дошкільного віку зацікавлені у всьому, чим займається їхня дитина та допомагають їй, високо оцінюють інтелектуальні та творчі здібності своїх дітей та відчують почуття гордості. У таких сім'ях можемо спостерігати більший рівень турботи, яка направлена на контроль поведінки дитини. Через це батьки намагаються захищати дітей від труднощів життя та виражають надмірний контроль над їх діями.

3. В сім'ях у яких діти шкільного віку іноді виникає недовіра одного з батьків по відношенню до дитини, їй приписують особисту та соціальну слабкість. Часто батьки можуть мати невдоволення у поведінці своєї дитини, в таких сім'ях іноді можуть траплятися суперечки та ревності, недовіра, злість одного з батьків до

дитини. Однак частіше виникатиме зацікавленість справами дітей, батьки стараються допомогти їм, співчують своїм дітям та співчують їм. В таких родинах може виникнути невелика відстань в особистому спілкуванні батьків з дитиною, однак в цьому випадку батьки роблять все можливе щоб підтримувати теплі стосунки з дитиною. Батьки почуваються тривожно, якщо щось трапляється з їхніми дітьми та надважко переживають невдачі дитини.

4. За отриманими результатами дослідження можливо зробити висновок, що батьківське відношення до дітей в сім'ї з дитиною дошкільного віку буде позитивнішим ніж в родині з дитиною шкільного віку.

ВИСНОВКИ

1. Відносини між батьками та дітьми різними психологами визначається по-різному. По перше, їх можуть розуміти як підструктури сімейних відносин, які включатимуть відношення дитини до батьків, але й відношення батьків до дитини, які взаємопов'язані, та рівнозначні. По друге, ці відносини розглядають як активну взаємну взаємодію батьків та дитини, тобто, взаємовплив. У психологічних дослідженнях для аналізу батьківсько - дитячих відносин рекомендовано використовувати два критерії: перший - ступінь емоційної близькості, тобто любов і прийняття або холодність і заперечення, другий - ступінь контролю за поведінкою дитини, тобто велика кількість обмежень - високий ступінь, мінімальна кількість заборон - низький ступінь).

2. Було розглянуто 8 станів дитини(Дитина безпорадна; Дитина усього боїться; Дитина не має впевненості, що знаходиться в безпеці; Поведінка дитини регресує; Дитина має страхи, що бойові дії знову розпочнуться; Дитина мовчить; Дитина не спить вночі; Дитина про поняття смерті) та надано перелік рекомендацій як батьки можуть допомогти дитині.

3. Більш точна характеристика конкретним батьківсько – дитячим відносинам з огляду на сьогоднішній воєнний стан може бути надана з застосуванням розглянутих в роботі чотирьох методик: діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою; вимірювання рівня тривожності за шкалою Дж. Тейлора, Т.А. Немчінова; тест – опитувальнику батьківського ставлення до дітей (ОБС) Варга - Століна та діагностики відношення дитини до батьків Рене Жіля.

4. У експериментальному дослідженні брало участь 30 батьків дітей дошкільного віку (6-7 років) та 30 батьків дітей шкільного віку (14-15 років). Отримані дані переконують у тому, що в умовах воєнного часу батьківсько - дитячі відносини в сім'ї де діти дошкільного віку більш позитивні ніж в сім'ї шкільного віку, але підхід до виховання дитини, з чотирьох можливих, у воєнний час у сім'ях

повинен бути однаковим - авторитетний, коли відносини між батьками та дітьми дуже теплі та рівень контролю за поведінкою дітей високий.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Волянська О.В., Ніколаєвська А.М. Соціальна психологія: Навч. посіб. К.: Знання, 2008. 275 с.
2. Безпалько О. В. Сім'я як провідний фактор соціального виховання особистості. Соціальна педагогіка: Підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2009. С. 200 – 221.
3. Дмитренко А.К., Мармазинська П.Є., Тарновська О.С. Психологія сімейного виховання. Чернівці: Прут, 2001. с. 132 – 140.
4. Петрище В. Культура сімейних взаємин між батьками і дітьми. Психолог В. Петрище. 2005. №45. с. 24 – 27.
5. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження) / [авт. кол. В. В. Байдик, Ю. С. Бондарук, Ю. П. Гопкало, Т. Б. Гніда, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, І. І. Ткачук]; заг. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ: Ніка-Центр, 2020. – 122 с.
6. Безлюдна В. Батьківське ставлення і його вплив на формування особистості дитини (погляди американських фахівців). Психолого - педагогічні проблеми сільської школи. 2008. № 25. с. 121 – 125.
7. Корман О. А. Батьківське ставлення та його вплив на формування дитячої особистості. Педагогічна освіта: теорія і практика.
8. Андрейко А. В. Батьківство як психологічний феномен. Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України. Київ: Міленіум, 2006. Вип. 29. с. 57 – 63.
9. Бартків О. С. Усвідомлене батьківство: теоретичні аспекти. Науковий вісник Волинського нац. ун-ту імені Лесі Українки. Розділ V. Соціальна педагогіка, 2010. № 23. с. 192 – 195.
10. Зелінська Т.М., Михайлова І.М. Практикум із загальної психології: Навч. посібн. Київ: Каравела, 2009. с.112 – 113.
11. Дитячий центр "Цілющий простір". Healingspace.ua@gmail.com.

12. Душка А. Л. Дитячо-батьківські відносини як фактор успішного розвитку дитини. Науковий вісник Південноукраїнського нац. пед. ун-ту імені К. Д. Ушинського. 2011. № 11–12. с. 262 – 271.
13. Освітня програма закладу дошкільної освіти (ясла – садок) №10 "Катруся" Івано – Франківської міської ради на 2023/2024 навчальний рік
14. Центр здоров'я та розвитку "Коло сім'ї". Львівська філія. Email: Kolo.simji@gmail.com.
15. Словник психолого–педагогічних термінів, понять Уклад. Ю.В. Буган, В.Урський. Тернопіль, 2001.
16. Ліщинська О.А. Порадник практичного психолога О.А. Ліщинська. Івано Франківськ, 2000.
17. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка: схеми, таблиці, коментарі: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 208 с.

Анотація

Бакалаврська кваліфікаційна робота написана за темою «Особливості відносин між батьками та дітьми під час воєнного стану». Метою дослідження стало виявити особливості відносин між батьками та дітьми під час воєнного стану. У дослідженні взяло участь 30 батьків дітей дошкільного віку (6-7 років) та 30 батьків дітей шкільного віку (14-15 років).

У ході роботи було охарактеризовано та теоретично обґрунтовано відносини між батьками та дітьми дошкільного та шкільного віку, розглянуто специфічні особливості рівнів тривожності у батьків дітей дошкільного та шкільного віку під час воєнного стану та проведено дослідження за теоретично обґрунтованою методикою діагностики батьківського відношення до дитини у період воєнного стану.

За отриманими результатами дослідження можливо зробити висновок, що батьківське відношення до дітей в сім'ї з дитиною дошкільного віку буде більш позитивним ніж в сім'ї з дитиною шкільного віку.

Результати, отримані в ході дослідження, можуть бути використані у роботі психологів дошкільних та шкільних освітніх організацій з метою психолого-педагогічної корекції тривожності дітей, допомоги батькам у вихованні тривожних дітей у період воєнного стану.

Abstract

The bachelor qualification thesis was written on the topic "Peculiarities of relations between parents and children during martial law". The purpose of the study was to reveal the peculiarities of relations between parents and children during martial law. 30 parents of preschool children (6-7 years old) and 30 parents of school-aged children (14-15 years old) took part in the study.

In the course of the work, the relationship between parents and preschool and school-age children was characterized and theoretically substantiated, the specific features of the anxiety levels of parents of preschool and school-age children during martial law were

considered, and a study was conducted using a theoretically grounded method of diagnosing the parental relationship to the child during martial law. .

Based on the results of the study, it is possible to conclude that the parental attitude towards children in a family with a preschool-age child will be more positive than in a family with a school-age child.

The results obtained during the research can be used in the work of psychologists of preschool and school educational organizations for the purpose of psychological-pedagogical correction of children's anxiety, helping parents in raising anxious children during martial law.