

5. Maksumov B. V. Psu[ologia biznesa I predprinimatelstva: Ytebnoe posobie. / B.V. Maksumov– K. : ID “Probesional”, 2005. – 256 s.
6. Patkovskui Iu. F. Psushologia pidpruemnutstva: Navt. Posib. / Iu. F. Patkovskui– K. : Karavela, 2006. – 408 s.

Резюме. Стаття отображає аспекти доволно молодых отраслей психологии - экологии бизнеса, которая рассматривает бизнес структуру как живой организм, который рождается, живет и умирает и психологии здоровья, которая тесно связана со здоровьем и качеством жизни человека. Также в статье рассматриваются вопросы экологии отношений в бизнесе, психического здоровья, как комплекса понятий, установок, навыков и т. д., которые направлены на сохранение и развитие отношений в разных аспектах жизни человека.

Ключевые слова: экология бизнеса, экология отношений, психическое здоровье.

Summary. In the article represents the aspects of the young directions of psychology - the business ecology, that examines a business structure as large as life an organism that gives birth, lives and dies. And the psychology of health, that is closely related to the health and quality of life of the human. Also in the article the rise questions of the ecology of the relations are examined in the business, the psychical health, as complex of the concepts, options, skills, that is sent to maintenance and development of relations in the different aspects of the life of the human.

Was analyzed the main psychological conceptions of the problem of psychical health, singled out personal and professional qualities of a his psychical health as necessary condition of effectiveness of professional activity.

It was studied the main approaches to understanding of business ecology and psychical health of a personality, grounded the integrative nature of psychical health in development of all the components of self-regulation which are the determining in formation of self- development of a personality.

Key words: business ecology, ecology of relations, psychical health.

УДК 159.942.52:355.01–053.2/5

Ю.Ю. ХИЛЬЧУК, І.М. ГРИЦЮК

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРАХІВ У ДІТЕЙ УЧАСНИКІВ АТО

У даній статті розглянуто вплив нестабільної ситуації та військових дії, що тривають на сході України на не сформовану психіку дітей. Продемонстровані результати психологічного дослідження, що проводилося під егідою Дитячого Фонду ООН (ЮНІСЕФ) в зоні бойових дій. Обґрунтована необхідність тісної взаємодії керівників навчальних закладів та фахівців психологічної служби для подолання негативних психологічних наслідків подій, що відбуваються в нашій країні. Запропоновані навички, які необхідні, щоб надавати дітям емоційну підтримку та практичну допомогу.

Ключові слова: дитячі страхи, військові дії, конфлікти, психологічна допомога.

Постановка проблеми. Неспокійна ситуація та військові дії, що тривають на сході України, для багатьох родин мають наслідками втрату житла, загибель рідних та близьких, переселення, втрату стабільності та усталеного укладу життя. Усе це спричиняє зростання рівня тривожності, страху, а також актуалізує рівні почуття, які важко переживати, проговорювати дорослому, а надто дитині. До таких почуттів належать тривога, страхи різного рівня інтенсивності, фобії. Робота з такими почуттями має не лише важливе значення для поліпшення емоційного стану дитини, ай для збереження її гармонійного життя та саморозвитку. Дитина реагує на різні події, особливо на ті, що травмують психіку, інакше, ніж дорослі. Її реакція на такі події залежить від різних чинників, важливу роль серед яких відіграють: вікові особливості, особливості взаємин дитини з батьками, індивідуальні особливості[1].

Інакше кажучи, подія, яка може здатися дорослому звичайною чи незначною, дитина може сприйняти надто болісно. Оскільки вразливість молодшого школяра обумовлена ще й емоційними та когнітивним розвитком.

Дитячі страхи - емоційні реакції дітей на ситуацію загрози (реальну або уявну), або на небезпечний в уявленні дітей об'єкт, що переживаються ними як дискомфорт, збудження, бажання втекти або сховатися.

Дитячі страхи різноманітні: діти бояться залишитися одні в темряві, діти бояться води або тарганів - схильність боятися у різних дітей розвинена різною мірою. І хтось боїться одного, хтось іншу, хтось усього потроху, хто-то майже нічого, крім одного Самого Страшного Жаху!

Страхи дітей зазвичай змінюються з віком: це нормально, хоча краще всього, якщо діти, підростаючи, будуть звільнятися від страхів в принципі. Страхи виправдані в дитинстві, дорослі люди в небезпечній ситуації повинні керуватися не почуттями, а розумом[2].

Мета статті: майже рік Україна переживає складну соціально-політичну ситуацію. Продовжуються бойові дії в Донецькій і Луганській областях, не зменшується потік біженців з окупованих Криму і Севастополя. Десятки тисяч людей змушені покинути свої домівки і тимчасово переміститися в інші регіони нашої держави. За останніми даними Дитячого Фонду ООН (ЮНІСЕФ) понад 230 тисяч людей стали вимушеними переселенцями. Є сім'ї, що втратили житло, своїх близьких, є поранені.

Результати теоретичного дослідження: за даними психологічного дослідження, що проводилося під егідою Дитячого Фонду ООН (ЮНІСЕФ) у Донецькій області, майже 40 % дітей віком 7-12 років та більше половини дітей віком 13-18 років стали безпосередніми свідками подій, що пов'язані з війною. Відповідно 14 % та 13 % бачили танки та іншу військову техніку, 13% та 22 % бачили бої та сутички, 4 % і 15 % побиття знайомих людей, 6% та 5% стали свідками погроз застосування зброї. Декілька дітей з опитаних бачили вбитих і поранених. 76 % дітей віком 7-12 років та 43% дітей віком 13-18 років відчували страх, коли ставали свідками вищепованих подій[3].

У зв'язку з цим, суттєво підвищується роль та значення професійної діяльності працівників психологічної служби системи освіти: практичних психологів і соціальних педагогів.

Необхідна тісна взаємодія керівника навчального закладу та фахівців психологічної служби для подолання негативних психологічних наслідків подій, що відбуваються в країні, для всіх учасників навчально-виховного процесу (стресові та посттравматичні стани тощо).

Досвід країн, які перебували в конфліктних ситуаціях, показує, що значне зростання насильства в протистояннях призводить до збільшення випадків домашнього насильства, насильства стосовно жінок і дітей як у період розгортання самого конфлікту, так і по його завершенні.

Особливо вразливою групою вважаються жінки та діти із соціально незахищених категорій, сім'ї, члени яких загинули або були поранені в ході трагічних подій, зокрема, вдови, які залишилися єдиними годувальниками родин, сім'ї військовослужбовців, які стають внутрішніми мігрантами. Надзвичайної уваги потребують діти із сімей, в яких загинули їхні рідні та близькі, друзі і знайомі. Працівникам психологічної служби необхідно знати про такі сім'ї, своєчасно надати необхідну психологічну, соціально-педагогічну допомогу.

У цілому, на сьогоднішній день ситуація складна тим, що протистояння триває і важко передбачити час та спосіб його завершення. Це посилює тривожні настрої в суспільстві, страхи, розчарування і вимагає адекватної роботи працівників психологічної служби.

З метою попередження або мінімізації негативних наслідків конфліктних подій важливо формувати знання у дітей, батьків та педагогічних працівників про ситуацію, що склалася. Особливо це стосується необхідності відстеження нових законів та інших нормативно-правових актів, які активно зараз приймаються з метою захисту та надання допомоги особам у складних життєвих обставинах. Своєчасне донесення такої інформації до

дітей, батьків та педагогічних працівників сприятиме зверненню по допомогу від осіб, які її потребують, водночас запобігаючи більш складним наслідкам перенесених подій[3].

Варто знати, що як би дітей не оберігати від інформації, вона до них буденадходить, оскільки діти відвідують дитячі садочки, школи, спортивні секції тагуртки і мають змогу спілкуватися з однолітками та отримувати від них новиничи іншу інформацію.

Тому краще за все, якщо дорослі будуть самостійно інформувати дітей, прицьому враховуючи вікові особливості спілкування.

Основною допомогою в надзвичайний ситуаціях для дітей є:

1. Відповідна до віку фактична інформація;
2. Зрозумілі, відкриті пояснення того, що відбувається і, можливо, буде потреба повертатися до цієї розмови не один раз;
3. Допомога у висловленні своїх почуттів через розмову, гру, малювання тощо;
4. Дитина може потребувати поради, як реагувати на запитання інших дітей(наприклад, якщо хтось із батьків постраждав чи загинув, чи, можливо, черезінші обставини);
5. Відпочинок, заняття улюбленими справами, що викликають задоволення;
6. Загальна підтримка як у сім'ї, так і в навчальному закладі;
7. Знайомий звичний розпорядок дня для відновлення відчуття спокою;
8. Регулярні запевнення, що все буде добре, що близькі люди піклуються і дбають про безпеку.

Діти молодшого шкільного віку продовжують відображати у грі все, щовідбувається навколо. Політичне протистояння, яке тривало декілька місяціввідразу ж було відображено в рольових іграх у школах та дитячих садках. Градля дітей – це можливість впоратися з ситуацією, яка вже склалася чи можемати місце. Гра для дитини – це дуже важлива «робота». Але робота особлива, вона одночасно приносить задоволення, розвиває та навчає, вводить усупільство. У грі діти моделюють доросле життя і його конфлікти та відображають суспільні конфлікти. Діти в одну й ту ж саму гру будуть гратистільки разів, скільки їм потрібно. Вони самі розподіляють, хто яку рольгратиме і добре орієнтуються в правилах, які створюють. З часом активність таактуальність гри буде знижуватися, і діти перейдуть до нової гри[4].

Емоційна підтримка. Це перше, що спадає на думку, коли ми думаємо про підтримку, яку нам надають інші люди. Якщо в дорослих виникають проблеми на роботі, члени сім'ї або друзі будуть кожного дня питати, як себе людина почуває та казати їй, що підтримують її. Це ж саме можна робити і з дітьми. Інколи діти настільки переживають за своїх близьких, що бояться ставити їм запитання або не звертаються за підтримкою, тому що вважають, що цим вони засмутять близьку їм людину. Тому вчителям потрібно бути уважними до своїх учнів і бачити, хто з них потребує особливої уваги. Можна запропонувати таку вправу, щоб кожен учень склав список усіх учнів класу, поміркував і написав навпроти кожного з прізвищ, що найбільш подобається в цій особі, які її чесноти. Вчитель збирає написане, опрацьовує і наступного тижня роздає кожній дитині аркуш з перерахованими рисами, які помітили однокласники.

Навички, які необхідні, щоб надавати дітям підтримку:

1. Активне слухання. Допомагаємо дитині впоратися з її почуттями. Дитині потрібно, щоб її почуття приймали та поважали:
 - можна спокійно та уважно вислухати дитину;
 - можна визнавати почуття дитини словами «так», «хм», «зрозуміло»;
 - можна назвати почуття: «ти стурбований», «ти засмучена», «ти сердитий».
2. Покажіть, що розумієте бажання дитини. Надайте їй можливість уявити це: «Я б хотіла, щоб такого не було, щоб все у нас було спокійно і не потрібно було переживати за батьків/чи за цю ситуацію» (як приклад).
3. Вміння ставити питання, які спонукають дитину до розмови: «Я уважно тебе слухаю.», «Це важливо, що ти розповідаєш.», «Міг би ти розповісти про це більше.».
4. Встановлення відносин, що базуються на довірі.

5. Надання корисного та заохочувального зворотного зв'язку.
6. Вміння концентрувати увагу на можливостях та рішеннях, а не на проблемах.
7. Спостерігати за поведінкою дитини тривалий час.
8. Розуміння та правильне використання невербальних засобів вияву почуттів; терпиме та неупереджене ставлення.
9. Чуйність та співчуття.

Практична допомога. Допомогти впоратися з різними завданнями повсякденного життя. Інколи події так впливають на дитину, що їй важко концентрувати увагу на завданні. Розуміння цього та допомога у виконанні складних завдань є важливим елементом підтримки[4].

Чому дітям часом важко спілкуватися? Багато дітей не звикли розповідати дорослим про те, що вони відчувають, і на це можуть бути різні причини. У багатьох дітей може бракувати досвіду говорити про себе, і вони просто не знають слів, якими могли б описати, як і що вони відчувають. Дітям, які зазнали тяжких випробувань, зазвичай важко про них говорити. Вони бояться, що деякі почуття будуть сильніші за них. Діти, які дуже гостро відчули ворожнечу, можуть бути підозріливими, вони можуть не бажати спілкуватися тому, що побоюються, що їх за це будуть сварити. Деяким дітям буває соромно від того, що сталося. У такому випадку варто дуже тактовно запрошувати дітей до діалогу.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Діти почувають себе краще, коли бачать, що дорослі створюють середовище, в якому є повага та моральність. Якщо ж демонструвати повагу до дітей та послідовність у своїх відносинах з дитиною, то цим дорослий доводить, що йому можна довіряти. Це дуже важливо, бо інакше діти не напрацюють позитивних почуттів до свого оточення і до свого майбутнього. Інколи можна допомогти, просто вислухавши дитину.

Потрібно підтримувати віру в дитини, що ситуація вирішиться на краще. Мине час, і замість розпачу та печалі прийде розуміння та досвід.

Список використаних джерел

1. Галіцина Л. Застосування арт-терапевтичних технік для зниження тривожності у дітей журнал/ Л.Галіцина //Практичний психолог : Дитячий садок. – 2015. – № 10. – С.16 –24.
2. Дитячі страхи [Електронний ресурс].– Режим доступу: http://psychologis.com.ua/detskie_strahi.htm. – Назва з монітора.
3. Методичні рекомендації щодо організації психолого-педагогічного супроводу дітей, які потребують додаткового захисту та опинилися в складних життєвих обставинах [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://colegium.mk.ua/publ/vikhovna_robota/statti/metodichni_rekomendaciji_shhodo_organizaciji_psikhologo_pedagogichnogo_suprovodu_ditej_jaki_potrebujut_dodatkovogo_zakhistu_ta_opinilisja_v_skladnih/11-1-0-71. – Назва з монітора.
4. Рекомендації класним керівникам щодо соціально-педагогічної підтримки учнів в умовах конфліктних та пост конфліктних ситуаціях [Електронний ресурс]. – Режим доступу : rosvita.rv.ua/dokupr/psuhologichna_slugba/consultation_for_teacher/recomendation_for_class_teacher.pdf. – Назва з монітора.

References

1. Zastosuvanniaart-terapevtychnyhtehnikdliaznyzhenniatryvozhnostiuditei / L. Galicyna // Praktychnyipsyholog :Dytiachyisadok. – 2015. – № 10. – S. 16 – 24.
2. Dytiachi strahy [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu : http://psychologis.com.ua/detskie_strahi.htm. – Nazva z monitora.
3. Metodichni rekomendacii shhodo organizacii psyhologo-pedagogichnogo suprovodu ditei, iaki potrebutut dodatkovogo zahystu ta opyneles v skladnyh zhyttevyh obstavynah [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu : http://colegium.mk.ua/publ/vikhovna_robota/statti/metodichni_rekomendaciji_shhodo_organ

zacji_psikhologo_pedagogicznego_suprowodu_ditej_jaki_potrebujut_dodatkovogo_zakhistu_ta_opinilisja_v_skladnikh/11-1-0-71. – Nazva z monitora.

4. Rekomendacii klasnym kerivnykam shchodo socialno-pedagogichnoi pidtrymky uchniv v umovach konfliktnyh sytuacii [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu:rosvita.rv.ua/dokupr/psuhologichna_slugba/consultation_for_teacher/recomendation_for_class_teacher.pdf. – Nazva z monitora.

Резюме. В данной статье рассмотрено влияние нестабильной ситуации и военных действия, продолжаются на востоке Украины на несформированную психику детей. Продемонстрированы результаты психологического исследования, которое проводилось под эгидой Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ) в зоне боевых действий. Обоснована необходимость тесного взаимодействия руководителей учебных заведений и специалистов психологической службы для преодоления негативных психологических последствий происходящих в нашей стране. Предложенные навыки, которые необходимы, чтобы предоставлять детям эмоциональную поддержку и практическую помощь.

Ключевые слова: детские страхи, военные действия, конфликты, психологическая помощь.

Summary. Restless situation and hostilities, which continuing in the East of Ukraine for many families are consequences of loss of home, loss of kindred, displacement, loss of stability and sustainable way of life. All this causes increase anxiety, fear, and also updates the level of feelings that are hard to survive, to discuss among adult, especially among children. These feelings include: anxiety, fear of different levels of intensity, phobias. Working with these feelings is not only important to improve the emotional state of the child, but also to saving its harmonious life and self-development. The child responds to different events, especially those that injure the psychics. The psychics' reaction to such events depends on various factors, such as: age characteristics, features relation among parents and children, individual characteristics.

In order to prevent or minimize the negative effects of conflict events it is very important to form knowledge among children, parents and teachers about the situation, which has consist. In this regard, significantly increases the role and importance of professional activity of educational psychological service, psychologists and social workers.

Children feel themselves better when they notice that adults create an environment where respect and morality present. If an adult shows the respect for children and consistency in relations with the child, with these actions he proves that he can be trusted. This is important thing, because otherwise children will not have positive feelings towards their environment and their future. Sometimes we can help children only listening to them..

Key words: children's fears, hostilities, conflicts, psychological assistance.

УДК 159.942.52:159.98–057.874

О.М. ХЛІВНА

ТРИВОЖНІСТЬ ТА СТРАХ В ПСИХОДІАГНОСТИЧНОМУ ПОЛІ КЛІНІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ: МОЛОДШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК

У статті розкрито можливості підвищення ефективності психологічної роботи з категорією тривожних учнів, попередження психічних деструкцій та психічних травм в молодшому шкільному віці. Описано та оцінено психодіагностичні засоби виявлення шкільної тривожності в процесі психоконсультативної та психокорекційної практики.

Ключові слова: тривожність, страх, шкільна тривожність, молодший шкільний вік, психодіагностичні методики, психоконсультування.