

Список використаних джерел

1. Архипова Т., Уханова А. Гендерні особливості агресивної поведінки в контексті психічного здоров'я старших школярів. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2020. <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2020-52-2-179-192>.

2. Душко В. С. Соціально-психологічні особливості агресивних проявів підлітків під час війни : кваліфікаційна робота магістра : 053 Психологія. Хмельниц. нац. ун-т. Хмельницький, 2024. 69 с.

3. Карпенко Є. Вікова та педагогічна психологія : Актуальні стадії сучасних українських учених. Дрогобич : Посвіт, 2014. 152 с.

Анастасія Полюлях,

здобувач ступеня вищої освіти
магістра навчально-наукового
інституту заочного і дистанційного
навчання Національної академії
внутрішніх справ

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук,
доцент, доцент кафедри психології
навчально-наукового інституту
права та психології Національної
академії внутрішніх справ

М. Роговенко

СПОСІБ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ, СПРИЧИНЕНОГО ВОЄННИМИ ДІЯМИ В ДІТЕЙ, ЗА ДОПОМОГОЮ КАЗКОТЕРАПІЇ

Воєнні конфлікти мають глибокий вплив на психіку дітей, спричиняючи стрес, тривожність, страх і почуття незахищеності. Дитяча психіка особливо вразлива до травматичних подій, оскільки ще не володіє достатніми механізмами психологічного захисту. Діти можуть реагувати на стрес різними способами: від підвищеної тривожності, агресії чи замкнутості до соматичних симптомів, таких як порушення сну або апетиту. Відсутність належної психологічної підтримки може спричинити розвиток тривалих негативних наслідків, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія та соціальна ізоляція.

У таких умовах надзвичайно важливо знаходити ефективні методи психологічної допомоги, які б сприяли

емоційному відновленню дитини та адаптації до нових життєвих обставин. Одним із таких методів є казкотерапія – напрям практичної психології, який, використовуючи метафоричні ресурси казки, надає особистості можливість розвинути самосвідомість і будувати особливі рівні взаємодії, що створює умови для становлення їх суб'єктності [4]. Завдяки своїй доступності та символічному характеру казки дозволяють дитині зрозуміти та прийняти складні переживання, розвинути внутрішні ресурси та набути почуття безпеки.

Актуальність дослідження казкотерапії як методу психологічної допомоги підкріплюється численними науковими дослідженнями, що демонструють її ефективність у подоланні травматичного досвіду. Використання спеціально адаптованих історій, які враховують вікові та емоційні особливості дітей, допомагає не лише знизити рівень тривожності, а й сприяє формуванню позитивних стратегій подолання стресу.

Казкотерапія ґрунтується на принципах проєктивної терапії та символічної репрезентації переживань. Через метафори та персонажів казка дозволяє дитині:

- безпечно виражати свої емоції та страхи;
- ідентифікувати себе з героєм, який долає труднощі;
- знаходити позитивні способи подолання стресових ситуацій;
- відчувати підтримку через взаємодію з дорослими під час читання чи обговорення казки [1; 3].

Казкотерапія працює на рівні несвідомого, активуючи символічне мислення дитини. Завдяки цьому дитина може трансформувати власні негативні переживання у прийнятну для себе форму та віднайти нові ресурси для подолання труднощів.

Один із ключових механізмів дії казкотерапії – ефект катарсису. Діти, спостерігаючи за персонажами, які стикаються з труднощами та долають їх, переживають власні емоції і вчать керувати ними. Це дає можливість поступово знижувати рівень тривожності та страху, замінюючи їх на почуття впевненості й контролю над ситуацією.

Також важливим аспектом є проєктивна ідентифікація, яка дозволяє дитині побачити власні переживання у поведінці персонажів та знайти нові стратегії поведінки. Вона навчається адаптуватися до змін, розвиває емоційну гнучкість та отримує відчуття підтримки.

Казкотерапія також сприяє розвитку образного мислення, що допомагає дитині формувати альтернативні сценарії

поведінки, розвивати уяву та знаходити нові підходи до подолання проблем. Вона активізує роботу правої півкулі мозку, що відповідає за творчість та інтуїцію, що особливо важливо у процесі психоемоційної реабілітації дітей, які зазнали стресу.

Крім того, взаємодія з казкою створює відчуття безпеки та стабільності. Через повторювані мотиви та передбачуваність сюжетів дитина отримує можливість структурувати власний емоційний світ, що особливо важливо для тих, хто пережив хаотичні та непередбачувані події.

Казки є універсальним засобом впливу на емоційний стан дитини, адже вони не лише розважають, а й формують внутрішні стратегії подолання труднощів. У терапевтичній практиці різні види казок використовуються з урахуванням специфіки пережитого досвіду, вікових особливостей дитини та її потреб у психологічній підтримці. Вони допомагають опрацювати травматичний досвід, нормалізувати емоційний стан та сприяти адаптації до нових життєвих обставин. Розглянемо основні види казок у терапевтичній практиці [4]:

1. Корекційні казки – спрямовані на зміну поведінкових реакцій, подолання страхів і тривожності. Вони допомагають дітям навчитися долати певні труднощі, пропонуючи позитивні моделі поведінки.

2. Психотерапевтичні казки – допомагають переробити травматичний досвід і сприяють емоційному зміцненню. Вони дозволяють дитині відреагувати негативні емоції, поступово адаптуватися до змін і знайти вихід із травматичної ситуації.

3. Дидактичні казки – навчають дитину адаптивних стратегій поведінки та способів взаємодії з навколишнім світом. Вони розвивають соціальні навички, вчать розуміти власні емоції та приймати рішення у складних ситуаціях.

4. Медитативні казки – допомагають розслабитися, заспокоїтися та відновити внутрішню рівновагу. Вони особливо корисні для дітей із підвищеною тривожністю або порушенням сну.

Під час роботи з дітьми, які зазнали впливу війни, ефективним є використання:

- персоналізованих казок, що відображають особистий досвід дитини. Це допомагає їй опрацювати власні переживання через знайомі образи та ситуації;

- казок із відкритим фіналом, де дитина самостійно завершує історію, моделюючи позитивний вихід із ситуації. Це сприяє розвитку креативного мислення та емоційної стійкості;

– групових казкотерапевтичних занять, що сприяють комунікації та соціалізації. Вони допомагають дітям відчувати підтримку та спільність із іншими, хто має подібний досвід;

– казкових рольових ігор, у яких діти можуть прожити певні ситуації в безпечному середовищі, вчитися новим способам взаємодії та самовираження.

Таким чином, казкотерапія є потужним інструментом допомоги дітям у подоланні стресу, викликаного воєнними діями. Завдяки символічному представленню реальності, вона допомагає дитині знайти внутрішні ресурси для адаптації, формує відчуття контролю над ситуацією та сприяє психоемоційному відновленню. Включення казкотерапії у систему психологічної допомоги дітям в умовах війни може стати ефективним способом подолання негативних наслідків стресу та травми.

Одним із ключових аспектів ефективності казкотерапії є її здатність впливати на підсвідомі процеси через символи, метафори та сюжетні лінії. Діти можуть безпечно виражати свої страхи та тривоги, спостерігаючи за персонажами, які переживають подібні труднощі. Це сприяє нормалізації емоційного стану та зменшенню почуття безпорадності. Крім того, казки допомагають моделювати позитивні сценарії виходу зі складних ситуацій, що зміцнює психологічну стійкість дітей.

З огляду на високу ефективність казкотерапії, її варто інтегрувати у програми психологічної допомоги для дітей, які пережили воєнні події. Практичне застосування казок у роботі психологів, педагогів і батьків дозволить не лише допомогти дітям впоратися з пережитим, а й сформувати у них адаптивні стратегії подолання стресу, що матимуть довготривалий позитивний ефект у подальшому житті.

Список використаних джерел

1. Баєр У. Терапевтична робота з казками та історіями. Практична психологія і соціальна робота. 2014. № 11(188). С. 70–71.

2. Бреусенко-Кузнецов А. А. Про спільне створення казки як вербальну техніку в просторі арт-терапії. Київ: КІТ, 2005. 135 с.

3. Василевська О., Дворніченко Л. Казкотерапія як засіб психологічної роботи з різними віковими категоріями. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6. С. 24–31.

4. Заброцький М. М., Брандес В. М., Вознюк О. В. Казка як важливий чинник розвитку людства. Вісник Житомирського державного університету. 2001. № 8. С. 96–100.