

of growth of the students' number with neutral background. The economic values are defined by means of structural components. These values are structured, given stimuli and taken on special significance. The primary school children's dominant values which provide wealth status such as money, a house, a car, a swimming pool, a fountain and pets are explored. The factors which provide the status of poverty are a house, rain and pets. It is stated that the most significant factor in the hierarchy of primary school children's values is a house. The dynamic of emotional assessment is determined. It shows that when boys and girls grow up, they establish more and more economic relationships, gain some economic knowledge, observe the economic reality, learn to analyze, compare themselves with their peers on material grounds and the attitude towards wealth and poverty becomes more conscious. It is observed that the attitude to wealth and poverty gives us the opportunity to take a more serious and objective view of the formation of primary school children's assessment of economic reality.

Key words: poverty, wealth, economic reality, economic values, emotional component, home, money, primary school age, method of «family picture».

Received July 12, 2015

Revised August 21, 2015

Accepted September 20, 2015

УДК 159.922.7:616-036.81

М.О. Марценюк

marcenuk.marina@ukr.net

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗ І МЕТОДИ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Martseniuk M.O. Peculiarities of crisis experience and methods of psychological assistance to children in crisis situations / M.O. Martseniuk // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostyuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D. Maksymenko, L.A. Onufrieva. – Issue 30. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2015. – P. 381–397.

М.О. Марценюк. Особливості переживання криз і методи надання психологічної допомоги дітям у кризових ситуаціях. У статті розглянуто актуальне сьогодні питання – це збереження психологічного здоров'я дітей і підлітків в контексті здійснення психологічного супроводу при

проходженні та переживанні ними різного роду криз. Здійснено аналіз сутності категорії «криза», висвітлено основні різновиди криз та кризових ситуацій, що переживаються особистістю в процесі становлення і розвитку. Аналізується природа виникнення та умови перебігу життєвих криз. Висвітлюються різні думки вчених щодо природи їх виникнення, серед яких найцікавішим є бачення життєвої кризи через виникнення емоційної реакції на загрозову ситуацію, в якій стає неможливим досягнення життєво важливих цілей; або виникнення кризи стає можливим та може провокуватися цілком мирними життєвими ситуаціями. Проте, їх небезпека полягає в тому, що вони виступають сильними стресовими подіями в житті людини. Досліджено і описується психологічний механізм формування кризи через виникнення спочатку психотравмуючої ситуації, пізніше – травми, а вже потім – кризи. Особливого значення в даному контексті набуває період підліткового віку з підлітковою кризою, що пов'язується з виникненням нового рівня самосвідомості, здатності пізнати себе як особистість з властивими лише їй якостями. Висвітлено найбільш стресогенні сфери в житті і діяльності підлітків та найбільш типові кризові ситуації даного вікового етапу.

Окреслено необхідність надання психологічної допомоги дітям і підліткам під час переживання криз відповідними й адекватними засобами, головним чином через залучення до різних форм творчої діяльності. Серед можливих форм корекційної та реабілітаційної роботи з використанням творчої діяльності описується ігротерапія, арт-терапія, музикотерапія, логотерапія, бібліотерапія, психодрама, гештальт-терапія.

Зроблено висновок про основне завдання психологічної допомоги особистості, що полягає в актуалізації адаптивних і компенсаторних ресурсів особистості та мобілізації її психологічного потенціалу.

Ключові слова: криза, кризові періоди, життєві кризи, кризи розвитку, емоційне перевантаження, психічні стани, посттравматичний стресовий синдром, психологічна допомога дітям і підліткам, корекція, реабілітація, творчість.

М.А. Марценюк. Особенности переживания кризисов и методы оказания психологической помощи детям в кризисных ситуациях. В статье рассматривается актуальный сегодня вопрос – это сохранение психологического здоровья детей и подростков в контексте осуществления психологического сопровождения при прохождении и переживании ими разного рода кризисов. Произведён анализ значения категории «кризис», рассмотрены основные разновидности кризисов и кризисных ситуаций, которые переживаются личностью в процессе развития и становления. Анализируется природа возникновения и условия протекания жизненных кризисов. Освещаются разные мнения ученых относительно природы их возникновения, среди которых наиболее интересным является видение жизненного кризиса через механизм возникновения эмоциональной реакции на угрожающую ситуацию, в

котрою стає неможливим досягнення життєво важливих цілей; або виникнення кризи стає можливим і може провадитися повністю мирними життєвими ситуаціями. Однак, їх небезпека полягає в тому, що вони виступають як сильні стресові події в житті людини. Досліджено і описується психологічний механізм формування кризи через виникнення спочатку психотравмуючої ситуації, потім – травми, а вже потім – кризи. Особливе значення в даному контексті набуває період підліткового віку з типовим підлітковим кризом, який пов'язаний з виникненням нового рівня самосвідомості, здатності пізнати себе як особистість з властивими тільки їй якостями. Відображені найбільш стресогенні сфери в житті і діяльності підлітків і найбільш типові кризові ситуації даного вікового етапу.

Визначено необхідність надання психологічної допомоги дітям і підліткам в час переживання кризисів відповідними і адекватними засобами, головним чином через залучення до різних форм творчої діяльності. Серед можливих форм корекційної і реабілітаційної роботи з використанням творчої діяльності описується ігротерапія, арт-терапія, музикотерапія, логотерапія, бібліотерапія, психодрама, гештальт-терапія.

Зроблено висновки про основне завдання психологічної допомоги особистості, яка полягає в актуалізації адаптивних і компенсаторних ресурсів особистості і мобілізації її психологічного потенціалу.

Ключові слова: криза, кризові періоди, життєвий криза, кризи розвитку, емоційні перевантаження, психічне стан, посттравматичний стресовий синдром, психологічна допомога дітям і підліткам, корекція, реабілітація, творчість.

Постановка проблеми. Одним із найважливіших напрямків діяльності сучасної школи, поряд з вихованням і навчанням підліткового покоління є збереження і зміцнення здоров'я учнів. Головна роль у збереженні психологічного здоров'я учнів відводиться психологічній службі установи освіти. У функціональні обов'язки психолога входить і психолого-педагогічний супровід кризових періодів розвитку учнів, надання психолого-педагогічної допомоги дітям в кризовій ситуації, профілактика підліткових суїцидів та ін. В той же час рішення проблеми розвитку здоров'я учнів неможливе без участі всього педагогічного колективу і батьків.

Об'єкти та методи дослідження. У психологічній літературі значна увага приділяється виявленню, психологічному аналізу та класифікації різноманітних психічних феноменів, що виникають у дітей після кризових ситуацій. Зокрема, психологічні

феномени, що виникають в умовах впливу надзвичайних факторів, описуються в літературі під назвою посттравматичного стресового синдрому, або посттравматичного стресового розладу. Психологами досліджуються різноманітні негативні психічні стани, що виникають внаслідок впливу екстремальних факторів: стрес, фрустрація, криза, депривація, конфлікт. Ці стани характеризуються домінуванням гострих або хронічних негативних емоційних переживань: тривоги, страху, депресії, агресії, дратівливості, дисфорії. Виникаючи в цих станах афекти можуть досягати такого ступеня інтенсивності, що вони здійснюють дезорганізуючий вплив на інтелектуально-мнестичну діяльність людини, утруднюючи процес адаптації до подій. Інтенсивні емоційні переживання, такі як, страх, паніка, жах, відчай, можуть ускладнювати адекватне сприйняття дійсності, правильну оцінку ситуації, заважаючи прийняттю рішень і знаходженню адекватного виходу зі стресової ситуації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Найвагомий внесок у дослідженні криз і кризових періодів у дитячому віці зробив відомий вітчизняний психолог Л.С. Виготський. Проблеми кризових ситуацій, в тому числі, в підлітковому віці розглядалася в роботах В.П. Балакирева, І.І. Бекетової, А.М. Волкової, Р.В. Чиркіної і Л.Є.Федкуліної, О.М. Туманової, М.С.Корольчука, Т.М.Титаренко, С. Холла, Ш. Бюллер, З. Фрейда та ін. Інтерес до цієї проблеми, на думку В.П. Балакирева, викликаний недопрацьованістю теми «криз» і негативних переживань дітей у психологічній літературі, а також практично повною відсутністю теоретичних, психотехнічних і організаційних основ психологічної допомоги дітям у важких ситуаціях [1].

Постановка завдання. Надзвичайно актуальним в сучасному світі є висвітлення і аналіз психологічних феноменів, що виникають в умовах впливу надзвичайних факторів та описуються в літературі під назвою посттравматичного стресового синдрому, або посттравматичного стресового розладу. Сьогодні психологами досліджуються різноманітні негативні психічні стани, що виникають внаслідок впливу екстремальних факторів: стрес, фрустрація, криза, депривація, конфлікт. Нашою метою є розглянути і проаналізувати кризу як психічний стан у контексті її перебігу в підлітковому віці.

Виклад основного матеріалу. За визначенням Ф.Є. Василюка, критична ситуація – це ситуація, в якій суб'єкт стикається з неможливістю реалізації внутрішніх потреб свого життя (мотивів, прагнень, цінностей тощо) [2].

На думку психологів, наслідки криз можуть бути різними, як негативними, так і позитивними. Зрештою криза постає водночас і як загроза для особистості, і як можливість для розвитку, зростання.

Саме поняття «криза» (від грецького «crisis» – рішення, вибір, поворотний пункт, зміна напрямку, шанс) характеризує те, що породжується проблемою, яка постала перед індивідом і якої він не може уникнути та не може розв'язати за короткий час і звичним способом.

Криза – стан людини при блокуванні його цілеспрямованої життєдіяльності в певний момент розвитку особистості. Затяжна, хронічна криза несе в собі загрозу соціальної дезадаптації, суїциду, нервово-психічного або психосоматичного страждання. Хронізація кризи притаманна людям з вираженою акцентуацією характеру, незрілим світоглядом («світ прекрасний» – «світ жахливий»), односпрямованістю життєвих установок. Саме такі люди потребують допомоги в період переживання кризи, яка розглядається не тільки як важкий і відповідальний період життя, але як глухий кут, що робить подальше життя безглуздим [11].

«Кризовою» називають ситуацію, коли людина стикається з перешкодою в реалізації важливих життєвих цілей і не може впоратися з цією ситуацією за допомогою звичних засобів. Виділяються два типи кризових ситуацій: обумовлені змінами в природному життєвому циклі або травмуючими подіями життя [13].

І теоретики, і практики вважають, що в ситуації кризи при спробі оволодіння стресовим станом людина переживає певний вид фізичного та психологічного перевантаження. Емоційне напруження і стрес можуть призводити або до опанування новою ситуацією (це так звані копінг-стратегії), або до зриву і погіршення виконання життєвих функцій. Хоча деякі ситуації можуть бути стресовими для всіх людей, вони виявляються кризами для тих, хто є особливо чутливим в силу індивідуально-особистісних особливостей.

Необхідною умовою виникнення кризи є значні емоційні навантаження, блокування найважливіших потреб індивіда та його специфічна особистісна реакція на це. Психічна травма сприяє виникненню посттравматичного синдрому (ПТС). Травма може бути фізичною, нервовою, емоційною. Незалежно від її характеру вона супроводжується загрозою права на життя, особисте благополуччя, відчуттям того, що світ ворожий. Причинами посттравматичного стресу є негативний життєвий досвід, відсутність оптимізму [9].

Кризові ситуації і кризи різноманітні, як саме життя людини. У психологічній літературі визначені та описані основні різновиди криз, що можуть переживатися людиною [8; 9; 11]:

- кризи розвитку (вікові кризи);
- кризи втрати і розлуки;
- травматичні кризи.

При вивченні проблеми травмуючих (критичних) ситуацій часто використовується поняття «життєвої кризи», або «кризової ситуації». Найбільш загальним визначенням її є:

«Життєва криза» – феномен внутрішнього світу людини, котрий виявляється в різних формах переживання непродуктивності свого життєвого шляху. Життєва криза є поворотним пунктом життєвого шляху, який виникає в ситуації неможливості реалізації життєвого замислу, що склався.

Існують різні погляди щодо самої природи виникнення і перебігу життєвої кризи. Одні вчені вважають, що життєва криза виникає як емоційна реакція людини на загрозову ситуацію, коли з'являються суттєві перешкоди у процесі досягнення життєво важливих цілей, котрі неможливо подолати звичним способом. Криза, на думку інших вчених, може виникнути і в умовах, які зовні виглядають ніби цілком мирно. Проте, існують ситуації, які є кризовими для всіх або більшості людей. До таких науковці відносять: вступ дитини до дитячого садка, до школи, підлітковий вік, закінчення школи, початок трудової діяльності, народження дитини в сім'ї, вихід на пенсію тощо. Такі ситуації, закономірно змінюючи одна одну протягом життя кожної людини, визначаються як кризи розвитку, на відміну від, так званих, випадкових криз: безробіття, стихійного лиха, інвалідності, еміграції тощо. Саме в такі періоди життя висуває до людини найбільші вимоги [2; 4; 12; 13; 15].

У співвідношенні травмуючої ситуації, травми та кризи можна констатувати наступне. Психотравмуюча ситуація (ПТС) є сигналом до змін, сигналом про ймовірність пошкодження життєвого світу. Травма – це ушкодження, розрив цілісності як наслідок ПТС [11].

Криза являє собою травмуючу ситуацію, за якої неможливи стають реалізація планів, задуму без зміни самої особистості.

Це співвідношення можна подати так:

ПТС ↔ травма. Травма ↔ криза.

Тобто, в генезі травми лежить психотравмуюча ситуація, в генезі кризи – травма. Проте не завжди ПТС призводить до кризи.

Психотравмуюча ситуація – це сигнал про те, що слід звернутися до себе, виявити любов. Для подолання травми треба мати сили, щоб налагодити ушкодження, усунути розрив цілісності.

Криза свідчить про наявність або відсутність додаткових сил для вивільнення потенціалу, для змін і додання рубежу між старим і новим.

ПТС сигналізує про ймовірність розриву: травма є реальністю розриву; криза – це усвідомленням вибору шляху переживання травми, прийняття її чи ні – прогрес або регрес, якісний перехід з одного стану в інший, це переломний етап у житті особистості [11;15].

Набір складних життєвих ситуацій, як і репертуар способів їх подолання, може суттєво змінюватися впродовж життя людини. Наприклад, підлітковий вік (11-15 років) пов'язаний з перебудовою організму дитини – статевим дозріванням і якісно новим етапом особистісного розвитку. І хоча лінії психічного і фізіологічного розвитку не йдуть паралельно, проте межі цього періоду є досить невизначеними. Одні діти вступають у підлітковий вік раніше, інші – пізніше, криза може виникати і в 11, і в 13 років. Починається підлітковий вік із кризи, і, як правило, весь період протікає складно і для дитини, і для близьких їй дорослих. Л.І. Божович зазначає, що криза підліткового віку значно відрізняється від криз попередніх періодів, вона є найбільш гострою і тривалою. Тому цей період часто називають суцільною кризою [4; 7].

Більшість зарубіжних психологів, а саме С. Холл, Ш. Бюллер, З. Фройд та інші, пов'язують кризу даного віку з біологічним фактором [8]. Не можна заперечувати значення ролі цього фактора, проте, й не слід перебільшувати його значення. Звичайна перебудова організму, в тому числі і прискорені соматичні зміни, не є другорядними. Багаточисельні дослідження показують, що фізіологічні процеси, які відбуваються у даний період, підвищують емоційну збудливість підлітка, його імпульсивність, неврівноваженість, іноді провокують агресивність, різкість, а швидке змушнення підсилює відчуття своєї «дорослості» з усіма її наслідками. Крім того, у цей період вперше виникає і стає предметом свідомості і переживання підлітка і дуже могутня біологічна потреба – статевий потяг. Звичайно, депривація цього потягу може призвести до фрустрації і, відповідно, саме цим можна пояснити деякі особливості його самопочуття і поведінки.

Разом з цим слід пам'ятати, що статевий потяг, як і всі біологічні потреби людини, набувають у процесі розвитку якісно

нового, опосередкованого характеру. Виникаючи у пубертатний період, він входить у структуру вже існуючих у підлітка психологічних новоутворень (різноманітних інтересів, моральних і естетичних почуттів, поглядів і оцінок) і формує разом з ними нове ставлення до протилежної статі (любов), в якому статевий потяг не відіграє, як правило, домінуючої ролі [4].

Криза підліткового віку зв'язана з виникненням нового рівня самосвідомості, характерною рисою якої є поява у підлітка здібності пізнати себе як особистість з властивими лише їй якостями.

Це породжує у свою чергу прагнення до самоствердження, самовираження, самовиховання. Депривація цих потреб (на думку вітчизняних психологів) і складає основу кризи цього віку.

Виключно важливу роль у полегшенні протікання підліткової кризи відіграють відносно стійкі особистісні інтереси та інші стійкі мотиви поведінки. Про роль перспективних цілей писав ще К. Левін. А Л.С.Виготський зазначав, що підлітка характеризує не слабкість волі, а слабкість цілей. Цілеспрямованість, самостійність та інші риси особистості можуть виникнути на основі різноманітних змістовних дієвих пізнавальних інтересів, а також у зв'язку з мотивами суспільно-трудової діяльності тощо. Тобто будь-які усвідомлені і відомі мотиви змінюють весь внутрішній світ підлітка. Вони стають домінуючими в структурі мотиваційної сфери і підпорядковують собі всі інші потреби і потяги. Це, в свою чергу, ліквідує постійні конфлікти, характерні для цього віку, і робить підлітка внутрішньо більш гармонійним. Про це свідчить і сформованість центрального новоутворення віку – почуття дорослості як особливої форми самосвідомості, соціальної за своїм змістом. Його формування відбувається достатньо складно, індивідуально. У цьому процесі може виникати чимало труднощів [4; 12]:

1. У дорослих (учителів, батьків) відсутня готовність до розширення прав підлітка, оскільки він залишається учнем і матеріально залежним від батьків.

2. Спрацьовує інерція попереднього досвіду дорослих у формі звички поправляти і контролювати. Щоб розширити межі самостійності підлітка, дорослий повинен свої права звузити, а це важко, навіть при усвідомленні необхідності змін.

3. Відсутність у самих підлітків, особливо на початку даного періоду, уміння діяти самостійно, що часто призводить до того, що претензії перевищують можливості, і тому об'єктивно виникає потреба у керівництві з боку дорослих.

У підлітковому віці особливої актуальності набуває оволодіння адаптивними способами копінг-поведінки, оскільки цей вік характеризується наростанням кризових проявів у поведінці дітей, особливо у площині відносин з дорослими [10].

Кризу можуть викликати різні життєві ситуації. У житті індивіда (або окремої сім'ї) інколи спостерігаються періоди посилення стресу, які порушують звичний баланс із навколишнім середовищем. Вплив такої події створює вразливе середовище, що виявляється у посиленні напруги і стурбованості.

Дослідження стресогенних сфер у житті і діяльності підлітків дозволили В.П. Балакиреву визначити найбільш типові кризові ситуації для цього вікового етапу: 1) з батьками; 2) з приводу тварин; 3) з учителями; 4) з однолітками; 5) з братами і сестрами; 6) смерть близьких; 7) з родичами й іншими дорослими; 8) страхи; 9) особисте майбутнє; 10) політична ситуація в країні [1].

Дослідження характеру, змісту і вираження емоційних переживань підлітків у виділених типах кризових ситуацій показали, що в кризових ситуаціях з батьками підлітки найчастіше відчують образу, злість, провину; з учителями – злість, лють, страх; з однолітками – гнів, обурення, досаду; з приводу тварин – жалість. Рештою адресатів почуття жалості, відзначає В.П. Балакирев, виявилися, в основному, брати і сестри, бабусі і знайомі дорослі. У зв'язку з цим почуттям жодного разу не був названий жоден вчитель і лише один раз – батько.

Дослідження способів подолання критичних ситуацій показали, що у підлітків спостерігається яскраво виражена екстрапунітивна тенденція: не розмовляти, помститися, посваритися. Спостерігається дуже мала питома вага конструктивних методів подолання складних ситуацій. Дослідження В.П. Балакирева показало, що подолання важких переживань розуміється підлітками здебільшого як зовнішня дія, а не дія з категорії внутрішньої психологічної роботи: опанування власних емоцій, зміна власного ставлення до ситуації, зміна точки зору [1].

Серед різноманіття переживань підлітків в типових кризових ситуаціях дослідниками визначаються найбільш значущі, які їм самотійно врегулювати не вдається. Це переживання: незадоволеності в діяльності і відносинах; образи, враженого самолюбства; самотності; невпевненості; безсилля; незахищеності; втрати близької людини. Найчастіше підліткам не вдається самотійно подолати кризові ситуації, що виникають в їх житті і навчальній діяльності. Більшість кризових ситуацій так і зали-

шаються невирішеними, призводячи до формування у дітей різних комплексів: власної неповноцінності, негативізму тощо [3].

Оригінальний підхід до розв'язання проблеми подолання кризових ситуацій в підлітковому віці запропонували Р.В.Чиркіна і Л.Є.Федкуліна [14]. Вони вважають, що запобігти негативним формам поведінки і негативним переживанням підлітків у кризових ситуаціях можна шляхом їх залучення до творчої діяльності.

Можна запропонувати деякі найбільш ефективні методи роботи з дітьми від 3 до 18 років, які можуть стати основою при складанні реабілітаційних та психокорекційних програм [5; 6; 9; 10; 12; 13].

Ігротерапія. Основним методом роботи психолога з дітьми, що переживають критичну ситуацію, є використання різного виду ігор. Це можуть бути ігри в образах, ігри, засновані на літературних творах, на імпровізованому діалозі, на поєднанні переказу та інсценування і т. д.

Використання образів у грі має низку психологічних переваг. Створюються найбільш благополучні умови для особистісного росту дитини, змінюється ставлення до свого «Я», підвищується рівень самоприйняття.

Використання гри як терапевтичного засобу здійснюється на двох підставах:

а) гра може бути використана як інструмент для вивчення дитини (класична психоаналітична техніка, при якій відбувається витіснення бажання, заміна однієї дії іншим, відсутність уваги, застереження і т. д.);

б) вільне повторне відтворення травмуючої ситуації – «нав'язлива поведінка».

Ігротерапія цінна тим, що пов'язана і впливає на підсвідомість і дозволяє побачити, з чим у грі асоціюється в дитини травма, проблема, досвід минулого, що заважає йому нормально жити.

У своїх іграх діти можуть постійно повертатися до пережитих стресових ситуацій і переживатимуть їх доти, поки не звикнуть до того, що вони пережили. Поступово переживання стануть менш гострими і сильними, і діти зможуть переносити свої переживання на інші об'єкти. Але для цього психолог повинен навчити дітей способам нової поведінки та іншим переживанням.

Для організації таких ігор можна використовувати неструктурований ігровий матеріал: воду, пісок, глину, різного виду пластилін.

Організовуючи ігри з дітьми, необхідно вести спостереження за тим, що дитина ігнорує: які іграшки, якого кольору і якої форми, а також фіксувати неможливість дитини грати з певною іграшкою.

Окрім застосування гри з використанням іграшок, в роботі з дітьми можна порекомендувати такі види ігор: ігри-розваги (доганялки, лоскіт і ін.), Ігри-вправи (боротьба, лазання, біг), сюжетні ігри (засновані на наслідуванні дорослих), процесуально-наслідувальні ігри (наслідують оркестр, машини тощо), традиційні народні ігри (вовк, пірати, фарби тощо), сюжетно-рольові (сім'я, будинок, театр тощо) [5].

Арт-терапія. Цей метод побудовано на використанні мистецтва як символічної діяльності. Застосування методу має два механізми психологічного корекційного впливу. Перший спрямований на вплив мистецтва через символічну функцію реконструювання конфліктної травмуючої ситуації і знаходження виходу через переконаструювання цієї ситуації. Другий пов'язаний з природою естетичної реакції, що дозволяє змінити реакцію переживання негативного афекту в бік формування позитивного афекту, що приносить насолоду. У роботі з дітьми психолог, використовуючи ігротерапію, доповнює її арт-терапевтичними методами. Розрізняють декілька видів арт-терапії: малюнка, заснована на образотворчому мистецтві, бібліотерапія, драматерапія і музична терапія.

В якості терапії засобами мистецтва доцільно застосовувати прикладні види мистецтва. Можна порекомендувати завдання на певну тему з певним матеріалом: малюнки, ліплення, аплікація, орігамі та ін. Психолог пропонує дітям завдання на довільну тему з самостійним вибором матеріалу. Як один із варіантів рекомендується використання вже існуючих творів мистецтва (картини, скульптури, ілюстрації, календарі) для їх аналізу та інтерпретації.

Можна також використовувати поєднання деяких видів робіт, наприклад, запропонувати дитині репродукцію картини і попросити його скопіювати її, не обмежуючи його творчість. І, нарешті, можна порекомендувати спільну творчість психолога і дитини (ліплення, малювання, в'язання, вишивання і т. п.), надавши дитині більшу самостійність у виконанні роботи.

Найбільш сприятливим для вирішення корекційних та реабілітаційних завдань є зображення художніх образів, що дозволяють дитині реалізувати всі переваги мистецтва і творчості.

У роботі з дітьми можна використовувати в такі види завдань та вправ:

1. Предметно-тематичний тип – малювання на вільну і задані теми. Прикладом таких завдань є малюнки «Моя сім'я», «Я в школі», «Мій новий дім», «Моє улюблене заняття», «Я зараз», «Я в майбутньому» і т. д.

2. Образно – символічний тип – зображення дитини у вигляді образів. Теми можуть бути на кшталт: «Добро», «Зло», «Щастя», «Радість», «Гнів», «Страх» тощо.

3. Вправи на розвиток образного сприйняття: «Малювання по крапкам», «Чарівні плями», «Домалюй малюнок». В їх основі лежить принцип проєкції.

4. Ігри-вправи з образотворчим матеріалом (для дітей молодшого дошкільного віку) – експериментування з фарбами, папером, олівцями, пластиліном, крейдою та ін. «Малювання пальцями рук і ніг», «Руйнування-будівництво», «Накладення кольорових плям одну на одну» і т. д.

5. Завдання на спільну діяльність – складання казок, історій за допомогою малювання. Використовуються прийоми послідовного почергового малювання типу «Чарівні картинки» – один починає, інша дитина продовжує і т.д. [5].

Музикотерапія. Окремим видом психологічної допомоги може бути спеціально організована робота з використанням музичних творів та інструментів. Можна рекомендувати використовувати музичні твори класичної музики. Добре зарекомендували в такому виді діяльності твори Баха, Ліста, Шопена, Рахманінова, Бетховена, Моцарта, Чайковського, Шуберта і деякі види духовної музики.

Слухання класичної та духовної музики допоможе дитині повправлятися в навичках соціальної компетенції: уміти рахуватися з почуттями інших, не заважати іншим, поважати почуття інших дітей, співпереживати разом з іншими під музику і т. д.

Використання музикотерапії сприяє створенню умов для самовираження дітей, вмінню реагувати на власні емоційні стани. Застосований музичний цикл в роботі з групою або окремими дітьми може знайти своє продовження в образотворчій діяльності, коли дітям пропонується намалювати музику, яку вони чули, намалювати свої переживання, почуття, які вони відчували, слухаючи музику [5].

Бібліотерапія. Метод впливу на дитину, що викликає її переживання, почуття за допомогою читання книг. З цією метою психолог підбирає літературні твори, в яких описані страхи ді-

тей, форми переживання стресових ситуацій, вихід зі страшної для дітей ситуації.

Прослухавши прочитаний або розказаний твір, діти розуміють, що такі почуття, як страх, тривога, бувають у багатьох дітей, вони розуміють, чим викликані такі почуття, розрізняють різного виду загрози, загрозливі ситуації, причини страху. Разом з героями літературних творів діти переживають ті ж стани і одночасно вчаться, як можна вчинити в тій чи іншій ситуації, що дозволяє дітям розширити свою соціальну компетенцію.

Логотерапія. Це метод розмовної терапії, який відрізняється від відвертої розмови, спрямований на встановлення довіри між дорослим і дитиною. Логотерапія являє собою розмову з дитиною, спрямовану на вербалізацію її емоційних станів, словесний опис емоційних переживань. Вербалізація переживань може викликати позитивне ставлення до того, хто розмовляє з дитиною, готовність до співпереживання, визнання цінності особистості іншої людини.

Метод вільних словесних асоціацій. Цей метод використовується психологами як метод мистецтва придумування історій. Різновидом застосування такого методу є придумування історій з використанням якоїсь одної властивості предмета: наприклад, придумати історію про країну, де все зі скла, з мила, з дерева, з цукру, з цукерок. Як варіант методу словесних асоціацій можна запропонувати дітям придумувати історії про те, де все навпаки, в порівнянні з тим, що є насправді. Наприклад, діти в цій країні вищі ростом, ніж дорослі, чи діти живуть в країні, де все можна і немає нічого того, що не можна. Хороший ефект дає використання такого методу, де діти уявляють собі країну, в якій з неба без зупинки падають цукерки, іграшки, дощ, сніг, гроші, квіти тощо.

Психодрама, або драм-терапія. Використання в роботі психолога лялькової драматизації. Дорослі (або старші діти) розігрують ляльковий спектакль, «програючи» конфліктні і значимі для дитини ситуації, пропонуючи їй ніби зі сторони подивитися на дану ситуацію і побачити себе в ній. З дітьми, які проявляють тривогу, страх, що пережили стрес, різного виду травми, найбільший ефект дає застосування методу біодрами. Суть його полягає в тому, що діти готують виставу, але всі дійові особи в ній – звірі.

Як різновид використання даного методу можна рекомендувати обмін ролями з дорослими або іншими дітьми; дитина говорить за вихователя, психолога, вчителя, однолітка. Хороший прийом – використання дзеркала: дитина розповідає про себе іншим, дивлячись на себе в дзеркало.

Морітатерапія. Метод, за допомогою якого психолог ставить дитину в ситуацію необхідності справити гарне враження на оточуючих. Психолог пропонує дитині висловити свою думку про щось, а потім коригує її вміння висловлюватися, давати оцінку, відповідно приймати позу, використовувати міміку, жести, інтонацію. Іншими словами, цей метод допомагає виховувати правила хорошого тону, відповідати нормам і правилам культури суспільства, в якому перебуває дитина в даний час.

Гештальттерапія. Цей метод може бути застосований психологом для індивідуальної роботи з дітьми, у бесідах «відвертих». Проводиться він як перетворення розповіді дитини в дію. Прикладом може служити такий вид роботи, як «Незавершені справи», «У мене є таємниця», «Мої сновидіння». Дитина розповідає психологу, що йому приснилося, а психолог просить показати, що снилося, за допомогою рухів, дій, матеріалу, іграшок, масок, пластиліну і т. п. [15].

Висновки. Отже, кризова ситуація – це певна перешкода в реалізації важливих життєвих цілей і не завжди можна впоратися з цією ситуацією за допомогою звичних засобів. У ситуації кризи при спробі оволодіння стресовим станом людина переживає певний вид фізичного та психологічного перевантаження.

Для кожного вікового етапу є свої типові кризові ситуації. Найбільша кількість негативних переживань у дітей підліткового віку припадає на їхні відносини з батьками і з приводу тварин: їх втрати, смерті, бажання дещо придбати.

Основним завданням психологічної допомоги є актуалізація адаптивних і компенсаторних ресурсів особистості, мобілізація психологічного потенціалу для подолання негативних наслідків надзвичайних обставин. Наслідком ефективної психологічної допомоги постраждалим є оптимізація психічного стану та поведінки людини в екстремальних ситуаціях. Подібна психологічна допомога необхідна для запобігання порушень поведінки та профілактики психосоматичних розладів. Вона припускає нормалізацію психічного стану з нівелюванням негативних переживань, які надають настільки руйнівний вплив як на психічні, так і на соматичні функції людини.

Список використаних джерел

1. Балакирев В.П. Отрицательные переживания у детей / В.П.Балакирев // Журнал практического психолога. – 1996. – № 1. – С. 6–23.
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания [Текст] / Ф.Е. Василюк. – М. : МГУ, 1984. – 240 с.

3. Волкова А.Н. Психолого-педагогическая поддержка детей суицидентов / А.Н.Волкова // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2008.– №2. – С. 36–43.
4. Заброцький М. М. Основи вікової психології / М.М.Заброцький. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2005. – 112 с.
5. Заняття психолога з підлітками / Упоряд. Т.Гончаренко. – К. : Вид. дім «Шкільний світ», 2006. – 120 с.
6. Зязюлькин П.В. Психолого-педагогическая помощь детям в кризисных ситуациях: методические материалы / П.В.Зязюлькин. – Витебск : ГУО, 2009. – 204 с.
7. Казанская В. Подросток : Трудности воспитания / В. Казанская. – Питер : ПИТ АТ, 2008. – 128 с.
8. Калшед Д. Внутренний мир травмы: архетипические защиты личностного духа/Д. Калшед; пер. с англ. – М. : Академ. проект, 2011.– 368 с.
9. Психологическая помощь в кризисных ситуациях/ В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Е.И. Крукович. – СПб. : Речь, 2007. – 258 с.
10. Романовська Д. Робота з підлітками, схильними до суїциду / Д. Романовська, С. Собкова // Психолог. – 2006. – №3. – С. 9–13.
11. Степанов О. М. Психологічна енциклопедія / О. М. Степанов. – К. : Академвидав, 2006. – 426 с.
12. Тарабина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабина. – СПб. : Питер, 2011. – 272 с.
13. Титаренко Т.М. Испытание кризисом. Одиссея преодоления / Т.М. Титаренко. – К. : Людопринт Україна, 2009. – 277 с.
14. Чиркина Р. В. Проблемы психодиагностики и психотерапии в учреждениях дополнительного образования / Р.В. Чиркина, Л.Е. Федкулина // Вопросы практической психологии. – 1996. – Вып. VII – С. 67–71.
15. Шевченко О. Т. Психологія кризових станів / О. Т. Шевченко. – К. : Здоров'я, 2010. – 123 с.

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Balakirev V.P. Otritsatel'nye perezhivaniya u detej / V.P.Balakirev // Zhurnal prakticheskogo psikhologa. – 1996. – № 1. – S. 6–23.
2. Vasilyuk, F.E. Psikhologiya perezhivaniya [Tekst] / F.E. Vasilyuk. – M. : MGU, 1984. – 240 s.

3. Volkova A.N. Psikhologo-pedagogicheskaya podderzhka detej suitsidentov / A.N.Volkova // Vestnik psikhosotsial'noj i korektsionno-reabilitatsionnoj raboty. – 2008.– №2. – S. 36–43.
4. Zabroc'kyj M. M. Osnovy vikovoi' psyhologii' / M.M.Zabroc'kyj. – Ternopil' : Navchal'na knyga – Bogdan, 2005. – 112 s.
5. Zanjattja psykologa z pidlitkamy / Uporjad. T.Goncharenko. – K. : Vyd. dim «Shkil'nyj svit», 2006. – 120 s.
6. Zyazyul'kin P.V. Psikhologo-pedagogicheskaya pomoshh' detyam v krizisnykh situatsiyakh : metodicheskie materialy / P.V.Zyazyul'kin. – Vitebsk : GUO, 2009. – 204 s.
7. Kazanskaya V. Podrostok: Trudnosti vospitaniya / V. Kazanskaya. – Piter : PIT AT, 2008. – 128 s.
8. Kalshed D. Vnutrennij mir travmy: arkhетipicheskie zashhity lichnostnogo dukha/D. Kalshed; per. s angl. – M. : Akadem. proekt, 2011.– 368 s.
9. Psikhologicheskaya pomoshh' v krizisnykh situatsiyakh/ V.G. Romek, V.A.Kontorovich, E.I. Krukovich. – SPb. : Rech', 2007. – 258 с.
10. Romanovs'ka D. Robota z pidlitkamy, shyl'nymy do sui'cydu / D. Romanovs'ka, S. Sobkova // Psycholog. – 2006. – № 3. – S. 9–13.
11. Stepanov O. M. Psyhologichna encyklopedija / O. M. Stepanov. – K. : Akademvydav, 2006. – 426 s.
12. Tarabina N. V. Praktikum po psikhologii i posttravmaticheskogo stressa / N. V. Tarabina. – Spb. : Piter, 2011. – 272 s.
13. Titarenko T.M. Ispytanie krizisom. Odisseya priodoleniya / T.M. Titarenko. – K. : Lyudoprint Ukraïna, 2009. – 277 s.
14. Chirkina R. V. Problemy psikhodiagnostiki i psikhoterapii v uchrezhdeniyakh dopolnitel'nogo obrazovaniya / R.V. Chirkina, L.E. Fedkulina // Voprosy prakticheskoy psikhologii. – 1996. – Vyp. VII. – S. 67–71.
15. Shevchenko O. T. Psyhologija kryzovyh staniv / O. T. Shevchenko. – K. : Zdorov'ja, 2010. – 123 s.

M.O. Martseniuk. Peculiarities of crisis experience and methods of psychological assistance to children in crisis situations. The article is devoted to relevant issue – preservation of children's and adolescents' health in the context of psychological support, during their different types of crises experience passing. The analysis of the essence «crisis» has been done, as well as main types of crises and crisis situations, that person experiences during the personality becoming and development have been

defined. The nature of life crises occurrence and conditions of their flow have been analysed. Different opinions of scientists about the nature of crisis origin have been elucidated, among which the most interesting is seeing the crises occurrence in life through emotional response to a threatening situation on the one hand, in which it becomes impossible to achieve vital objectives; and on the other hand, the crisis is possible and can be provoked by quite peaceful life situations. However, their danger is that they are the strong stressful events in life. The psychological mechanism of crisis formation has been investigated and described as through the traumatic situation occurrence at the very beginning, later – injury, and only then – the crisis. The adolescent period with its crisis becomes especially significant in this context, and that is connected to a new level of self-consciousness, ability to cognate oneself as a personality with the only inherent unique qualities. The most stressful areas in the life and activities of teenagers as well as the most common crisis situations of this age stage have been clarified.

The necessity to provide psychological assistance to children and adolescents during crises by appropriate and adequate means, mainly through involvement in various forms of creative activity, has been outlined. Among the possible forms of correction and rehabilitation work with implementation in creative activity play therapy, art therapy, music therapy, speech therapy, bibliotherapy, drama and Gestalt therapies have been described.

The conclusion of the main task of the psychological assistance to personality has been made, which lies in the actualization of adaptive and compensatory resources of personality as well as the mobilization of his/her psychological potential.

Key words: crisis, crisis periods, life crisis, the crisis of development, emotional overload, mental states, post-traumatic stress syndrome, psychological assistance to children and adolescents, correction, rehabilitation, creativity.

Received July 15, 2015

Revised August 21, 2015

Accepted September 25, 2015