

Кротенко В. І.

*кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри спеціальної психології та медицини,
психологиня ГО «Українська посмішка»*

Афузова Г. В.

*кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри спеціальної психології та медицини,
психологиня ГО «Українська посмішка»*

Мартиненко І. В.

*докторка психологічних наук, доцентка,
професорка кафедри логопедії та логопсихології
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова,
координаторка ГО «Українська посмішка»*

ПІДТРИМУЮЧА ВЗАЄМОДІЯ З БАТЬКАМИ ЯК УМОВА СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ

SUPPORTIVE INTERACTION WITH PARENTS AS A CONDITION FOR THE SOCIAL AND EMOTIONAL DEVELOPMENT OF CHILDREN

У період сучасної світової пермакризи, яка породжує тотальне переживання невизначеності та невпевненості у майбутньому, однією з найвразливіших категорій населення є діти. Вони через свою фізіологічну, психологічну, особистісну та соціальну незрілість не володіють достатнім арсеналом копінг-стратегій, які дозволили б конструктивно реагувати на негативний вплив суб'єктивно складної життєвої ситуації. В Україні проблема подолання психотравматичного впливу загострення воєнної агресії з боку російської федерації стимулює до пошуку ефективних шляхів підвищення резильєнтності у дітей з метою не лише сприяти збереженню та відновленню психічного здоров'я маленької Особистості, а й закласти основу її посттравматичного зростання у майбутньому. При цьому важлива роль належить т.з. «безпечним» дорослим з найближчого мікросоціального оточення дитини – її батькам. В результаті опитування, проведеного в рамках проєкту «Надання цифрових інструментів для подолання відставання у навчанні, соціально-емоційного розвитку та оцінки стану психічного здоров'я для найбільш вразливих 35000 дітей у сільській місцевості», було визначено, що практично половина опитаних батьків учнів молодшого шкільного віку з прифронтових територій схильні заперечувати наявність будь-яких проявів психоемоційного неблагополуччя у своїх дітей і не готові до особистої участі у підтримці та відновленні їх психоемоційного благополуччя. Разом з тим, переважна більшість батьків учнів 1–4 класів (61,7%) визнають актуальність систематичної роботи з підтримки психоемоційного благополуччя дітей. Все, зазначене вище, підштовхнуло нас до визначення ролі підтримуючої взаємодії «батьки – дитина» у соціально-емоційному розвитку дитини та розвитку її резильєнтності. При цьому акцент уваги зміщено на компетентність батьків у створенні для дитини фізично та психологічно безпечного життєвого простору та навчанні її навичкам психоемоційної саморегуляції, що насамкінець сприяє підвищенню толерантності до нових переживань, відчуттів, почуттів та ідей, зокрема і розвитку її резильєнтності.

Ключові слова: батьки, діти, соціально-емоційний розвиток, підтримуюча взаємодія, психоемоційне благополуччя, резильєнтність, керований стрес.

During the modern world permacrisis, which causes a total experience of ambiguity and uncertainty in the future, one of the most vulnerable categories of the population is children. Because of their immaturity, they do not have a sufficient arsenal of coping strategies that would allow them to respond constructively to the negative impact of a subjectively complex life situation. In Ukraine, the problem of overcoming the psycho-traumatic impact of the aggravation of military aggression by the Russian Federation stimulates the search for effective ways to increase resiliency in children in order to promote the preservation and restoration of their mental health and to lay the foundation for its post-traumatic growth in the nearest future. In this case, an important role belongs to the so-called "safe" adults from the nearest microsocial environment of the child are the child's parents. As a result of a survey conducted as part of the project "Providing digital tools to overcome the learning gaps, socio-emotional development, and mental health assessment for the most vulnerable 35 thousand children in rural areas" it was determined that almost half of the surveyed parents of primary school age students from the front-line territories tend to deny the presence of any manifestations of psycho-emotional distress in their children and are not ready for personal participation in supporting and restoring their psycho-emotional well-being. However, the vast majority of parents of students in grades 1–4 (61,70%) recognize the relevance of systematic work to support the psycho-emotional well-being of children. Everything mentioned above prompted us to determine the role of supportive interaction "parent-child" in the socio-emotional development of the child and the development of its resilience. At the same time, the focus of attention is shifted to the competence of parents in creating a physically and psychologically safe living space for the child.

Key words: parents, children, social and emotional development, supportive interaction, psycho-emotional well-being, resilience, managed stress.

Вступ. В останні десятиріччя сучасна особистість все гостріше відчуває наслідки пермакризи в результаті загострення в багатьох країнах світу воєнної агресії, підвищення рівня інфляції, посилення політичної нестабільності та інших глобальних подій (як-от, пандемія COVID-19), що переживається як відчуття життя в небезпеці й невизначеності протягом тривалого часу, – подібні події здатні порушити звичний порядок життя в тривалій перспективі. Водночас, в ході свого становлення кожна особистість перебуває в умовах полікризи, яка обумовлена необхідністю змінювати життєвий стиль, спосіб мислення, ставлення до себе, навколишнього світу і основних екзистенційних проблем, щоб відповідати вимогам нової соціальної ситуації розвитку.

Все це робить актуальним у суворих реаліях сьогоднішнього розвитку вміння особистості «тримати та поновлювати внутрішню рівновагу (фізичну, фізіологічну, психічну, психофізіологічну тощо), щоб зберегти й відновити здатність функціонувати тривало та продуктивно в усіх сферах своєї життєдіяльності, незалежно від об'єктивної та суб'єктивної складності обставин» [1, с. 100], тобто резильєнтність – «системотворний елемент у структурі життєстійкої особистості, позитивний психічний стан, що спрямовує до адекватної адаптації під час незгод, і, водночас, ресурс, за допомогою якого особистість обирає відповідний тип подолання» [2, с. 110–111]. Одними з важливих складових резильєнтності ми вважаємо емоційну стабільність, емоційний інтелект, екстраверсію та просоціальну поведінку [1], що тісно пов'язані з рівнем розвитку соціально-емоційних навичок.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У 30-ті роки ХХ століття відомий дослідник і лікар Hans Selye ввів у психологічну науку поняття стресу, визначивши його як «загальну реакцію тривоги» [17]. Проте, з тих часів розуміння впливу стресу на організм дещо змінилось. Дослідник в галузі нейронауки Bruce S. McEwen виділяє два види стресових реакцій. Перший – так званий алостаз. Це адаптивна реакція усього організму, і зокрема мозку, на стрес – умовно «хороший стрес», який призводить до підсилення емоційної стійкості і сприяє кращій адаптації. Другий – умовно «поганий стрес», який викликає значне виснаження усього організму і має назву «алостатичне навантаження». Зазвичай поняття стресу розуміється саме в контексті алостатичного навантаження [10]. Тривалість та інтенсивність такого навантаження на організм може призводити до зниження стресостійкості та погіршення загального стану здоров'я.

Особливо небезпечним є вплив такого стресу на організм дитини, оскільки він вкрай негативно впливатиме на її подальший соціально-емоційний розвиток. Для того, щоб визначити, чи дійсно дитина почуває себе безпечно, важливо навчитись розпізнавати її власне сприйняття безпеки. Неправильно і недостатньо орієнтуватись у цих ситуаціях на те, що, на думку дорослих, має складати її соціальну, емоційну і фізичну безпеку. Безпека визначається

тим, що відчуває дитина, а не лише усуненням загрози [16]. Відповідно, головним тут має бути внутрішнє, суб'єктивне відчуття безпеки, яке фіксується у мозку та тілі дитини.

Кожна дитина інтерпретує безпеку по-своєму. Вирішальним фактором тут є реакція конкретної дитини на впливи середовища, а не загальне «оптимальне» середовище. Саме тому одним з найважливіших завдань соціально-емоційного розвитку дітей є максимальна адаптація фізичного, соціального і сенсорного середовища до потреб кожної дитини, відмовившись від будь-яких передчасних припущень про те, що саме дитина сприймає як соціально-емоційну безпеку.

В умовах ескалації воєнної агресії російської федерації на території української держави перед психологічною службою України постала низка викликів, а саме:

1) «значне зростання чисельності учасників освітнього процесу, які отримали психологічні травми різного ступеня внаслідок воєнних дій та потребують постійної психологічної підтримки та допомоги»;

2) «дефіцит практичних психологів/послуг із психологічного супроводу під час освітнього процесу з огляду на збільшення кількості людей, яким це вкрай необхідно»;

3) недостатня підготовка «педагогічних працівників щодо надання базової психологічної підтримки та для роботи з дітьми, які отримали психологічну травму»;

4) недостатня «обізнаність батьків стосовно особливостей психічного здоров'я дітей та можливості надання їм психологічної підтримки» тощо [4, с. 5].

Діти є найбільш незахищеними від впливу психотравматичних подій, оскільки вони ще не досягли ні фізіологічної, ні розумової, ні особистісної, ні соціальної зрілості, тому їх благополуччя дуже залежить від дорослих з найближчого мікросоціального оточення – батьків, освітян, релігійних лідерів тощо, – які виступають у ролі «безпечних» дорослих. Для підсилення ефективного впливу на соціально-емоційний розвиток дитини необхідно, щоб дорослі, які знаходяться у колі взаємодії з нею взяли на себе роль емоційних співрегуляторів з метою укріплення її стресостійкості та врегулювання психоемоційного стану.

Мета дослідження. Відповідно, метою нашого дослідження є визначення ролі підтримуючої взаємодії «батьки – дитина» у соціально-емоційному розвитку дитини та розвитку її резильєнтності.

Виклад основного матеріалу. З метою визначення поглядів батьків на потреби у психологічній підтримці дітей молодшого шкільного віку у прифронтових областях України нами була розроблена відповідна анкета для батьків молодших школярів. Ця анкета складалася з двох частин. Перша частина анкети містила перелік ознак психоемоційного неблагополуччя дітей даної вікової категорії, які найчастіше можуть спостерігати дорослі за умови переживання дитиною суб'єктивно складної життєвої ситуації. За основу даного переліку було взято

Pediatric Symptom Checklist-17 [14], що використовується для оцінки психологічних, поведінкових і емоційних симптомів у дітей, який був доповнений нами проявами соматизації і психоемоційного неблагополуччя, притаманними дітям молодшого шкільного віку у суб'єктивно кризових життєвих обставинах.

Друга частина анкети містила перелік заходів, які, на думку дорослих з найближчого соціального оточення дитини, могли б сприяти зміцненню, збереженню та відновленню її психічного здоров'я.

В опитуванні взяли участь 1396 батьків дітей молодшого шкільного віку сільських громад Харківської, Донецької, Запорізької, Херсонської, Миколаївської та Дніпропетровської областей. Наведемо результати анкетування, які підтверджують актуальність обраної теми дослідження [3].

Було визначено, що серед ознак психоемоційного неблагополуччя, які в сучасних реаліях можуть демонструвати молодші школярі, опитані батьки як доволі часті ознаки психоемоційного неблагополуччя відзначили вередливість, непосидючість (18,3%) та легке відволікання (17,1%) дітей. На нашу думку, це обумовлено більш емоційним характером спілкування у діаді «дитина – батьки» і спрямованістю батьків на дисциплінарні аспекти виховання. Отримані дані опосередковано вказують на увагу батьків до поведінкових проявів психоемоційного неблагополуччя у молодших школярів. Разом з тим, у середньому 50,1% батьків, які взяли участь в анкетуванні, схильні заперечувати наявність будь-яких проявів психоемоційного неблагополуччя у своїх дітей. На нашу думку, це може бути обумовлене декількома причинами, що, беззаперечно, потребують подальшого підтвердження: 1) запереченням як психологічним механізмом захисту – «я не визнаю проблеми у психоемоційному стані своєї дитини, щоб: а) її не вважали хворою, б) не докласти зусилля для вирішення цих проблем; в) знизити власну провину за недостатнє піклування про неї; г) ... тощо»; 2) браком часу (з різних причин) для спостереження за власною дитиною; 3) особистісними особливостями батьків, які не дозволяють диференціювати реакції дитини як ознаки психоемоційного неблагополуччя; 4) ідентифікацією стану дитини з власним станом, який суб'єктивно вважається «нормою» в сучасних реаліях; 5) гендерною приналежністю батьків; 6) формальним ставленням до опитування, пасивним протестом щодо участі в опитуванні тощо [3].

Причинами психоемоційного неблагополуччя дітей батьки найчастіше вважають особливості їх віку (54,8%), рідше – загострення воєнної агресії та переживання дитиною травматичного досвіду війни (21,8%). Серед заходів, які, на думку опитаних батьків, могли б допомогти полегшити чи подолати прояви психоемоційного неблагополуччя, які зараз частіше зустрічаються у дітей молодшого шкільного віку, обрали систематичну групову просвітницьку та психопрофілактичну роботу педагогів закладу освіти із зміцнення психічного здоров'я учнів (26,4%) та державні програми психологічної підтримки учас-

ників освітнього процесу (20,2%). Можна зробити висновок, що практично половина опитаних батьків не готові до особистої участі у підтримці та відновленні психоемоційного благополуччя дітей молодшого шкільного віку. На нашу думку, це може бути обумовлене неналежним рівнем психолого-педагогічної компетентності й/або відсутністю чи недостатністю у батьків відповідних компетенцій із збереження та відновлення психічного здоров'я [3].

Серед заходів, які опитані дорослі з найближчого мікросоціального оточення молодших школярів у прифронтових областях України визначили як корисні для себе в контексті підтримки психоемоційного благополуччя своїх дітей, понад третини батьків (35,8%) відзначили навчання їх навичкам стресостійкості та психоемоційної регуляції. Ще 41,9% батьків дітей молодшого шкільного віку воліли б мати доступ до інформаційної платформи з відповідними рекомендаціями. Отримані результати підтверджують наше попереднє припущення. Можна зробити висновок, що більшість батьків не готові брати на себе відповідальність з підтримки психоемоційного благополуччя своїх дітей. Але переважна більшість батьків учнів 1–4 класів (61,7%) визнають актуальність систематичної роботи з підтримки психоемоційного благополуччя дітей та вказують на необхідність забезпечити систематичну психологічну підтримку і дитини, і їх самих – дорослих з найближчого мікросоціального оточення дитини [3].

Це підтверджує актуальність роботи освітньо-психологічної команди проєкту «Надання цифрових інструментів для подолання відставання у навчанні, соціально-емоційного розвитку та оцінки стану психічного здоров'я для найбільш вразливих 35000 дітей у сільській місцевості» – підтримка ментального здоров'я учнів молодшого шкільного віку через розвиток у них навичок резильєнтності у тісній взаємодії із значущими дорослими – педагогами та батьками. При цьому дорослі виступатимуть не стільки джерелом теоретичних знань, скільки прикладом для наслідування, – в молодшому шкільному віці діти ще не стільки слухають те, що говорять дорослі, скільки спостерігають, що вони роблять, як діють і реагують у різних ситуаціях.

Отже, потужним модулятором стресових реакцій дитини є безпечні стосунки. Для цього недостатньо однієї присутності кваліфікованого дорослого. Важливо, щоб допомога дитині спрямовувалась і з боку її безпосереднього мікросоціального оточення, яке значно більше часу перебуває у контакті з дитиною і може екологічно допомогти їй знайти відчуття безпеки у тілі і у мозку. Тому важливою складовою соціально-емоційного навчання має стати робота з безпосереднім оточенням дитини, яка повинна спрямовуватись на навчання батьків титрувати свою взаємодію з дитиною з метою забезпечення оптимальних сигналів безпеки у відповідності з унікальними потребами кожної дитини.

Завжди і в усіх бувають складні моменти у житті, але при цьому нам важливо пам'ятати про те, що стрес не завжди шкідливий. За умови необхідної

і адекватної підтримки керований стрес може допомогти дітям розвинути копінг-стратегії та емоційну стійкість. Іншими словами, якщо в об'єктивно чи суб'єктивно складній життєвій ситуації особистість не втрачає здатність гнучко мислити, вона з більшою вірогідністю буде здатна регулювати власний емоційний стан і запобігти фізіологічній стрес-реакції. За умов адекватного емоційного реагування вона шукатиме конструктивного вирішення проблеми, зокрема звертаючись за соціальною підтримкою [1].

Проблема полягає в тому, що дорослі не відслідковують стрес у повсякденному житті дитини. А замість цього орієнтуються на комфортність та керування поверхневими соціально-емоційними реакціями, не приділяючи уваги внутрішньому стресу. Зрозуміло, що більш конструктивним підходом було б допомогти дитині впоратись зі стресовими ситуаціями і перетворити їх у досвід, який надалі приведе до особистісного зростання на рівні усвідомленості, співпереживання та залученості. Три виміри соціально-емоційного і етичного навчання (СЕЕН) – усвідомленість, співпереживання і залученість – дуже тісно пов'язані між собою, кожен містить певний набір компетенцій, які можуть бути сформовані окремо, але доцільно і ефективно розглядати їх в спільному контексті [5]. Щоб діяти конструктивно (на особистісному і міжособистісному рівнях), потрібно пройти три кроки: крок перший – усвідомити проблему; крок другий – включитися в неї емоційно, що мотивує до дії (співпереживання); крок третій – діяти вміло (залученість).

На жаль, досить часто ми концентруємо свою увагу на тому, щоб виключити ту чи іншу модель емоційного та поведінкового реагування на стресову ситуацію, не враховуючи психоемоційного стану дитини. Необхідно розуміти, що запорукою ефективного соціально-емоційного розвитку дитини повинно стати саме відчуття безпечного комунікативного простору. В цьому контексті першочерговим завданням дорослого буде співрегулювання з дитиною, яка не почуває себе у фізичній та психологічній безпеці.

Керований стрес допомагає дітям і усім нам розвивати сильні сторони нашої особистості та опанувати нові знання. Саме він спонукає людину виходити із зони комфорту і набувати нових умінь та навичок. Кожна дитина переживає стрес по-своєму. І тут важливо визначити оптимальну індивідуальну дозу – тобто таку кількість хорошого стресу, яка примусить дитину відкинути страхи або розширити межі уже засвоєної дії з метою розвитку нових здібностей. Л. Виготський описує це як зону найближчого розвитку (ЗНР) – «відстань між фактичним рівнем розвитку дитини, який характеризується здатністю до самостійного вирішення проблем, і рівнем потенційного розвитку, який досягається під керівництвом дорослих або у співпраці з однолітками» [6, с. 108]. Іншими словами, у дітей є особлива «зона», яка сприяє руху вперед і допомагає вчитися новому за умови надання відповідної підтримки.

Головне завдання як спеціалістів, так і найближчого оточення дитини – слідкувати за рівнем стресу: він має бути керованим. Як зазначали Connie Lillas

та Janiese Turnbull, ми повинні впевнитись, що поставлені завдання або діяльність не надто складні. У іншому випадку слід повернутись на кілька кроків назад. Упевнитись, що дитина знову зацікавлена та зосереджена, після чого повільно підвищувати рівень складності, забезпечуючи необхідне керівництво та підтримку [9]. Іншими словами, слід титрувати нашу взаємодію з дитиною у реальному часі. Це дозволить впевнитись у тому, що діти переживають керований стрес, а не алоstaticне навантаження [10]. Відслідковувати рівень керованого стресу можна за допомогою спостереження за різними станами вегетативної нервової системи: підвищена усвідомленість і збудження сприятимуть розширенню досвіду у зоні найближчого розвитку.

Подібні ситуації допомагають дітям розвивати більшу толерантність до стресових ситуацій. І головним завданням дорослих тут буде співдія соціально-емоційному розвитку дитини через терапевтичне використання власного «Я». Важливо пам'ятати про те, що вступаючи у взаємодію з дітьми, ми допомагаємо їм залишатись у оптимальному стані. Спробуємо розглянути, як саме, у першу чергу батьки, а також вчителі і інші спеціалісти можуть забезпечити соціально-емоційну безпеку через підтримуючу взаємодію. Така практика підтримки у дитини відчуття емоційної безпеки за допомогою нашого власного «Я» відома як практика терапевтичного використання себе. І перш ніж починати навчати дітей різним потрібним і важливим стратегіям самозаспокоєння, доцільно, на нашу думку, взяти за основу досвід безпечних стосунків з іншою людиною і у такий спосіб закласти основу для подальшого соціально-емоційного розвитку. Така основа сприятиме підвищенню психологічної емоційної стійкості і дасть можливість дитині використовувати інші інструменти самозаспокоєння, і далі – саморозвитку.

Чому для дитини вкрай важливими є емоційні реакції безпечного дорослого? Правильний емоційний тон та мова тіла – один з ключових інструментів впливу на соціально-емоційний розвиток дитини. Основними зовнішніми проявами відчуття безпеки є добрий погляд, м'які інтонації, розслаблена поза. Діти зчитують ці сигнали і свідомо або підсвідомо підкоряються їх впливу. Підтримка дітей – це не лише вміння слухати і навіть говорити. Часто ми можемо підтримати дитину лише своєю фізичною присутністю через терапевтичне використання власного «Я». У цих випадках безпечні дорослі (батьки, вчителі, психологи, інші спеціалісти) стають для дитини важливою частиною регуляції, допомагаючи заспокоїти нервову систему і врегулювати психоемоційний стан.

Що ж потрібно робити дорослим для того, щоб стати ефективним підтримуючим фундаментом для дитини? Перш за все вони повинні ретельно аналізувати власні реакції. Щоб зробити це правильно, треба зазирнути всередину себе і спробувати визначити, чи відчуваєте ви спокій у вашій власній психіці та в тілі. Усвідомлення свого стану дозволяє зрозуміти, які саме емоційні сигнали ми надсилаємо

дітям. Тільки таким чином ми зможемо запропонувати дитині те, чого вона особливо потребує у стані дистресу. Це наша заспокійлива присутність, яка допоможе дитині знову відчувати себе у безпеці та знайти внутрішній спокій. Такий процес взаємної підтримки називається емоційною співрегуляцією.

Для того, щоб максимально ефективно використати себе у якості терапевтичних агентів, слід знати, який шлях вегетативної нервової системи задіюємо ми самі – спокою, реактивності чи відчуженості [7]. Спостерігаючи за емоційними та поведінковими реакціями дитини у стані дистресу (це може бути істерика, недоречний сміх, замкненість, ігнорування оточуючих, агресія і т.п.), ми можемо відчувати загрозу власній емоційній безпеці. Відповідно, першим кроком у наданні психологічної допомоги дітям має бути оцінка нашого власного внутрішнього стану через саморефлексію і самоаналіз. Тут слід поставити собі питання: «Як я почуваюсь? Що відчуваю?» і спробувати знайти на нього відповідь, використовуючи наступний контрольний перелік:

Спокій	Реактивність	Відчуженість
– частота дихання нормальна; – відчуття спокою у тілі; – мовлення мелодійне та інтонаційно виразне; – м'язи обличчя розслаблені; – я можу думати; – я можу планувати; – я можу придумати різні варіанти; – я можу звернутись по допомогу до інших або зробити перерву, якщо мені важко	– я засмучений/на; – я швидко реагую; – я дихаю надто часто або важко; – моє тіло напружене; – я не можу думати; – я відчуваю, що зараз «вибухну»; – я говорю голосно або кричу; – я не можу спокійно стояти чи сидіти	– мої реакції уповільнені; – я не можу думати достатньо швидко; – мені здається ніби я тону або зникаю; – мені здається, що я не впораюсь з ситуацією; – я почуваю себе безпорадно; – мій голос монотонний; – моє обличчя нічого не виражає; – мені сумно

Якщо ми знаходимося на рівні спокою, то можна розпочинати далі досліджувати і використовувати власну здатність слугувати для дитини емоційним співрегулятором. Якщо ж на рівні реактивності чи відчуженості – слід зупинитись, впевнитись в тому, що дитина знаходиться у стані фізичної безпеки, і дати собі час на адаптацію, оскільки не відчуваючи внутрішнього спокою, ми не можемо діяти вдумливо і тому навряд чи зможемо надати допомогу дитині. Найкращий спосіб опанувати себе – це співчутливе усвідомлення власного «Я». Тут важливо зупинитись, проаналізувати свій стан і використати дієві стратегії самопомоги, які дозволять швидко заспокоїтись. Співчутливе ставлення до себе та визнання власного права на увесь спектр людських почуттів (і позитивних, і негативних) буде корисним як для нас самих, так і для наших дітей. Використання комфортних інструментів самозаспокоєння дасть

можливість відчути міцний зв'язок з самим собою, а вже потім і з дитиною. У якості таких інструментів можна використовувати прогулянки, медитацію, давньокитайську гімнастику Цигун, йогу, молитву, спілкування з другом, будь-які прості фізичні вправи – важливо обрати для себе власні стратегії саморегуляції і використовувати їх якомога частіше.

Оскільки приховати емоційний стан неможливо, самоаналіз дорослого відіграє вкрай важливу роль у взаємодії з дітьми. Емоції передаються від однієї людини до іншої і уловлюються засобом нейроцепції. Роблячи вигляд, що все в порядку, коли насправді це не так, ми ризикуємо заплутати дитину і поставити під сумнів безпечність відносин та бажання допомогти.

Усвідомленість – це повна присутність та усвідомлення конкретного моменту. Jon Kabat-Zinn розробив успішну програму зниження стресу, сфокусувавши увагу спільноти на позитивному впливі усвідомленості на здоров'я і благополуччя людини [8]. Дослідження показали, що усвідомленість покращує психологічний і фізичний стан, зменшує стресове навантаження, запобігає вигоранню та втраті співчуття, підвищує задоволеність своєю роллю та почуття добробуту у батьків дітей [15].

Тому, щоб мати можливість реально допомагати дітям у соціально-емоційному розвитку, дорослі мають навчитися допомогти собі. У першу чергу це стосується емоційної присутності, самосвідомості та внутрішнього спокою, тобто усвідомленого самоспівчуття. Провідна дослідниця цієї форми усвідомленості Kristin D. Neff описує усвідомлене самоспівчуття як здатність піклуватись про себе в складні моменти так, як би ми піклувались про людину, яку дійсно любимо [12]. Дослідниця виокремлює три складові самоспівчуття: доброта до себе, загальна людяність та усвідомленість [11].

Першим найпростішим і доступним способом саморегуляції є використання технік правильного дихання, що оптимізує газообмін, кровообіг, вентиляцію усіх ділянок легень, масаж органів черевної порожнини та сприяє покращенню самопочуття. Таке дихання заспокоює, сприяє релаксації та концентрації уваги. Воно допомагає опанувати себе у ситуації стресу, тривожності, емоційного напруження та фізичного дискомфорту. Що таке правильне дихання? Правильне дихання – це повільне, глибоке, діафрагмальне дихання (при якому легені заповнюються від самих нижніх відділів до верхніх), яке складається з 4 етапів:

1. Вдих: розпустити м'язи живота, почати вдих, опустити діафрагму вниз, висуваючи живіт вперед; наповнити середню частину легень, розширюючи грудну клітину за допомогою міжреберних м'язів; припідняти грудну клітину і ключиці, наповнити повітрям верхівки легень.

2. Пауза – затримка дихання.

3. Видих: припідняти діафрагму вгору і втягнути живіт; опустити ребра, залучаючи групу міжреберних м'язів; опустити грудину і ключиці, випускаючи повітря з верхівок легень.

4. Пауза – затримка дихання.

Відпрацювання дихальних вправ важливо починати зі стадії видиху, після чого витримавши природно паузу і дочекавшись моменту, коли з'явиться бажання вдихнути, зробити приємний, глибокий, без напруги вдих носом (або ротом). При цьому слід уважно слідкувати, щоб рухалась діафрагма і залишались спокійними плечі. Важливо також при виконанні дихальних вправ (у положенні сидячи або в положенні стоячи) не нахилитись вперед. Усі вправи виконуються 3–5 разів.

Kristin Neff та Christopher Germer розробили спеціальний протокол усвідомленого самоспівчуття, який спрямований на підтримку емоційної регуляції у батьків та спеціалістів. Зміст його полягає у наступному: переживаючи складний момент у взаємодії з дитиною слід спокійно визнати це і сказати собі: «Це важко» або «Мені важко» – та поставитись до себе із співчуттям [13].

Висновки. Безумовним і пролонгованим наслідком воєнної агресії є травматизація всіх учасників цих подій. У групі ризику в першу чергу опиняються діти, які через біологічну, психічну та соціальну незрілість не здатні до адаптивних копінг-стратегій задля збереження належного рівня власного благополуччя (фізичного, психічного, духовного, соціального). Здатність людини відновитися до «достресового» стану після стресових і травмувальних ситуацій за допомогою особистісних ресурсів – т.з. резильєнтності – не є суто вродженою властивістю індивіда, що обумовлює потребу формувати і розвивати подібні навички з самого дитинства. Однією із складових резильєнтності є вільне, адекватне вираження та регуляція емоцій, що тісно пов'язане з поняттям «емоційний інтелект». Оскільки через вікові особливості розвитку емоційність дітей вища за їх раціональність, варто розглянути можливості розвитку їх емоційного інтелекту для підвищення рівня резильєнтності у травмівних/стресових ситуаціях.

З іншого боку, ситуація воєнної агресії російської федерації часто робить неможливим надання безпосередньої фахової допомоги дитині, яка переживає цей травмівний досвід в Україні (бракує доступу – технічного, фізичного – до відповідних закладів і фахівців), тоді як присутність «безпечного» дорослого – батьків – поряд з дитиною більш ймовірна та, будучи підтримуючою, може розглядатися як умова соціально-емоційного розвитку дитини. Якість взаємодії батьків з дітьми, а також кількість часу, проведеного разом, мають вирішальне значення. Діти потребують безліч позитивних переживань, і саме вони допомагають зафіксувати зміни у нейронних мережах мозку – відомо, що нейрони, які спрацьовують разом, з'єднуються разом. Іншими словами, чим більше взаємодії батьків з дитиною, тим міцніше ця стратегія укорінюється у свідомості і пам'яті. Формуючи позитивний, збагачуючий

досвід дитини, ми допомагаємо їй впевнено будувати фундамент свого соціально-емоційного розвитку.

Для того, щоб максимально ефективно підтримати дитину і сприяти її соціально-емоційному розвитку батькам важливо чітко розставити пріоритети. Дозволимо собі надати декілька порад, які допоможуть батькам сповільнитись і розділити позитивні, збагачуючі переживання зі своєю дитиною:

1. Дивитись на дитину з теплом і ніжністю. Сісти поруч з дитиною та оцінити свій власний стан у цей момент. Якщо відчувається хвилювання чи тривога, то необхідно використати індивідуальні дієві інструменти, щоб повернутись на рівень спокою. Важливо усвідомити свою присутність «тут і тепер». Потім спокійно подивитись у очі дитини (або у її бік, якщо зоровий контакт викликає дискомфорт), обійняти її і посидіти так деякий час.

2. Запитувати у дитини, що вона відчуває, чим хоче займатись і уважно слухати її.

3. Ходити на прогулянки. Незалежно від того, скільки триває прогулянка – хвилини чи години – не поспішати; дозволити собі і дитині спокійно споглядати і вслухатись. Це сприяє заземленню, усвідомленню та саморегуляції.

4. Створювати можливості для спілкування під час прийому їжі. Сніданки, обіди чи вечеря – гарний привід, щоб знизити темп і встановити довірливий контакт з дитиною на емоційному рівні. Це чудова можливість розвинути емоційні резерви дитини.

5. Грати разом з дитиною. Гра з батьками – це унікальна можливість для розвитку соціально-емоційних, когнітивних та мовленнєвих навичок, а також навичок саморегуляції. Захоплива ігрова взаємодія знімає стрес та хвилювання, а також позитивно впливає на здоров'я і підвищує життєвий тонус.

6. Більше рухатись і вчити рухатись дитину. Свобода рухів – особливо під час веселого і приємного спілкування – це потужний стимул для соціально-емоційного розвитку дитини і її здатності до саморегуляції.

7. Слухати музику. З'ясувати, яка музика подобається дитині (хоча це буде потребувати певних зусиль), слухати її разом, рухатись, танцювати.

Дитина зі слабкими навичками емоційної регуляції потребує допомоги оточуючих, щоб урівноважити свій психоемоційний стан. Надаючи таку допомогу, дорослий приймає участь у емоційній регуляції, налаштовуючись на дитину і підтримуючи її своєю присутністю. Спеціаліст з емоційної регуляції Stuart Shanker називає здатність дитини регулювати свої емоції саморегуляцією або Self-Reg [18]. А взаємодія дорослого з дітьми впливає на те, як вони сприймають навколишній світ. І якщо дитина почуває себе у безпеці як фізично, так і психологічно, перед нею відкриваються нові можливості для особистісного зростання, що насамкінець сприяє підвищенню толерантності до нових переживань, відчуттів, почуттів та ідей, зокрема і розвитку її резильєнтності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Афузова Г. В., Найдьонова Г. О., Кротенко В. І. Резильєнтність як чинник збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. Вип. 53. С. 100–104.
2. Кіреєва З. О., Мечникова І. І., Бірон Б. В. Психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності (CD-RISC-10). *Габітус*. 2020. Вип. 14. С. 110–116. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.14.17>

3. Мартиненко І., Афузова Г., Кротенко В. Оцінка потреб у психологічній допомозі в прифронтових областях України. *Психічне здоров'я в умовах війни: шляхи збереження та відновлення*: мат-ли І Всеукр. наук.-практ. конф. (з міжнародною участю), 13 жовт. 2023 р. Київ: НУБІП України, 2023. С. 31–35.
4. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу: навч.-метод. посіб. / В. Л. Андрєєнкова та ін. Київ, 2023. 126 с. URL: <https://la-strada.org.ua/download/psyhosotsialna-pidtrymka-uchasnykiv-osvitnogo-protsesu> (дата звернення: 18.03.2024).
5. СЕЕН-путівник. Соціально-емоційне та етичне навчання: освітня програма для навчання серця й розуму: 2-ге вид. / Голов. ред. О. Елькін. Київ: ТОВ «Інжиніринг», 2023. 148 с.
6. Фідкевич О., Снегірьова В. Скафолдинг у системі методів багатомовної освіти. *Український педагогічний журнал*. 2023. Вип. 2. С. 107–114. <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2023-2-107-114>
7. Delahooke M. *Beyond Behaviours: Using Brain Science and Compassion to Understand and Solve Children's Behavioural Challenges*. Eau Claire, WI: PESI Publishing, 2019. 315 p.
8. Kabat-Zinn J. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Random House, 1990. 512 p.
9. Lillas C., Turnbull J. *Infant Child Mental Health Early Intervention: A Neurorelational Framework For Interdisciplinary Practice*. United Kingdom: WW Norton, 2009. 570 p.
10. McEwen B. S. Stressed or stressed out: what is the difference? *Journal of psychiatry & neuroscience : JPN*. 2005. Vol. 30(5). Pp. 315–318.
11. Neff K. *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. New York: HarperCollins, 2011. 320 p.
12. Neff K. D. The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion. *Mindfulness*. 2016. Vol. 7(1). Pp. 264–274.
13. Neff K., Germer C. *The Mindful Self-Compassion Workbook*. New York: Guilford Press, 2018. 206 p.
14. Pediatric Symptom Checklist-17 (PSC-17). URL: <https://depts.washington.edu/dbpeds/Screening%20Tools/PSC-17.pdf>
15. Petcharat M., Liehr P. R. Mindfulness Training for Parents of Children with Special Needs: Guidance for Nurses in Mental Health Practice. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*. 2017. Vol. 30(1). Pp. 35–46.
16. Porges S. W., Dana D. *Clinical Applications of the Polyvagal Theory*. New York: Norton Professional Books, 2018. 464 p.
17. Selye H. A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents. *Nature*. 1936. Vol. 138(3479). URL: <https://www.nature.com/articles/138032a0>
18. Shanker S. *Self-Reg: How to Help Your Child (and You) Break the Stress Cycle and Successfully Engage with Life*. New York: Penguin Books, 2016. 320 p.