

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Факультет психології
Кафедра соціальної психології

БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА
на тему
«Особливості адаптації дітей внутрішньо переміщених осіб до життя та
навчання в нових соціальних умовах»

Виконала: студентка 4 курсу
Групи ДПс-41
спеціальності: “С4 Психологія”
ОП «Дитяча психологія та психологічна практика»
Питель В.Р.
Науковий керівник: Мицько В.М.
Рецензент: Когутяк Н.М.

Івано-Франківськ - 2025 р.

ЗМІСТ

| | |
|--|-----------|
| ВСТУП..... | 3 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДО НОВИХ СОЦІАЛЬНИХ УМОВ | 6 |
| 1.1 Поняття «внутрішньо переміщена особа» та «соціальна адаптація» в психолого-педагогічній літературі..... | 6 |
| 1.2 Соціальна адаптація дітей вимушених переселенців: проблеми та підходи до їх вирішення..... | 11 |
| 1.3 Соціально-психологічні умови адаптації дітей, які мають статус внутрішньо переміщених осіб..... | 16 |
| Висновки до розділу 1..... | 23 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ | |
| 2.1 Діагностика соціально-психологічної адаптації дітей вимушених переселенців до нових умов життєдіяльності..... | 24 |
| 2.2 Вивчення передового досвіду ефективної суспільної адаптації та інтеграції дітей ВПО | 24 |
| 2.3 Впровадження програми коригування соціально-психологічної адаптації дітей вимушених преселенців до нових умов освітнього середовища..... | 34 |
| 2.4.Порівняння результатів із результатами інших досліджень | 39 |
| Висновки до розділу 2..... | |
| ВИСНОВКИ..... | |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 52 |
| ДОДАТКИ..... | 54 |
| | 55 |
| | 57 |
| | 62 |

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасних умовах особливу увагу привертає проблема вимушеного переміщення українців та їх родин через війну. Внаслідок військової агресії РФ проти України, значна частина українців опинилася в зоні активних бойових дій. Багато людей втратили домівки, роботу, майно, кошти, а також близьких і рідних. Більшість були змушені шукати прихисток в інших регіонах.

Військові дії значно загострили проблему психологічної підтримки дітей – внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Це створює потребу в розробці нових психотерапевтичних методів для збереження їх психологічного благополуччя. Діти ВПО зазнали впливу травматичних і стресових факторів. Пережиті травми, зміна звичного способу життя, втрата близьких негативно позначаються на когнітивних процесах, поведінці, міжособистісних стосунках, самооцінці й загальному світогляді.

Адаптація є важливим етапом соціалізації дитини. У процесі адаптації до нових соціальних умов, зокрема до шкільного навчання, дитина формує систему поведінки, що в подальшому впливає на її розвиток.

Соціально-стресові умови, в яких опиняються діти ВПО, часто є тривалими. Порушення психічної адаптації можна визначити як хронічну психічну напругу, яка може призводити до дезадаптації, коли дитина стикається з неможливістю реалізації своїх цілей і прагнень.

Тому виникає необхідність глибокого вивчення соціально-психологічних аспектів адаптації дітей ВПО, а також визначення вимушеного переміщення як кризової ситуації, яка негативно впливає на цей процес.

Проблему вимушених переселенців досліджували українські науковці, серед яких К. Вербицька, Н. Ісаєва, Р. Карпенко, М. Малиха, В. Михайловський, Л. Наливайко, В. Нікітіна, Т. Семигіна, С. Трухан та інші. Проте питання адаптації дітей ВПО залишається недостатньо дослідженим,

зокрема в контексті педагогічних умов адаптації дітей до навчання в школах. Також існує нагальна потреба вивчення психологічного стану дітей ВПО та розробки ефективних підходів до корекції й профілактики їх психоемоційних проблем.

Отже, дослідження змін у психоемоційній сфері дітей ВПО через бойові дії в Україні є недостатньо розкритими, що ускладнює створення ефективних програм психокорекції та психопрофілактики, а також погіршує якість допомоги таким дітям. Ці аспекти визначають актуальність теми дослідження.

Мета роботи: дослідити особливості адаптації дітей ВПО до життя та навчання в нових соціальних умовах.

Згідно з цією метою, були сформульовані такі **завдання:**

- визначити поняття «внутрішньо переміщена особа» та «соціальна адаптація» в психолого-педагогічній літературі;
- проаналізувати соціальну адаптацію дітей вимушених переселенців, їхні проблеми та підходи до їх вирішення;
- з'ясувати соціально-психологічні умови адаптації дітей ВПО;
- провести діагностику соціально-психологічної адаптації дітей ВПО до нових умов життєдіяльності;
- вивчити передовий досвід ефективної суспільної адаптації та інтеграції дітей ВПО;
- розробити програму соціально-психологічної адаптації дітей ВПО до нових умов освітнього середовища;

Об'єкт дослідження: соціально-психологічна адаптація дітей ВПО.

Предмет дослідження: умови, що забезпечують процес успішної адаптації дітей ВПО до нового соціального середовища.

Гіпотеза: створення умов соціально-психологічної підтримки, які враховують емоційні, когнітивні, поведінкові та соціально-психологічні потреби дітей внутрішньо переміщених осіб сприятиме підвищенню рівня їхньої адаптації до життя і навчання в нових соціальних умовах.

Залежна змінна – адаптація дітей ВПО;

Незалежна змінна – соціально-психологічна підтримка (умови, які її забезпечують).

Наукова новизна дослідження:

робота узагальнює сучасний вітчизняний та зарубіжний досвід ефективної соціально-психологічної адаптації дітей внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного стану; уточнено зміст понять «соціальна адаптація дітей ВПО» та «психологічна підтримка» в контексті шкільного середовища; на основі емпіричних даних виявлено особливості прояву тривожності, фрустрації, агресії та ригідності у дітей ВПО молодшого шкільного віку; обґрунтовано п'ятикомпонентну структуру адаптації як основу для корекційної роботи; розроблено та апробовано програму соціально-психологічної підтримки адаптації дітей ВПО до нових умов життя і навчання.

Практичне значення: результати дослідження можуть бути використані при консультуванні дітей ВПО, корекції їх емоційних станів, розробці та впровадженні програм соціально-психологічної адаптації дітей ВПО, подоланні кризових психологічних проблем, а також покращенні ставлення місцевих мешканців до дітей ВПО. Матеріали роботи можуть бути корисними для практичних психологів, соціальних педагогів, вчителів та для організації програм для соціальних і психологічних служб, які працюють з дітьми – вимушеними переселенцями.

Методи дослідження: теоретичні методи (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація) для з'ясування феноменів соціально-психологічної адаптації дітей ВПО, а також емпіричні методи (спостереження, інтерпретація) і психодіагностичні методики для оцінки адаптації дітей ВПО до нових умов життєдіяльності.

Структура та обсяг роботи: Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (40 найменувань) та 4 додатків. Загальний обсяг роботи складається з 66 сторінок, з яких 54 – основний зміст.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДО НОВИХ СОЦІАЛЬНИХ УМОВ

1.1 Поняття «внутрішньо переміщена особа» та «соціальна адаптація» в психолого-педагогічній літературі

З початком повномасштабної військової агресії РФ проти України 24 лютого 2022 року, соціально-економічна ситуація в країні зазнала значних змін. Через ворожі атаки, зокрема артилерійські обстріли та авіаційні бомбардування, багато інфраструктурних об'єктів і житлових будівель були серйозно пошкоджені або зруйновані.

Окремі населені пункти були повністю знищені, що спричинило масову евакуацію людей, які опинилися в зоні окупації або бойових дій.

Згідно з даними Міністерства соціальної політики України, з початку війни кількість внутрішньо переміщених осіб (ВПО) досягла 4,7 мільйона, що поставило перед державою і суспільством важливі завдання щодо організації їхнього соціального захисту, визначення правового статусу та забезпечення економічної адаптації та інтеграції [28, с. 151].

ВПО – це громадяни, які змушені пересуватися в межах своєї країни через загрозу їхньому життю, але не перетинають кордони інших держав. Хоча терміни «внутрішньо переміщена особа» та «біженець» часто плутають, між ними є істотні відмінності: ВПО залишаються в межах своєї країни, тоді як біженці шукають притулку за кордоном [12, с. 7].

В Україні визначення поняття «ВПО» закріплено у Законі України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб».

Відповідно до нього ВПО – це особа, яка є громадянином України, іноземцем або особою без громадянства, що на законних підставах перебуває на території України і має право на постійне проживання в країні.

Вона змушена була залишити місце свого попереднього проживання через збройний конфлікт, тимчасову окупацію, масові прояви насильства, порушення прав людини або надзвичайні ситуації природного чи техногенного характеру. (Закон України «Про забезпечення прав і свобод...») [9].

М.І. Малиха зазначає, що внутрішньо переміщені особи (ВПО) є категорією населення, з якою світова спільнота стикається вже протягом багатьох років, але на території незалежної України ця категорія з'явилася лише зараз. За його визначенням, «ВПО – це громадяни країни, які через воєнні дії та їх наслідки були змушені залишити своє постійне місце проживання, щоб захистити своє життя, але не перетнули державний кордон України» [24, с. 7].

В.І. Михайловський тлумачить ВПО як «громадян України, осіб без громадянства чи іноземців, які перебувають в Україні на законних підставах і були змушені покинути своє житло або місце постійного проживання через воєнний конфлікт, насильство, порушення прав людини, катастрофи або окупацію, а також інші фактори, що можуть змінити суспільний порядок» [28, с. 152].

Основними ознаками ВПО є:

- наявність громадянства України;
- наявність причин для переселення в межах країни, без перетину міжнародних кордонів;
- право на постійне проживання в Україні;
- потреба в захисті своїх прав і свобод [29, с. 7].

Зважаючи на вищезазначене, можна запропонувати таке визначення терміна «внутрішньо переміщені особи»: це особи або групи осіб, які є громадянами України або інших країн та перебувають на території України на

законних підставах і змушені залишити свої місця постійного проживання через погіршення політичної, соціально-економічної чи екологічної ситуації в окремих районах країни з метою уникнення насильства, порушень прав людини, стихійних або антропогенних катастроф, змін екологічної ситуації чи інших обставин, що загрожують їхньому життю та свободі, при цьому не перетинаючи міжнародно визнаних кордонів держави.

Адаптація – це комплексна реакція організму і психіки на тривалий та повторюваний вплив різних факторів навколишнього середовища, результатом чого є досягнення балансу між людиною та її оточенням. Це динамічний і постійно змінюваний процес, що має свої етапи та рівні, де дезадаптація (порушення адаптаційних процесів) є постійним явищем [2, с. 115].

Оскільки ми розглядаємо соціально-педагогічну підтримку адаптації дітей, які стали вимушеними переселенцями, до нової громади, варто говорити про соціальну адаптацію. Це процес, в якому людина пристосовується до соціальних умов свого існування і конкретної соціальної ситуації.

У наукових джерелах можна знайти такі визначення соціальної адаптації:

- один із механізмів соціалізації [6, с. 493];
- постійний процес пристосування особистості до суспільних норм, традицій і відносин [19, с. 134];
- процес пристосування індивіда до соціального середовища, інтеграція в соціальні групи, освоєння норм і цінностей нового середовища [2, с. 114].

Соціальна адаптація тісно пов'язана з соціалізацією і є безперервним процесом, що триває протягом усього життя.

Важливо зазначити, що соціальна адаптація – це одночасно і процес, і стан. Процес адаптації можна розглядати як входження особистості в групу, засвоєння її норм і ролей, а результатом цього є соціальна адаптованість особистості. Вона визначається здатністю особи задовольняти свої потреби

відповідно до нових умов і ролей, що вона освоїла під час адаптації [29, с. 112].

Соціальна адаптація – це процес, у якому особистість пристосовується до соціального середовища і водночас взаємодіє з ним, спричиняючи зміни в цьому середовищі. Це свідчить про тісний зв'язок адаптації з інтеграцією особистості.

Таким чином, соціальна адаптація безпосередньо пов'язана з інтеграцією особистості в систему соціально-психологічних зв'язків та взаємин, що формуються в новому соціальному середовищі. Можна також стверджувати, що інтеграція в групу є результатом успішної адаптації.

Результатом адаптації дітей вимушених переселенців є їх здатність адаптуватися до нових умов життя.

Це проявляється в умінні задовольняти свої потреби в конкретних умовах соціального середовища, а також виконувати такі функції:

- адекватно сприймати навколишню реальність та своє місце в ній;
- правильно вибудовувати систему відносин і спілкування з оточенням;
- бути здатними до навчання, організації дозвілля та відпочинку [19, с.

137].

Важливо зазначити, що на процеси адаптації впливають соціальні установки, ціннісно-мотиваційні орієнтації, стратегії поведінки дітей переселенців, їхнє сприйняття громади та сприйняття з боку громади, а також відповідність самооцінки та рівня прагнень дітей їхнім реальним можливостям і умовам нового соціального середовища.

О. Блинова вважає, що адаптація в новому освітньому середовищі — це процес фізичного та психологічного пристосування дитини до нових соціальних умов в освітньому закладі. Важливо підкреслити, що успішність інтеграції до нової громади залежить від вибору адаптаційних стратегій, які, в свою чергу, призводять до різних типів адаптації та їхніх наслідків [2, с. 112].

Згідно з дослідженнями Д. Ніконова, «адаптація осіб, які тимчасово переміщені на певний період часу, дещо відрізняється від адаптації тих, хто переміщений на невизначений термін. Тимчасово переміщені особи не переживають так гостро через відмінності в соціокультурному середовищі, і навички, набуті у новій громаді, є тимчасовими, з можливістю їх втрати при поверненні до звичних умов» [31, с. 122].

Науковці, зокрема Н. Корпач та І. Сидорук, також встановили, що для тимчасово переміщених осіб на початку адаптації найбільш цінною є інформаційна підтримка, потім – інструментальна, а згодом – емоційна підтримка. Процес адаптації до нового соціального середовища є двостороннім. Це взаємодія дитини-переселенця та її соціального оточення.

Успіх адаптації залежить не тільки від індивідуальних психологічних особливостей дитини, але й від готовності нового оточення сприйняти її. Необхідно враховувати всі фактори, які можуть впливати на успішність адаптації, а також ті, які можуть створювати труднощі для дітей-переселенців під час інтеграції в нові умови проживання [19, с. 137].

Таким чином, аналіз досліджень і підходів до категорій «діти ВПО» та «соціальна адаптація» дозволяє визначити, що адаптація дітей вимушених переселенців – це процес їх пристосування до умов нового соціального середовища, формування правильних відносин із приймаючою громадою, інтеграція в соціальні групи нового поселення та прийняття норм і цінностей цього оточення.

Показники адаптованості дітей ВПО включають: рівень задоволеності собою та групою, активність у діяльності приймаючої громади, участь у досягненні поставлених цілей, соціальний комфорт, розуміння можливостей реалізації своїх цілей у майбутньому, а також соціально-педагогічну підтримку з боку громади.

У нашому дослідженні будемо спиратися на розуміння соціальної адаптації як процесу розвитку дітей у новому освітньому середовищі, що включає як фізичну, так і психологічну адаптацію до нових соціальних умов.

1.2 Соціальна адаптація дітей вимушених переселенців до нових соціальних умов: проблеми та підходи до їх вирішення

Для ефективної інтеграції ВПО потрібен комплексний підхід, який включає розробку і реалізацію політичних, соціальних та економічних стратегій.

Важливо не лише задовольняти базові потреби, такі як житло, освіта, медична допомога та працевлаштування, а й забезпечити підтримку соціальної адаптації та психологічного супроводу, що є основою для створення стабільних і згуртованих громад.

Дослідження [2; 3; 6] показують, що інтеграція ВПО в громади в умовах воєнного стану стикається з низкою труднощів, які можуть ускладнювати процес їх адаптації та включення в нові соціальні, економічні та культурні середовища.

Ці труднощі вимагають гнучкості, інноваційного підходу і зусиль усіх учасників процесу, оскільки вони можуть перешкоджати реалізації програм і стратегій підтримки.

Щоб надати кваліфіковану допомогу родинам ВПО, необхідно детальніше вивчити ці проблеми та шукати шляхи їх вирішення. Зокрема, фахівець, який працює з родинами ВПО, має мотивувати їх до реєстрації, оскільки не всі внутрішньо переміщені особи мають офіційну реєстрацію.

Це дозволить їм усвідомити та прийняти свій статус, а також стане підставою для отримання допомоги від державних органів та благодійних організацій, а також доступу до соціальних, психологічних та медичних послуг, що сприятиме вирішенню їхніх нагальних проблем [20, с. 57].

Проблеми, з якими стикаються вимушено переміщені особи, особливо сім'ї з дітьми, є надзвичайно серйозними та багатограними. Ці проблеми

виникають через порушення численних прав людей внаслідок військового конфлікту, відокремленості від попереднього місця проживання та майже повного розриву з їхнім звичним життям [22, с. 155].

Переселення супроводжується не лише матеріальними труднощами, такими як нестача житла, роботи чи засобів для існування, а й психологічними проблемами. Це може включати стрес, тривогу, втрату відчуття безпеки та ідентичності.

Завдяки цим факторам внутрішньо переміщені особи, зокрема родини та діти, стають вразливими. Адаптація дітей вимушених переселенців до нових соціальних умов є особливо складним процесом, який може включати цілу низку проблемних аспектів [32, с. 91].

Цей процес потребує комплексного підходу, який враховує як матеріальні, так і психологічні потреби дітей та їхніх сімей, щоб сприяти їх успішній інтеграції в нове середовище.

Розглянемо основні проблемні питання, з якими можуть стикатися діти вимушених переселенців під час адаптації:

а) Психологічний стрес та емоційні труднощі:

- травматичний досвід війни та переселення: багато дітей, які стали вимушеними переселенцями, пережили важкі ситуації, пов'язані з війною, втратами, руйнуванням їхнього дому, інфраструктури, а інколи й батьків або інших родичів. Це викликає сильний емоційний стрес, що негативно позначається на їхньому психоемоційному стані [27, с. 15];

- тривога, депресія, відчуження: страхи, тривога, депресія — це часті проблеми, з якими стикаються діти. Вони можуть відчувати себе чужими в новому середовищі, не маючи підтримки звичних соціальних зв'язків [32, с. 92].

б) Труднощі комунікації:

- втрата звичних форм комунікації: У ситуації мовної ізоляції діти можуть відчувати себе відокремленими від своїх однокласників і не мати можливості для розвитку нових соціальних зв'язків [38, с. 471].

в) Соціальна інтеграція та взаємодія з однолітками:

- відчуття чужості та соціального відчуження: Діти, які приїхали з іншого середовища, можуть відчувати себе "чужими" серед місцевих дітей через культурні, мовні та соціальні відмінності. Це може призвести до труднощів у формуванні нових соціальних зв'язків, а також до конфліктів або булінгу;

- відсутність дружніх зв'язків: Діти, які тільки почали жити в новому середовищі, часто мають мало або зовсім не мають друзів. Це значно ускладнює процес адаптації і може призвести до емоційної ізоляції [38, с. 472].

г) Академічні труднощі та перехід до нової освітньої системи:

- невідповідність навчальних програм: Діти, які переміщуються з одного освітнього контексту в інший, можуть стикатися з труднощами через невідповідність рівня знань або різні методи навчання. Вони можуть відставати від своїх однокласників, що впливає на їхню самооцінку.

- невизначеність у навчальному процесі: Діти, які змушені змінювати школу через переселення, можуть втратити важливі академічні моменти або не отримати достатньої підтримки для переходу до нової освітньої системи [12, с. 55].

д) Низька соціальна підтримка та брак ресурсів:

- брак матеріальної та соціальної допомоги: внутрішньо переміщені особи часто стикаються з недостатнім доступом до основних послуг, таких як охорона здоров'я, освіта, житло або інші соціальні гарантії. Діти в таких умовах можуть відчувати відсутність базових потреб або психологічний тиск через нестабільність ситуації;

- обмежений доступ до культурних та соціальних заходів: у нових громадах діти можуть не мати достатньо можливостей для активного соціального життя, участі в позакласних заходах, спортивних чи культурних програмах [20, с. 60].

е) Труднощі в адаптації до нової культури та звичаїв:

- культурні відмінності: переміщення в інший регіон супроводжується також необхідністю адаптуватися до нових культурних традицій, правил поведінки, звичаїв. Діти можуть не розуміти місцеві соціальні норми, що може призводити до соціальних труднощів;

- втрата ідентичності: для деяких дітей зміна середовища може бути пов'язана з втратою частини їхньої культурної ідентичності [27, с. 14].

ж) Стигматизація та дискримінація:

- ставлення місцевого населення: діти ВПО можуть стикатися з дискримінацією або стигматизацією з боку місцевих дітей і дорослих. Це може бути через їхній соціальний статус, акцент, інші культурні та мовні особливості;

- булінг через походження: страх або упередження щодо нових дітей можуть призводити до булінгу в школах [32, с. 91].

Отже, ступінь вразливості дітей ВПО є різним і залежить від адаптаційного потенціалу їхніх сімей та наявних ресурсів. Це вимагає організації соціально-педагогічної роботи з ВПО, спрямованої на подолання проблем соціалізації, соціальної адаптації та адаптації до нових умов життя в суспільстві, а також на збереження цілісності родини та сімейних стосунків.

Робота з дитиною включає надання психологічної допомоги та передбачає кілька етапів:

1. відновлення відчуття безпеки – відновлення емоційної та тілесної рівноваги, зниження захисних механізмів, які виникають у кризових ситуаціях.

2. Відновлення та зміцнення психологічних ресурсів дитини – активізація її внутрішніх ресурсів, що дозволяють подолати кризові стани.

3. Реакція на негативні переживання, пов'язані зі стресовими чинниками, полягає у створенні умов для прямого чи символічного вираження та подолання сильних негативних емоцій, які можуть призвести до розвитку ПТСР.

4. Активізація ресурсів для самовдосконалення – стимулювання та зміцнення позитивних змін у дитячому стані, підтримка природного середовища (відвідування гуртків за інтересами, заняття творчістю, спілкування з однолітками) [23, с. 30]

Під час спілкування з дитиною не рекомендується:

- розпитувати її про військові дії, які вона бачила.
- розпитувати про рідних та близьких, що залишилися в зонах бойових дій або на тимчасово окупованих територіях.
- порушувати особистісні кордони дитини (перед тим, як взяти її за руку чи обійняти, потрібно обов'язково запитати, чи можна це зробити).
- обговорювати травмуючі події, пов'язані з військовими діями, у присутності дитини [32, с. 93].

Метою психологічної підтримки дітей з категорії ВПО має бути допомога, що спрямована на подолання проблем розвитку, викликаних пережитим досвідом вимушеного внутрішнього переміщення.

Отже, показниками успішної соціальної адаптації школярів з внутрішньо переміщених сімей виступає достатній соціальний статус індивіда в певному середовищі, його психологічне задоволення цим середовищем і його найбільш важливими елементами, зокрема, задоволення навчанням, спілкуванням, побутом, їх організацією, умовами, змістом, формами тощо. Показниками низької соціальної адаптації є прагнення суб'єкта переміститись в інше соціальне середовище, відхилення у поведінці [19, с. 138].

Для успішної соціальної адаптації дітей ВПО важливо навчати їх способам розв'язання проблем, пояснювати алгоритм дій, переконувати, показувати приклади та зразки поведінки, а також проводити аналіз ситуацій через ілюстрації та демонстрації [30, с. 122]

Це потребує застосування в соціальному супроводі сімей ВПО таких форм соціально-педагогічної роботи, як лекції, індивідуальні просвітницькі бесіди для формування знань, переконань і мотивації до розв'язання власних

проблем, а також для розвитку практичних умінь через тренінги, групи підтримки тощо.

1.3 Соціально-психологічні умови адаптації дітей, які мають статус внутрішньо переміщених осіб

В умовах війни РФ проти України, питання дослідження проблем внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та особливостей соціальної роботи з ними стає все більш актуальним.

Внаслідок активних бойових дій мільйони українських родин, незважаючи на їхній соціальний статус, фінансове становище або умови життя, змушені були покинути свої домівки та шукати тимчасовий прихисток у більш безпечних регіонах країни. Вони стикаються з труднощами, пов'язаними з побутовою невлаштованістю та особистісною невизначеністю.

Незважаючи на допомогу держави, міжнародних і українських неурядових організацій, волонтерів та небайдужих громадян, що частково полегшує життя ВПО, проблема їх соціальної адаптації залишається невирішеною.

Дослідники, зокрема Л. Дзюбка та О. Донченко, зазначають, що основними чинниками успішної адаптації учнів ВПО є когнітивний, емоційний, поведінковий, соціально-психологічний та освітній компоненти [5, 6].

Розглянемо їх докладно.

I. Когнітивний компонент.

Когнітивна адаптація включає в себе не тільки інтелектуальний розвиток, але й здатність дитини справлятися з новими обставинами та умовами життя.

Наведемо ключові аспекти когнітивного компонента адаптації:

а) Зміни в освітньому середовищі: перехід до нової школи чи навчального закладу створює ситуацію, де дитина може відчувати труднощі в адаптації до нових педагогічних вимог, методик навчання, відносин з

однолітками. Це може впливати на її когнітивне сприйняття навчального процесу і результативність вивчення [5, с. 18].

б) Інтелектуальна гнучкість: адаптація вимагає від дитини здатності до гнучкого мислення, швидкого переключення на нові умови. Це важливо для швидкої зміни звичних патернів поведінки, сприйняття нової інформації та застосування її в новому контексті.

в) Навички вирішення проблем: переміщення в нове середовище зазвичай потребує від дитини розвитку нових когнітивних стратегій для вирішення щоденних завдань – від пошуку нових друзів до адаптації до нового шкільного розкладу. Діти, які мають добре розвинуті навички вирішення проблем, швидше адаптуються до нових обставин.

г) Пам'ять і концентрація уваги: стрес і емоційні переживання, пов'язані з переміщенням, можуть негативно вплинути на когнітивні процеси дитини, зокрема на пам'ять та здатність до концентрації. Це може ускладнювати навчання та інтеграцію в новому середовищі.

д) Мотивація до навчання: підтримка з боку сім'ї, шкільних вчителів і психологів може допомогти підтримати когнітивну мотивацію дитини, сприяти її зацікавленості в навчанні та адаптації до нових умов. Діти, які відчують підтримку, мають більше шансів на успіх в засвоєнні нових знань і навичок [6, с. 495].

Отже, успішна когнітивна адаптація дитини ВПО вимагає комплексної підтримки: від створення сприятливого навчального середовища в школах до забезпечення доступу до психологічної допомоги та ресурсів для розвитку когнітивних здібностей. Важливо, щоб вчителі і психологи виявляли увагу до особливостей кожної дитини і підтримували її розвиток в умовах змін.

II. Емоційний компонент.

Цей компонент для адаптації дитини ВПО має велике значення, оскільки він впливає на психо-фізіологічний стан, взаємодію з новим середовищем і загальний процес інтеграції в суспільство і формує загальний позитивний емоційний стан учня ВПО.

Розглянемо основні аспекти емоційного компонента адаптації:

а) Емоційна регуляція і самоконтроль: включає здатність дитини контролювати свої емоції і відповідно до ситуації регулювати поведінку. Діти ВПО можуть демонструвати труднощі у саморегуляції через стрес або переживання, пов'язані з переїздом, що може виражатися у агресії, тривожності, замкненості [38, с. 471].

б) Тривога і стрес: переїзд, розлука з домом, нове середовище і невідомість можуть викликати стрес і тривогу у дитини. Це може проявлятися в агресії, депресії або надмірній сором'язливості. Психологічна підтримка та стабільність допомагають дітям зменшити ці симптоми.

в) Втрати: діти ВПО часто переживають втрату не тільки фізичного житла, але й звичних умов життя, друзів, шкільного середовища. Це може спричинити почуття смутку, депресії, відчуття втрати контролю над власним життям.

г) Ідентичність і незалежність: діти можуть мати труднощі з розумінням своєї нової ідентичності, коли вони змушені жити в новому середовищі, відчуваючи себе чужими або вигнанцями. Підтримка з боку родини, педагогів та інших дорослих може допомогти дітям зрозуміти, що вони все ще мають свою цінність і гідність [38, с. 472].

Отже, адаптація дитини ВПО є процесом, що потребує комплексної уваги та підтримки з боку родини, освітніх установ та соціальних служб. Важливими аспектами є також індивідуальний підхід до кожної дитини, що враховує її емоційні та психологічні особливості.

III. Поведінковий компонент.

Він включає в себе здатність дитини до адаптації в новому середовищі, зміни в її поведінці відповідно до нових обставин, а також взаємодію з іншими людьми, зокрема з однолітками та дорослими. Цей компонент відображає, як дитина адаптується до соціальних, культурних та навчальних змін, а також як її поведінка коригується під впливом нового досвіду.

Розглянемо основні аспекти поведінкового компонента адаптації:

а) Соціальна адаптація: компонент включає процес взаємодії з іншими дітьми, педагогами та членами нової громади. Діти ВПО можуть спостерігати зміни у своїх соціальних ролях, адаптувати свою поведінку до нових норм і правил. Вони можуть бути більш замкнутими, або, навпаки, проявляти агресію через стрес або почуття втрати [20, с. 59].

б) Норми і правила поведінки: перехід до нового середовища, нових шкіл і соціальних установ означає, що дитина повинна пристосуватися до нових правил і норм поведінки. Вона повинна адаптуватися до нового способу життя, дотримуватися шкільних вимог, правил суспільства, що може бути складно, якщо ці норми сильно відрізняються від звичних.

в) Адаптація до нових культурних та соціальних умов: діти ВПО можуть зіткнутися з різними культурними і соціальними звичаями в новому місці, що потребує зміни в їхній поведінці для інтеграції в нове середовище. Зокрема, може бути необхідно адаптувати свою поведінку до нових мовних і культурних практик, що включає зміни в соціальних взаємодіях, і навіть манерах спілкування [27, с. 16].

IV. Соціально-психологічний компонент.

Він полягає в характеристиці місця особистості учня-ВПО в системі офіційних та неофіційних відносин. Якщо в формальних відносинах головним елементом виступає дотримання прав та обов'язків учня, то в неформальних – соціометричний статус та емоційна експансивність. Соціометричний статус передбачає місце індивіда в структурній ієрархії групи.

Розглянемо аспекти соціально-психологічного компонента адаптації:

а) Соціалізація в новому середовищі.

- Ідентичність і належність: діти, які пережили переміщення, можуть відчувати труднощі з визначенням своєї ідентичності в новому соціальному контексті. Вони можуть відчувати себе чужими в новій місцевості, переживати за своє місце в соціумі. Завдання соціальної адаптації полягає у формуванні у дитини почуття належності до нового колективу.

- Групова ідентифікація: підтримка з боку шкільної спільноти, групи однолітків може допомогти дитині з нових соціальних умов відчувати себе частиною колективу, що сприяє її соціалізації і знижує ризик виникнення почуття відчуженості [32, с. 96].

б) Самооцінка і впевненість.

- Зниження самооцінки: переміщення, зміна середовища можуть викликати у дитини сумніви в своїй цінності, непевність у собі. Важливо, щоб дитина підтримувала позитивну самооцінку, навіть в умовах змін, щоб не втратити впевненість у своїх силах.

- Підтримка самоцінності: допомога в розвитку самовизначення та впевненості в собі через психологічну підтримку, заохочення до активності в новому середовищі, розвиток сильних сторін і талантів дитини допомагає їй відчувати себе важливою і гідною.

в) Взаємодія з соціумом і розвиток соціальних навичок

- навички спілкування: адаптація в новому середовищі передбачає розвиток соціальних навичок, таких як вміння налагоджувати контакт з іншими дітьми, спільна діяльність, співпраця, вирішення конфліктів. Це особливо важливо для дітей ВПО, які часто стикаються з бар'єрами у спілкуванні через мовні, культурні чи психологічні відмінності.

- толерантність і співпраця: підтримка у розвитку толерантності та здатності до співпраці з іншими дітьми з різних соціальних груп допомагає дитині інтегруватися в нове середовище, адже для багатьох дітей ВПО важливо навчитися не тільки взаємодіяти з новими людьми, а й спільно вирішувати проблеми.

г) Мотивованість і соціальні цінності. Важливим для соціально-психологічної адаптації є розвиток у дитини соціальної відповідальності, розуміння цінностей нової громади. Розвиток мотивації до навчання, активної участі в житті нової громади і спільноти сприяє зміцненню її соціальної ідентичності та соціальних зв'язків [38, с. 473].

Отже, успішна соціально-психологічна адаптація дитини ВПО залежить від того, наскільки ефективно поєднуються всі ці аспекти: підтримка з боку оточення, розвиток емоційної стійкості, формування соціальних навичок та забезпечення психологічної допомоги. Важливо, щоб дитина почувалася впевненою, прийнятою та підтриманою на всіх етапах її адаптації в новому середовищі.

V. Освітній компонент.

Цей компонент спрямований на підтримку успішності учня-ВПО в процесі навчання. Адаптація до нових умов навчання, шкільної програми та вимог є ключовим етапом для забезпечення ефективною інтеграції дитини в суспільне життя.

Розглянемо аспекти навчального компонента адаптації:

а) Адаптація до нової освітньої системи

- Зміна навчального середовища: дитина, яка переїхала в новий регіон або навіть країну, може зіткнутися з різницею в освітніх системах, методах викладання, організації навчання. Це може стати викликом для дитини, оскільки вона повинна звикнути до нових правил, шкільного розкладу, навчальних вимог.

- Підготовка до нового навчального процесу: дитина повинна швидко освоїти нові підходи до навчання, що включає адаптацію до нової шкільної програми, можливих мовних бар'єрів, а також нових форм і методів роботи в класі [27, с. 16].

б) Розвиток мотивації до навчання

- Мотивація та інтерес до навчання: для багатьох дітей ВПО адаптація до нового навчального середовища може бути важким процесом, оскільки в них можуть бути знижені рівень мотивації або інтересу до навчання. Важливо підтримувати мотивацію дитини через позитивні результати, заохочення до досягнень і створення умов для розвитку її талантів і здібностей.

- Підвищення впевненості через навчання: кожен успіх у навчанні може допомогти дитині відновити впевненість у собі і зміцнити її відчуття приналежності до нового середовища.

- Навички самостійної роботи: дитина повинна навчитися організовувати свій час, виконувати домашні завдання та самостійно шукати рішення під час навчання. Це особливо важливо для дітей ВПО, оскільки адаптація до нових умов може потребувати розвитку навичок самостійності.

- Цифрові технології та інтерактивні методи: в умовах сучасної освіти важливо використовувати цифрові технології для підтримки навчального процесу. Для дітей ВПО, які можуть мати доступ до інтернет-ресурсів, це дає можливість знайти додаткові матеріали, покращити навчальні результати і подолати бар'єри в засвоєнні матеріалу [38, с. 470].

Отже, навчальний компонент адаптації дитини ВПО полягає в інтеграції дитини в нове освітнє середовище з урахуванням її інтелектуальних, емоційних і соціальних потреб.

Для успішної адаптації необхідна підтримка з боку педагогів, психологів, родини та однокласників. Важливо створити комфортне, безпечне і стимулююче середовище, яке допоможе дитині розвиватися, долати труднощі і досягати успіхів у навчанні.

Висновки до розділу 1

Отже, внаслідок окупації територій та збройної агресії Росії в Україні з 2014 року виникла нова категорія громадян – ВПО. ВПО – це громадяни України або іноземці, які перебувають на законних підставах на території України, але змушені були залишити свої домівки через погіршення політичної, соціально-економічної чи екологічної ситуації в певному регіоні. Вони виїхали з метою уникнення насильства, порушень прав людини, наслідків природних або техногенних катастроф чи військових дій, але не перетнули міжнародно визнані кордони.

Адаптованість дітей ВПО визначається такими показниками, як рівень задоволеності собою, групою, а також різними аспектами життя; активна участь у діяльності нової громади; прагнення досягти своїх цілей; соціальний комфорт; здатність реалізувати свої майбутні цілі; і соціально-педагогічна підтримка з боку громади.

Соціальна адаптація дітей ВПО є як процесом, так і результатом взаємодії з новим середовищем, яке суттєво відрізняється від попереднього. Цей процес вимагає інтенсивної діяльності, що полягає в адаптації до нових умов життя, як на рівні особистого, так і суспільного життя. Зміни соціальної реальності та життєвих обставин потребують спеціальних адаптивних заходів, що включають мобілізацію зусиль дітей для подолання труднощів. У цьому процесі важливу роль відіграють дорослі, зокрема соціальні педагоги в школах, які допомагають дітям ВПО в адаптації до нових умов.

Таким чином, успішна соціально-психологічна адаптація дитини ВПО залежить від ефективного поєднання таких аспектів, як підтримка оточення, розвиток емоційної стійкості, формування соціальних навичок і надання психологічної допомоги. Важливо, щоб дитина почувалася прийнятою і підтримуваною протягом усього процесу адаптації до нового середовища.

РОЗДІЛ 2

ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ІНТЕГРАЦІЇ ДІТЕЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ У НОВЕ СОЦІАЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ

2.1 Діагностика соціально-психологічної адаптації дітей вимушених переселенців до нових умов життєдіяльності

Емпіричне дослідження щодо адаптації дітей ВПО має на меті зібрати конкретні дані та інформацію про їхню інтеграцію у новому соціальному середовищі.

Вибірка включає 37 учнів 9-12 років із 6 шкіл Гальцької ОТГ. Усі досліджувані є внутрішньо переміщеними особами.

Дослідницька робота проводилась за наступними етапами:

1. Формулювання мети та завдань дослідження.

Метою дослідження було визначення особливостей адаптації дітей ВПО до нових умов середовища.

Завдання дослідження включали:

- оцінку рівня тривожності та емоційного стану дітей, а також їх соціальної інтеграції;

- ідентифікацію факторів, що впливають на процес адаптації;

- розробку програми соціально-психологічної підтримки для інтеграції дітей ВПО в нове соціальне середовище.

2. Вибір психодіагностичного інструментарію.

3. Організація та проведення дослідження.

4. Аналіз емпіричних даних та інтерпретація результатів дослідження.

Діагностика соціально-психологічної адаптації дітей ВПО до нових умов життєдіяльності здійснювалась за допомогою наступного інструментарію:

- авторське опитування;

- методика «Мій клас» [25];
- тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка [26].

Розглянемо детальніше ці інструменти.

1. Авторське опитування було розроблене для глибшого розуміння емоційних станів, переживань та думок респондентів, а також їхніх потреб. Цей інструмент дозволив отримати важливі дані про особистісні та соціальні аспекти учасників дослідження (дітей ВПО).

Перше питання анкети було спрямоване на визначення статі респондента, що дозволяло врахувати гендерні особливості в процесах адаптації. Друге питання стосувалось віку учасників, що є важливим для оцінки рівня залежності дітей від зовнішньої підтримки та їхньої здатності до самостійного пристосування до нових умов.

Третє питання анкети з'ясовувало місце походження респондентів, для розуміння контексту їхнього попереднього життя.

Четверте питання вивчало тривалість перебування респондентів на новому місці, що дозволяло оцінити ступінь адаптації та рівень комфорту в нових умовах.

П'яте питання передбачало виявлення труднощів, з якими діти могли зіштовхнутися на новому місці проживання (нова школа, контакти з однолітками, звикання до нового житла тощо).

Шосте питання фокусувалося на типах підтримки, яку діти отримують від родини, школи, громади, зокрема психологічної допомоги, підтримки в навчанні та соціальної підтримки. Це дозволило виявити існуючі ресурси та можливі прогалини у системі підтримки дітей ВПО.

Останнє питання дало респондентам змогу поділитись своїми думками щодо заходів, які, на їхню думку, могли б поліпшити процес адаптації в новому місці. Це питання дало цінну інформацію щодо потреб дітей, зокрема з точки зору їхніх переживань та очікувань.

Зібрані за допомогою цього опитування дані стали основою для подальшого аналізу та визначення ефективних шляхів покращення умов життя та соціально-психологічної адаптації дітей ВПО в нових умовах.

2. Методика «Мій клас» є проєктивною і використовується для визначення соціально-психологічного стану дітей молодшого шкільного віку, а також їхнього ставлення до навчання, а також для вивчення труднощів соціальної та навчальної адаптації в шкільному середовищі.

Інструкція:

Психолог або соціальний працівник пояснює завдання учню: «На цьому малюнку схематично зображений ваш клас. За столом сидить вчитель, а учні займаються різними справами: деякі грають. Знайдіть на малюнку себе, позначте своє місце хрестиком і напишіть поруч своє ім'я та прізвище. Потім позначте хрестиком місце вашого друга і напишіть поруч його ім'я та прізвище» [25].

Інтерпретація:

Для правильної інтерпретації необхідно провести бесіду з кожною дитиною щодо малюнка, під час якої потрібно з'ясувати:

- З ким із учасників на малюнку дитина ототожнює себе?
- Яке місце в класі дитина обирає для себе чи для персонажа, з яким ототожнює себе (поруч з учителем, поза класною кімнатою, разом з іншими дітьми, на самоті)?
- Які заняття на малюнку є емоційно значущими для дитини? [25].

Стимульний матеріал: малюнок класу (додаток Б).

Оцінка результатів:

1. Позиція «на самоті, далеко від учителя» – це емоційно неблагополучна позиція, що свідчить про труднощі адаптації до шкільного колективу.

2. Ототожнення себе з дітьми, які грають разом – свідчить про благополучну соціально-психологічну позицію дитини.

3. Якщо дитина обирає місце поряд з учителем – це вказує на те, що учитель є значущою фігурою для дитини, і вона ототожнює себе з тим учнем, якого вчитель приймає.

4. Ігрова позиція – не відповідає навчальній позиції і може вказувати на труднощі з фокусуванням на навчанні.

3. Тест «Самооцінка психічних станів», розроблений Г. Айзенком, дає змогу оцінити рівень тривожності, фрустрації, агресії та ригідності особистості у респондентів. Він містить опис різних психічних станів, що дозволяє учасникам самостійно оцінити, наскільки часто вони переживають певні емоції чи демонструють певні поведінкові реакції [26].

Кожен стан оцінюється за шкалою від 0 до 2 балів, в залежності від частоти його проявів. Тест складається з чотирьох основних шкал: тривожності, фрустрації, агресії та ригідності.

Кожна шкала включає десять запитань, що дають змогу оцінити ступінь вираженості кожного з цих станів. Наприклад, шкала тривожності містить запитання про впевненість у собі, якість сну, переживання щодо можливих труднощів тощо.

Шкала фрустрації зосереджена на реакціях особистості на неприємності та здатності справлятися з невдачами. Шкала агресії включає запитання, що стосуються поведінки у конфліктних ситуаціях, а шкала ригідності визначає гнучкість у звичках та ставлення до змін [26].

Учасники тесту оцінюють, наскільки часто вони стикаються з описаними станами, що дозволяє провести кількісний аналіз їхніх психологічних характеристик.

Обробка результатів полягає у підрахунку загальної кількості балів за кожною шкалою, що дозволяє визначити низький, середній або високий рівень вираженості кожного стану.

Використання цієї методики в нашому дослідженні дало можливість глибше зрозуміти психічні стани дітей ВПО, що є важливим для розробки

ефективних заходів їхньої психосоціальної підтримки та адаптації в нових умовах.

Проаналізуємо детально отримані результати.

Аналізуючи результати авторської анкети було встановлено: у опитуванні приймали участь діти ВПО: 63,6% учасників – дівчата, 36,4% - хлопці (рис. 2.1).

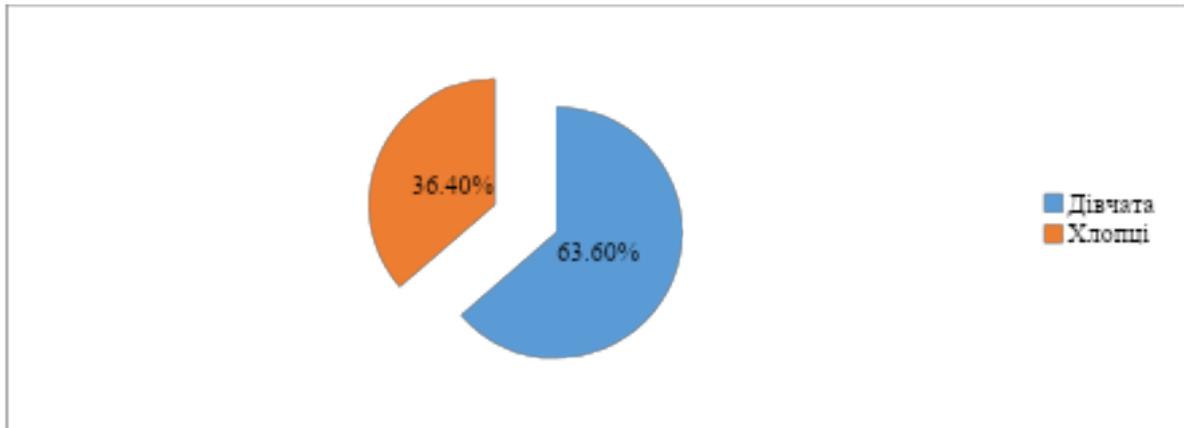


Рисунок 2.1 – Відповідь на питання № 1 «Демографічні дані опитуваних»
(Додаток А)

Такий розподіл свідчить про більшу представленість жінок у вибірці, що, ймовірно, пов'язано з вищою кількістю переселених жінок і дівчат через військові дії.

2. Згідно з результатами опитування, вік учасників дослідження варіюється від 9 до 12 років. Основні регіони, з яких прибули діти, включають Запорізьку, Харківську та Сумську області, а також зону бойових дій Дніпропетровської області (міста Марганець і Нікополь).

3. Аналізуючи тривалість перебування на новому місці проживання, було виявлено, що більшість дітей ВПО (54,5%) перебувають у новому місці більше року, 27,3% – від 6 місяців до 1 року, і 18,2% – менше 6 місяців (рис. 2.2).

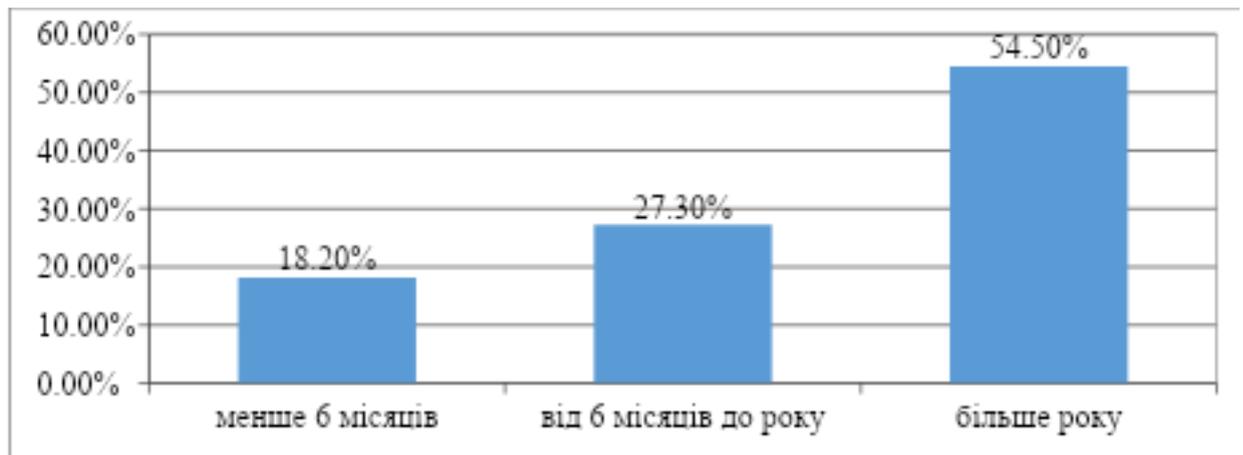


Рисунок 2.2 – Відповідь на питання № 4 «Тривалість перебування на новому місці проживання» (опитувальник Додаток А)

Отримані дані вказують на відносно тривалий період перебування більшості учасників у нових соціальних умовах, що може вказувати на певну стабільність. Водночас майже половина дітей (45,5%) перебуває там менш як рік, що може свідчити про труднощі адаптації та потребу в додатковій підтримці для інтеграції у нове середовище.

4. Більшість дітей (70%) вказали на труднощі зі звиканням до нової школи як основну проблему під час адаптації.

Майже половина респондентів (45,5%) зазначила труднощі в налагодженні стосунків з однолітками та відчувають труднощі зі звиканням до нового житла. Інші проблеми, такі як культурна інтеграція та мовний бар'єр, виникають у 18,2% учасників (табл. 2.1).

Таблиця 2.1 – Відповідь на питання № 5 «Труднощі під час адаптації» (опитувальник Додаток А)

| Труднощі | Результат | |
|--------------------------------------|-----------------|------|
| | Кількість дітей | У % |
| Звикання до нової школи | 24 | 63,6 |
| Налагодження стосунків з однолітками | 17 | 45,5 |
| Звикання до нового житла | 17 | 45,5 |
| Інші труднощі (вказати) | 7 | 18,2 |

5. Психологічна підтримка виявилась найпоширенішою формою допомоги, яку отримували 72,7% дітей. Допомога в навчанні була надана 54,5% учасників, тоді як 45,5% мали доступ до соціальної підтримки через участь у гуртках та секціях.

Таблиця 2.2 – Відповідь на питання № 6 «Підтримка під час адаптації» (опитувальник Додаток А)

| Тип підтримки | Результат | |
|--------------------------------------|-----------------|------|
| | Кількість дітей | У % |
| Психологічна підтримка | 27 | 72,7 |
| Допомога у навчання | 20 | 54,5 |
| Соціальна підтримка (гуртки, секції) | 17 | 45,5 |

6. Найбільш затребуваними заходами для покращення адаптації дітей ВПО є соціальні програми та організація дозвілля (по 72,7%), що підкреслює важливість інтеграції дітей у суспільство та створення для них сприятливого середовища. Покращення умов проживання (45,5%) також є вагомим фактором, що впливає на комфорт і стабільність дітей. Водночас індивідуальні заняття з психологом (36,4%) свідчать про усвідомлення необхідності психологічної підтримки, хоча ця потреба поки що менш виражена порівняно з іншими аспектами адаптації (табл. 2.3).

Таблиця 2.3 – Відповідь на питання № 7 «Пропозиції щодо покращення адаптації» (опитувальник Додаток А)

| Пропозиції | Результат | |
|---|-----------------|------|
| | Кількість дітей | У % |
| Більше соціальних програм | 27 | 72,7 |
| Індивідуальні заняття з психологом | 14 | 36,4 |
| Забезпечення кращих умов проживання | 17 | 45,5 |
| Організація дозвілля та спортивних секцій | 27 | 72,7 |

Отже, проведене опитування дозволило оцінити соціально-психологічну адаптацію дітей ВПО до нових умов проживання.

Отримані результати вказують на ключові труднощі, з якими вони стикаються, та окреслюють напрями необхідної підтримки.

Аналіз даних допоможе розробити ефективні заходи для покращення адаптації, створення сприятливих умов для розвитку дітей та забезпечення їхнього емоційного благополуччя.

Розглянемо результати дослідження за методикою «Мій клас» (табл. 2.4).

Таблиця 2.4 – Результати дослідження за методикою «Мій клас»

| Позиція | Результат | |
|-------------------------------|----------------|-------|
| | Кількість осіб | % |
| - один подалі від вчителя | | |
| - дитина, що виходить з класу | 4 | 9,1 |
| - групові навчальні позиції | 17 | 45,5 |
| - поряд з вчителем | 10 | 27,2 |
| - ігрова позиція | 7 | 18,2 |
| Разом | 37 | 100,0 |

Отже, отримані результати дослідження за методикою «Мій клас» дозволяють оцінити особливості соціальної взаємодії дітей ВПО у навчальному середовищі. Найбільша частка дітей (45,5%) обирає групові навчальні позиції, що свідчить про їхню схильність до взаємодії з однолітками та командної роботи. 27,2% дітей знаходяться поряд з учителем, що може вказувати на потребу в додатковій підтримці чи почуття безпеки.

Водночас 18,2% дітей віддають перевагу ігровій позиції, що може бути пов'язано з потребою у менш формальному навчанні або пошуком комфортного способу взаємодії.

Окрему увагу слід звернути на 9,1% дітей, які дистанціюються від класу або виходять з нього, адже це може свідчити про труднощі у спілкуванні, емоційну напруженість чи проблеми з адаптацією (рис. 2.3).

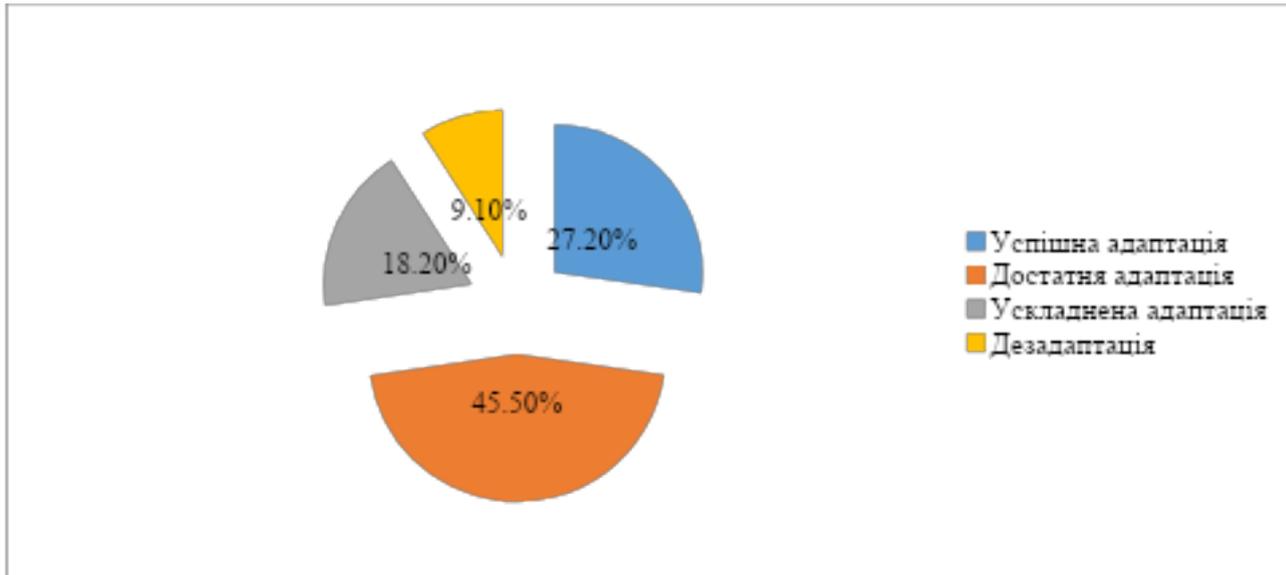


Рис. 2.3 – Рівні адаптації досліджуваних (психологічний діагноз за методикою «Мій клас»)

Таким чином, результати дослідження вказують на необхідність створення сприятливого освітнього середовища, що враховуватиме індивідуальні потреби дітей та сприятиме їхній повноцінній інтеграції в класний колектив.

Далі у рамках нашого дослідження було використано тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка для оцінки рівнів неадаптивних станів та властивостей особистості, таких як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність (табл. 2.4).

Таблиця 2.4 – Результати дослідження до методики «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

| Шкала | Низький рівень (%) | Середній рівень (%) | Високий рівень (%) | Разом (%) |
|--------------|--------------------|---------------------|--------------------|-----------|
| Тривожність | 27,3 | 54,5 | 18,2 | 100 |
| Фрустрація | 27,2 | 45,5 | 27,3 | 100 |
| Агресивність | 45,5 | 45,5 | 9,0 | 100 |
| Ригідність | 36,3 | 45,5 | 18,2 | 100 |

Результати проведеного дослідження, представлені в таблиці 2.4, показали, що 54,5% опитаних дітей мають середній рівень тривожності, що вказує на поширену схильність до відчуття невпевненості та занепокоєння.

Це може бути наслідком постійного стресу, спричиненого війною та вимушеним переселенням. 27,3% дітей мають низький рівень тривожності, що може свідчити про їхню здатність краще адаптуватися до нових умов або про меншу схильність до тривоги загалом. 18,2% опитаних демонструють високий рівень тривожності, що вказує на серйозні проблеми з адаптацією та потребу в інтенсивній психологічній підтримці.

Щодо фрустрації, 45,5% дітей мають середній рівень цього стану, а 27,3% – високий. Це свідчить про те, що значна частина дітей часто відчуває незадоволеність та розчарування через невідповідність їхніх очікувань і реальності. Високий рівень фрустрації може свідчити про почуття безвиході і безпорадності у цих дітей, що вимагає уваги психологів та педагогів для створення умов, які сприятимуть успішнішій адаптації.

Агресивність була виявлена у 9,0% дітей на високому рівні, що може свідчити про часті емоційні сплески та труднощі в контролюванні гніву. Це, ймовірно, є наслідком стресу і травматичних переживань, пов'язаних із воєнними діями та переселенням. 45,5% опитаних дітей мають середній рівень агресивності, що свідчить про наявність труднощів з емоційною регуляцією, проте вони менш виражені, ніж у попередній групі. 45,5% дітей мають низький рівень агресивності, що вказує на їхню здатність краще контролювати свої емоції та менш схильність до агресії.

Ригідність мислення і поведінки спостерігається на високому рівні у 18,2% дітей, що може свідчити про труднощі зі зміною звичок та адаптацією до нових умов. 45,5% дітей мають середній рівень ригідності, що вказує на певну гнучкість, але з певними труднощами в адаптації до змін. 36,3% дітей показали низький рівень ригідності, що свідчить про їхню здатність легко адаптуватися до нових ситуацій та змін.

Загалом, результати дослідження вказують на значні труднощі, з якими стикаються діти ВПО в процесі адаптації до нових умов життя. Високий і середній рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності у значної частини опитаних дітей ВПО свідчить про необхідність розробки і впровадження комплексних програм психологічної підтримки, спрямованих на подолання цих проблем, розвитку навичок емоційної регуляції та адаптації до нових соціальних умов.

2.2 Вивчення передового досвіду ефективної суспільної адаптації та інтеграції дітей ВПО

Вивчення передового досвіду ефективної суспільної адаптації та інтеграції дітей ВПО є важливим кроком для розробки та вдосконалення програм, спрямованих на підтримку цієї групи дітей.

Розглянемо кілька прикладів передового досвіду, які були успішно реалізовані в різних регіонах України.

1. Проект «Гостинний дім» (м. Київ).

Опис: це програма, спрямована на соціальну інтеграцію дітей ВПО в нові громади через розміщення в адаптованих центрах, де вони отримують не тільки тимчасове житло, але й навчання, психологічну підтримку та культурну адаптацію. В рамках програми організовані заняття з розвитку соціальних та комунікаційних навичок, культурні та спортивні заходи, що сприяють інтеграції дітей в нове середовище.

Результат: створення умов для психологічного комфорту та взаєморозуміння серед дітей ВПО та місцевих дітей. Важливими аспектами є підтримка у навчанні та адаптація до нових соціальних умов [1, с. 125].

2. Програма «Школа без кордонів» (м. Київ).

Опис: програма спрямована на інтеграцію дітей ВПО в освітнє середовище. Вона включала організацію адаптаційних курсів для учнів, які змушені були покинути свої домівки через конфлікти. Діти відвідували

спеціальні заняття з психосоціальної підтримки, що дозволяло знизити рівень стресу, а також навчальні курси, щоб зменшити прогалини в знаннях, які виникли через перерву в навчанні. Особливу увагу приділяли розвитку комунікаційних навичок та подоланню мовних бар'єрів для інтеграції в нові школи.

Результат: успішна адаптація до нового навчального середовища, розвиток впевненості в собі та поліпшення навчальних досягнень [1, с. 133].

3. Програма психосоціальної підтримки (м. Харків).

Опис: Харківські соціальні організації запровадили програму для дітей ВПО, яка включає арт-терапію, психологічні тренінги та групові зустрічі. Заняття дозволяють дітям пережити емоційні травми, пов'язані з переїздом і втратами, а також сприяють розвитку нових соціальних навичок. Проект фокусується на індивідуальній та груповій терапії, що дозволяє дітям ВПО виразити свої почуття та налаштуватися на позитивну адаптацію в новому середовищі [8, с. 23].

Результат: зниження рівня тривожності у дітей, покращення емоційного стану, розвиток взаємної підтримки серед дітей ВПО та місцевих мешканців.

4. Програма «Технічна та соціальна адаптація дітей ВПО» (м. Львів).

Опис: у Львові реалізована програма, що допомагає дітям ВПО не лише адаптуватися до нового соціального середовища, але й розвивати професійні навички через курси з програмування, робототехніки та дизайну. Проект орієнтований на підлітків та старших дітей, надаючи їм можливість вивчати сучасні технології та отримати практичні навички, які можуть стати корисними у майбутньому.

В рамках програми організовані тренінги з розвитку соціальних навичок, таких як комунікація, робота в команді та вирішення конфліктів [7, с. 56].

Результат: покращення соціальної адаптації дітей ВПО завдяки набутим професійним навичкам, які також сприяють розвитку впевненості в собі та зниженню рівня тривожності.

5. Проект «Інтеграція через культуру» (м. Львів).

Опис: в рамках цього проекту, що був реалізований Львівським обласним центром соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, діти ВПО долучаються до культурних заходів, таких як театральні вистави, концерти, арт-терапія та майстер-класи.

Програма передбачає також залучення місцевих дітей до спільної творчої діяльності. Це дозволяє не тільки соціалізувати дітей ВПО, а й зміцнити міжособистісні зв'язки між місцевими мешканцями та новоприбулими [1, с. 205].

Результат: зниження рівня соціальної ізоляції дітей ВПО, налагодження дружніх відносин з місцевими дітьми, покращення емоційного стану та впевненості в собі.

6. Програма «Шлях до самостійності» (м. Львів).

Опис: в рамках програми проводяться тренінги для молодших підлітків ВПО, спрямовані на розвиток особистих та соціальних навичок, таких як фінансова грамотність, планування кар'єри та життєві навички.

В рамках програми діти беруть участь у групових сесіях та індивідуальних консультаціях з психологами та соціальними працівниками, що допомагають їм адаптуватися до змін в їхньому житті та зміцнити самостійність.

Результат: зміцнення соціальних зв'язків, розвиток самостійності та здатності до адаптації в нових умовах.

7. Проект «Львівські зустрічі» (м. Львів).

Опис: в рамках цього проекту організуються регулярні зустрічі дітей ВПО та місцевих дітей для обміну досвідом і культури. Вони беруть участь у різноманітних активностях, таких як спортивні ігри, екскурсії та спільне волонтерство.

Цей проект сприяє зниженню соціальних бар'єрів та формуванню стійких дружніх зв'язків між дітьми різних соціальних груп.

Результат: збільшення рівня соціальної інтеграції, формування відчуття приналежності до спільноти та зниження рівня тривоги у дітей ВПО.

8. Програма «Соціальний міст» (м. Львів).

Опис: програма «Соціальний міст» допомагає дітям ВПО знайти нові можливості для соціалізації через волонтерство, гуртки та спортивні заходи. Ці ініціативи організовані місцевими молодіжними організаціями та сприяють інтеграції дітей у локальні громади, даючи їм можливість взяти участь у житті міста та розвивати нові навички.

Результат: підвищення соціальної згуртованості, розвиток навичок лідерства і співпраці, що дає дітям можливість стати частиною нової громади.

9. Програма «Дитячий центр адаптації та розвитку» (м. Дніпро).

Опис: у Дніпрі діє центр, що надає соціально-психологічну підтримку дітям ВПО. В центрі проводяться курси з адаптації до нових умов життя, навчання мовних навичок, розвиток творчих здібностей через арт-терапію. Також є заняття з психологами для подолання стресу та емоційних труднощів, зокрема після пережитих травм та стресових ситуацій. Діти мають можливість брати участь у гуртках, таких як театральні та музичні студії, що сприяє розвитку соціальних навичок та зближенню з місцевими дітьми [23, с. 36].

Результат: діти ВПО інтегруються в соціальне середовище, розвивають комунікативні навички та здатність до самоідентифікації в новому місці.

10. Проект «Спільно разом» (м. Запоріжжя).

Опис: соціальний проект, спрямований на інтеграцію дітей ВПО в нові громади через спільну діяльність. Діти беруть участь у спортивних заходах, екологічних акціях, організовуються зустрічі з місцевими мешканцями та культурні обміни.

В рамках проекту проводяться майстер-класи з місцевими дітьми, де вони разом виготовляють вироби народного мистецтва, створюють спільні проекти, що зміцнює взаєморозуміння та знижує соціальні бар'єри [32, с. 98].

Результат: взаємодія між дітьми ВПО та місцевими дітьми, що дозволяє збудувати стійкі соціальні зв'язки і знизити рівень стресу та тривоги у новоприбулих.

11. Ініціатива «Спільні кроки» (м. Дніпро)

Опис: проект націлений на допомогу дітям ВПО через створення спільнот та груп підтримки. Психологи та соціальні працівники проводять спеціалізовані тренінги для дітей, щоб полегшити адаптацію до нового місця, допомогти їм з соціалізацією та налагодженням контактів із ровесниками. Окрім психологічної підтримки, діти активно залучаються до різноманітних культурних заходів, таких як відвідування музеїв, театрів та виставок. Це сприяє розвитку у дітей позитивного сприйняття навколишнього середовища та формує відчуття належності до громади. Арт-терапевтичні заняття для дітей ВПО в Дніпрі допомагають подолати стрес і емоційні травми через творчість. Діти займаються живописом, ліпленням, фотографією, а також театральними виставами, що дає їм можливість виразити свої емоції, переживання та страхи. Ці заняття проводяться в групах, що сприяє розвитку соціальних зв'язків та комунікації серед дітей [14, с. 130].

Результат: покращення психоемоційного стану дітей, зниження рівня тривожності та покращення їх адаптації в новому середовищі.

12. Програма «Молодіжна платформа» (м. Запоріжжя).

Опис: Запоріжжя активно працює над створенням молодіжних платформ, на яких діти ВПО можуть долучатися до різноманітних тренінгів та навчальних програм. Ці програми включають підготовку до кар'єри, медіа-освіту, волонтерство, а також навчання основам підприємництва. Діти мають змогу спілкуватися з місцевими молодими людьми, що допомагає їм швидше адаптуватися до нового соціального середовища [12, с. 57].

Результат: діти набувають корисних навичок, які сприяють їхній соціальній інтеграції та створюють передумови для їхнього успішного майбутнього в новій громаді.

Отже, зазначені програми та проекти показують важливість комплексного підходу до інтеграції дітей ВПО через освітні, соціальні та культурні програми, які сприяють зниженню соціальної ізоляції, покращенню адаптації та забезпеченню успішної соціалізації в новому середовищі. Такі заходи допомагають зменшити рівень стресу та тривоги серед дітей, сприяють розвитку творчих здібностей та покращенню психоемоційного стану.

2.3 Впровадження програми коригування соціально-психологічної адаптації дітей вимушених преселенців до нових умов освітнього середовища

Розробка програми соціально-педагогічної адаптації дітей, які є внутрішньо переміщеними особами (ВПО), охоплює широкий спектр напрямків, серед яких: психосоціальна підтримка, освітні та тренінгові заходи, арт-терапевтичні заняття та інші.

Мета програми: забезпечити успішну соціально-педагогічну адаптацію дітей ВПО, сприяючи їх інтеграції в нове соціальне середовище, створюючи комфортну психологічну атмосферу та сприяючи розвитку самостійності.

Завдання програми:

- провести індивідуальні консультації для виявлення основних потреб та проблем учасників.
- створити умови для розвитку соціальних зв'язків та сприяти взаємодії серед дітей ВПО.
- провести індивідуальні та групові сесії психосоціальної підтримки для допомоги у подоланні стресу та емоційних труднощів.
- сприяти розвитку навичок, що допоможуть учасникам стати більш впевненими та самостійними.
- забезпечити учасників необхідними інструментами та ресурсами для успішної адаптації після завершення тимчасового перебування.

Ключові компетенції зазначені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5 – ключові компетентності, які отримують діти ВПО впродовж участі у програмі

| Ключові компетентності | Компоненти |
|-------------------------------------|---|
| 1. Соціальна адаптація | Здатність встановлювати та утримувати позитивні соціальні зв'язки в новому оточенні. Навички спільної роботи та взаємодії з іншими членами громади. |
| 2. Комунікаційні навички | Здатність ефективно висловлювати свої думки та потреби. Навички слухання та взаєморозуміння. |
| 3. Саморегуляція та стресостійкість | Навички управління стресом та емоційною саморегуляцією. Здатність адаптуватися до нових ситуацій та вирішувати труднощі. |

Програма соціально-педагогічної адаптації для дітей ВПО розподілена на кілька етапів, кожен з яких відповідає конкретним завданням та має свої власні акценти.

Наведемо структуру програми на 10 днів (сесії по два дні), яка складається з таких сесій:

СЕСІЯ 1. Розвиток навичок психологічної самопомоги та емоційної регуляції.

День 1. Знайомство

Вправа 1. Знайомство

Мета: налагодження контактів між учасниками та створення позитивної атмосфери для групи.

Хід проведення: кожен учасник називає своє ім'я. Наступний учасник повторює перше ім'я, потім називає своє. Третій учасник повторює два попередні імена і додає своє, і так далі. Це дозволяє кожному з учасників познайомитись і запам'ятати імена всіх учасників групи.

Вправа 2. «Прийняття правил групи»

Мета: ознайомлення з основними правилами групи, створення умов для ефективної взаємодії та особистісного розвитку.

Правила групи:

1. Спілкування на основі довіри.
2. Спілкування «тут і тепер» – без зайвих відволікань.
3. Оцінюємо не людину, а її дії і поведінку.
4. Активна участь кожного у процесі.
5. Повага до думок і почуттів інших.

Вправа 3. «Острів»

Мета: усвідомлення цінностей учасників.

Хід проведення: на дошці малюють шість островів, кожен з яких позначений певною цінністю: «дружба», «любов», «здоров'я», «родина», «слава», «багатство». Діти пишуть свої імена на клейких папірцях і «оселяються» на одному з островів, пояснюючи свій вибір.

Вправа 4. «Що я відчуваю сьогодні»

Мета: допомогти дітям прийняти свої почуття та емоції.

Хід проведення: кожен учасник вибирає емоцію, яка відповідає його настрою цього дня, і висловлює це в такій формі: «Сьогодні я відчуваю радість (або смуток, цікавість, злість...) коли...».

День 2. «У світі емоцій та почуттів»

Мета: допомогти дітям вчитися правильно виражати свої емоції, формувати моральні та вольові риси характеру, розвивати дрібну моторику, увагу, пам'ять, уяву, мислення, а також покращити навички спілкування і партнерства.

Вправа 1. «Усмішка по колу»

Мета: створити позитивну атмосферу для групової роботи.

Хід проведення: діти стають в коло, беруться за руки і дивляться один на одного. Всі разом посміхаються, щоб почати заняття з позитивним настроєм.

Вправа 2. «Дізнайся емоцію»

Мета: розпізнавати емоційні стани учасників.

Хід проведення:

1. два учасники сідають спинами один до одного. Кожен отримує малюнок із зображенням людського обличчя та показує його тренеру. Перший учасник називає емоцію і показує її на своєму малюнку. Другий учасник має знайти відповідну емоцію на своєму малюнку. Тренер фіксує відповіді.

2. потім тренер показує малюнок із 12 обличчями, кожне з яких виражає певну емоцію. Учасники намагаються визначити емоцію на кожному з малюнків. Після того, як вони дадуть свої відповіді, тренер повідомляє правильні варіанти [35].

Вправа 3. «Прощання»

Мета: завершити заняття на позитивній ноті.

Хід проведення: учасники по черзі звертаються до іншого і кажуть: «Дякую, мені було дуже приємно з тобою працювати, тому що...», а потім разом виголошують: «Усього найкращого нам!».

Підбиття підсумків сесії: обговорення вправ, емоцій і вражень під час сесій, обмін думками про те, що було корисно та цікавим для кожного.

СЕСІЯ 2. Подолання стресів. підвищення стресостійкості.

День 1.

Вправа 1. «Хто я?»

Мета: усвідомлення важливості прийняття власного «Я» разом із усіма його перевагами та недоліками.

Інструкція: без роздумів давайте відповідь на питання «Хто я?» 10-20 разів, описуючи себе через риси характеру, інтереси, почуття та інші характеристики. Кожне речення починайте з «Я». Після цього розділіть свої відповіді на дві категорії: «+» (позитивні) та «-» (негативні). Замість негативних характеристик намагайтеся замінити їх на більш позитивні, не змінюючи суть опису. Далі обговорюйте отримані відповіді [16].

Рефлексія:

- Чи було легко писати про себе? Чому?
- Яких рис більше: позитивних, негативних чи нейтральних?
- Чи часто ви замислюєтесь над питанням «Хто я?».

- Чи цікаво було отримувати відповіді на це питання?

Вправа 2. «Ворона на шафі»

Мета: зменшити концентрацію уваги на стресових ситуаціях або людях.

Інструкція: якщо якась людина викликає у вас негативні емоції, спробуйте уявити її в менш загрозливому вигляді. Наприклад, зобразіть її дуже маленькою, в смішному одязі, або уявіть, що вона знаходиться далеко від вас. Змініть її голос чи обстановку так, щоб це стало для вас кумедним [35].

Вправа 3. «Мій будинок» («Моя кімната»)

Інструкція: уявіть свій ідеальний будинок або кімнату, наприклад, з видом на річку, ліс чи озеро. Уявіть своє улюблене крісло, місце для відпочинку. Погляньте на кожен елемент, відчуйте себе в цьому просторі. Проживши в ньому 5-7 хвилин у своїй уяві, ви зможете відчувати спокій і прилив сил. Запитайте себе: «Який урок я можу взяти з цієї ситуації для майбутнього? Як я можу бути більш впевненим у собі, якщо знову потраплю в подібну ситуацію?» Це допоможе вам знайти способи, як уникнути стресу й діяти адекватно у подібних ситуаціях [33].

День 2.

Вправа 1. «Стирання інформації» (5 хв.)

Мета: зниження уваги до стресових ситуацій.

Інструкція: розслабтесь, закрийте очі та уявіть перед собою чистий аркуш паперу, олівці та гумку. На аркуші намалюйте образ або ситуацію, яку хочете забути, яка викликає у вас негативні емоції. Потім уявіть, що ви стираєте цю картинку гумкою, поки вона повністю не зникне. Повторіть цей процес, поки не відчуєте, що ситуація більше не турбує вас.

Вправа 2. «Кошик сміття»

Мета: звільнити себе від негативних емоцій та почуттів.

Обладнання: аркуші паперу, ручки, кошик для сміття.

Інструкція: у центрі кімнати поставте кошик для сміття. Подумайте про негативні почуття або емоції, які ви накопичили, і запишіть їх на аркуші

паперу (наприклад, «я ображаюсь на...» або «я серджусь через...»). Після цього порвіть ці папірці на маленькі шматочки і вкиньте їх у кошик [33].

Вправа 3. «Муха на носі»

Мета: зняття напруги з лицьових м'язів.

Інструкція: сядьте зручно, плечі та голова опущені, очі закриті. Уявіть, що на ваше обличчя сідає муха. Вона може сідати на ніс, лоб чи очі. Ваше завдання – не відкриваючи очей, уявити, що ви скидаєте цю настирливу муху, знімаючи напругу з обличчя [35].

Рефлексія:

- *Що нового ви дізналися про себе під час виконання вправ?*
- *Які емоції виникали під час цих вправ?*
- *Що вас здивувало, зацікавило?*
- *Які думки та враження виникли під час заняття?*

СЕСІЯ 3. *Подолання страхів і зниження тривоги*

День 1

Вправа 1. «Безпечне місце»

Інструкція: заплющіть очі та уявіть собі місце, де ви відчуваєте себе в повній безпеці та комфорті. Уявіть звуки, запахи та атмосферу цього місця. Завдяки цій вправі ви зможете відволіктися від стресових ситуацій і зосередитися на внутрішньому спокої.

Вправа 2. «Намалюйте свій страх»

Інструкція: використовуючи результати домашнього завдання, намалюйте свій страх. Для цього приготуйте папір та будь-які матеріали для малювання (фарби, олівці, фломастери). Важливо, щоб під час малювання ви не ставили жодних обмежень. Приділіть малюванню 5-10 хвилин.

Після цього учасники представляють свої малюнки групі, і проводиться групова рефлексія та обговорення.

Домашнє завдання «Мої стресори».

Інструкція: протягом тижня стежте за своїм емоційним станом і визначте, що саме викликає у вас стрес. Створіть список своїх персональних стресорів на основі цих спостережень.

День 2.

Вправа 1. Обговорення домашнього завдання «Мої стресори»

Під час обговорення домашнього завдання учасники зосереджуються на емоційній рефлексії, відповідаючи на такі питання: Як ви почувалися? Які труднощі виникали при виконанні завдання?

Вправа 2. «Відпустіть каміння»

Інструкція: учасники сідають по колу, тримають у руках малюнки з попередньої вправи, закривають очі та слухають ведучого.

Тренер каже: «Уявіть, що ви стоїте в гірській річці з сильною течією. Щоб не бути віднесеними потоком, ви тримаєтеся за великий камінь. Схопіть його і напружтеся. Уявіть, що цей камінь — це ваш страх».

Тренер продовжує: «На дні річки жили істоти, які могли дихати під водою. Все своє життя вони проводили, тримаючись за камінь, щоб не бути віднесеними потоком. Вважалося, що той, хто відпустить камінь, загине. Але один із них все ж таки відпустив свій камінь і поплив за течією, зустрічаючи інші поселення, де люди теж жили з каменем, але жили так, як і він. Всі дивувалися і вважали його надлюдиною. Він відповів: «Це не так, я така сама людина, як і ви. Просто відпустіть ваші камені, і ми полетимо». Тепер відпустіть свій камінь і розслабтесь» [35].

Після цієї вправи учасники знищують свої малюнки зручним способом.

Вправа 3. «Лист до себе»

Мета: зняття психоемоційного напруження.

Інструкція: напишіть собі листа. Викладіть на папері все, що відчуваєте і про що думаєте. Ви можете знищити лист або сховати його і перечитати пізніше, коли знову переживатимете стресові ситуації. Це допоможе вам зрозуміти, що ви здатні подолати труднощі. Лист стане своєрідною підтримкою, коли ви знову зіткнетесь з подібними емоційними викликами.

Домашнє завдання «Ревізія страхів».

Інструкція: протягом тижня спостерігайте за своїми страхами. Записуйте свої спостереження, відповідаючи на такі питання:

- Як часто виникають ваші страхи? Що спричиняє їх?

- Чи часто ці страхи вас турбують: кілька разів на день, чи лише на тиждень?

- Які емоції виникають, коли ви відчуваєте страх?

- Що ви робите, коли страх проявляється?

СЕСІЯ 4. *Стабілізація емоційного стану, розвиток почуття захищеності.*

День 1.

Вправа 1. «Чергування носових дихань».

Інструкція: сядьте, схрестивши ноги, і покладіть ліву руку на коліно. Права рука – великий палець на правій ніздрі. Зробіть повний видих, потім закрийте праву ніздрю і вдихніть через ліву. Тепер відкрийте праву ніздрю і видихніть через неї, при цьому закриваючи ліву ніздрю. Продовжуйте чергувати вдихи та видихи через різні ніздрі протягом 5 хвилин, завершуйте вправу видихом через ліву ніздрю.

Вправа 2. «Сканування тіла».

Інструкція: сядьте зручно і закрийте очі. Почніть з відчуття маківки голови і поступово спускайтеся до п'ят. Прохлопайте і відчуйте різні частини тіла, звертаючи увагу на чоло, очі, ніс, губи, підборіддя, шию. Відчуйте плечі, руки та грудну клітку. Спостерігайте за рухами грудної клітки під час дихання, як вона піднімається та опускається. Продовжуйте фокусувати увагу на своєму тілі. Ця вправа допомагає розвивати здатність фокусуватися на тому, що відбувається тут і зараз у тілі, органах чуттів та думках.

День 2.

Вправа 1. Дихальна вправа «Дихання по квадрату».

Інструкція: заплющте очі й уявіть собі квадрат. Сконцентруйтеся на правому верхньому куті фігури. На рахунок 1–2–3–4 зробіть глибокий вдих.

Потім перейдіть до лівого верхнього кута та на рахунок 1–2–3–4 затримайте дихання. Далі перемістіться до лівого нижнього кута і на рахунок 1–2–3–4 видихніть. Тепер перейдіть до правого нижнього кута й повторіть вдих. Знову затримка дихання, потім видих. Повторюйте цю послідовність кілька разів, обводячи квадрат, і ви відчуєте, як повертаєтеся до стану рівноваги [33].

Вправа 2. «Безпечне місце».

Мета: створити образ безпечного місця, до якого можна звертатися під час занять для відчуття спокою та захисту.

Матеріали: папір формату А4, кольорові фломастери чи олівці.

Інструкція 1: зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, звертаючи увагу на своє дихання. Тепер уявіть місце, де ви відчуваєте себе максимально безпечно. Це може бути знайоме вам місце, наприклад, у вашому будинку чи на природі, або навіть місце, яке ви придумаете самі. Уявіть, як виглядає це місце, слухайте звуки, які там є. Якщо в цьому місці є люди, яких ви не знаєте або які вам неприємні, попросіть їх піти. Прислухайтеся до відчуттів, які виникають, коли ви знаходитесь в цьому місці. Які звуки, кольори, запахи ви відчуваєте? Що вас з'єднує з цим місцем?

Зверніть увагу на своє дихання: як грудна клітка розправляється при вдиху та звужується при видиху. Відчуйте, як ваші ноги спираються об підлогу, а стілець підтримує ваше тіло. Тепер повертайтеся до реальності і відкривайте очі.

Інструкція 2: після медитації намалюйте своє безпечне місце. Покладіть малюнок у зручне місце в аудиторії і залиште його там на деякий час. Після цього можна обговорити питання: «Як ви піклуватиметесь про себе під час консультацій і після них?», «Як чи в яких ситуаціях ви будете використовувати своє «безпечне місце»?» Цей малюнок буде нагадувати вам про ваш простір безпеки і допоможе звертатися до нього в будь-який момент, коли ви відчуєте потребу. Час на виконання вправи: 30-45 хвилин [16].

СЕСІЯ 5. Пошук особистісних ресурсів. Адаптація і підтримка рівноваги.

День 1.

Вправа 1. «Мій ідеальний день».

Мета: розвиток самоаналізу.

Інструкція: уявіть себе в ролі чарівниці, яка має можливість створити свій ідеальний день. Напишіть, як він пройшов би, починаючи з самого ранку і закінчуючи вечором. Детально опишіть кожен момент і відчуття.

Запитання для обговорення:

- Чи хочете ви втілити такий ідеальний день у реальному житті?
- Які елементи цього дня ви могли б реалізувати найближчим часом?
- Що або хто заважає здійснити ваші бажання?

Вправа 2. «Малювання музики».

Ця вправа задіює три сенсорних канали: зір, слух і тактильні відчуття. Вона допомагає вивільнити емоції та перевести їх у візуальну форму. Для виконання вправи потрібно взяти аркуш паперу, покласти його горизонтально і скласти втрое, утворюючи щось на зразок конверта чи буклету. Далі по черзі слухаємо три пісні: *GO_A – Shut*, *Один в каное – Човен*, *Андрій Хливнюк і The Kiffness – Ой у лузі червона калина*.

Під час прослуховування кожної пісні на аркуші малюємо кольоровими олівцями чи фарбами, свої емоції. Це може бути лінії, фігури, кольори, які відображає відчуття. Для кожної пісні відводиться окрема частина аркуша.

Після завершення вправи обговоримо малюнки та емоції, що виникли під час виконання завдання [16].

День 2.

Вправа 1. «Карта мого життя».

Мета: дослідити різні сфери життя дитини та ставлення до них, сприяти гармонізації життєвих пріоритетів (сім'я, школа, друзі).

Інструкція: розслабся, прислухайся до моїх слів і уяви картину свого життя. Уяви, що твоє життя – це велике місто, в якому є все, що є в звичайному місті: будинки, дороги, підприємства, парки, дитячі майданчики.

Ти піднімаєшся в небо, і місто відкривається перед тобою, як на долоні. З висоти пташиного польоту ти не бачиш дрібних деталей, але чітко виділяються райони. Ось район «Моя сім'я» – яку площу він займає у твоєму місті? Поруч ще один район – «Школа». З яких частин складається цей район? Роздивись усе, що ти бачиш, і переходь до наступного району – «Відпочинок та захоплення». Що знаходиться в цьому районі? Можливо, тут є парки, сквери, атракціони чи кінотеатри? Досліджуй цей район, запам'ятай його особливості.

Далі ти подорожуєш містом і бачиш район, який символізує твоє спілкування з друзями. Який він? Можливо, є й інші райони в твоєму місті? Як вони називаються? Які вони за розміром? Як вони з'єднані між собою?

Тепер, коли ти бачиш своє місто, як на долоні, зверни увагу на свої почуття. Що викликає радість і задоволення? Чи є щось, що ти б хотів змінити? Запам'ятай свої бажання, а по можливості повертайся до них [33].

Завдання: намалюй карту «Міста свого життя», яким ти уявляєш його під час візуалізації.

Обговорення результатів:

- *З чого складається моє місто і яке моє ставлення до нього?*
- *Що мене радує і приносить задоволення?*
- *Що мене не влаштовує і чому?*
- *Що б я змінив у своєму місті?*

Домашнє завдання: Рецепт стресостійкості.

Ця вправа спрямована на активізацію всіх ресурсів людини та їх візуалізацію. Результат виконання – малюнок, колаж, презентація тощо – може стати корисним інструментом для пошуку ефективних способів швидкого відновлення та заспокоєння.

Ось кілька інструкцій, які допоможуть у виконанні вправи:

а) Поміркуйте, що дає вам підтримку в складні моменти, що може вас заспокоїти. Це можуть бути конкретні речі, дії або вчинки (наприклад, прогулянка, обійми, подарунок друга тощо).

б) Створіть рецепт стресостійкості у вигляді творчого продукту будь-якого формату.

в) Обговоріть результати роботи та прокоментуйте, що саме допомагає вам і в яких ситуаціях ці методи найефективніші.

Рекомендації для розвитку адаптивності:

1. Чітко формулюйте свою мотивацію: чому ви приймаєте таке рішення, за яких умов ви можете його змінити, розгляньте кілька варіантів.

2. Напишіть кілька можливих ситуацій, до яких варто підготуватися, і складіть план дій для кожної з них. Подумайте, які альтернативні дії можуть бути корисними.

3. Виберіть завдання чи ситуацію і придумайте мінімум 10 запитань «А що буде, якщо...» і відповіді на них.

4. Подивіться на ситуацію і уявіть, що це гра. Які будуть ваші дії та почуття в такому контексті?

5. Подивіться на себе та ситуацію, в якій ви знаходитесь, очима іншої людини. Що нового ви помічаєте?

6. Якщо це переїзд до нового міста, спробуйте в перші дні пережити його як турист. Складіть цікавий маршрут і досліджуйте нове місто. Це значно полегшить адаптацію і зменшить внутрішню напругу.

7. Визначте, яких елементарних речей вам не вистачає, щоб відчувати себе вдома, і які з них можна придбати на новому місці. Це можуть бути роздруковані фотографії, будь-що, які створять відчуття «рідного дому».

Вправа 3. «Найщиріше побажання» (5 хв.)

Інструкція: учням пропонується побажати щось один одному. Але діти повинні висловити своє побажання не за допомогою слів, а за допомогою жестів, міміки, рухів

Підбиття підсумків (5 хв.)

Мета: дати можливість кожному учаснику висловити свою думку.

Запитання для обговорення:

- Що нового ви дізналися на сесіях?

- Які у вас виникали емоції під час занять?

- Як, на вашу думку, ви можете використати ці знання в майбутньому?

Основні очікування від програми:

а) Мотивація учасників до активної участі в групових заходах з метою посилення психосоціальної підтримки.

б) Впродовж програми діти ВПО повинні здобути ключові навички, які сприятимуть їх успішній інтеграції та самостійній адаптації до нового соціального середовища.

2.4 Порівняння результатів із результатами інших досліджень..

У ході дослідження «Особливості адаптації дітей ВПО до життя та навчання в нових соціальних умовах» було виявлено, що процес адаптації є багатограним і залежить від низки психологічних, соціальних та освітніх чинників. Отримані результати узгоджуються з висновками інших науковців, що дозволяє зробити обґрунтовані висновки та рекомендації.

Психоемоційний стан дітей ВПО:

Дослідження показали, що діти ВПО часто переживають стрес, тривогу та емоційну нестабільність через зміну місця проживання та навчання. Ці результати співпадають з висновками Дереша В. С., який зазначає, що адаптація особистості передбачає як психологічну, так і соціальну пристосованість до нових умов життя.

Соціальна адаптація в освітньому середовищі:

У процесі адаптації дітей ВПО до нових освітніх умов важливу роль відіграє підтримка з боку педагогів та однолітків. Як зазначає Щербакова О. О., позитивний зв'язок між високим рівнем благополуччя взаємин у

групі та низьким рівнем шкільної тривожності сприяє успішній адаптації учнів.

Роль громади та соціальних інституцій:

Аналіз показав, що успішна адаптація дітей ВПО залежить від активної участі місцевої громади та соціальних інституцій. Дереш В. С. підкреслює, що для успішної адаптації необхідно об'єднати зусилля батьків, педагогів і громади.

Порівняння з міжнародними дослідженнями:

Міжнародні дослідження також підтверджують важливість психологічної підтримки для дітей, які пережили травматичні події. Зокрема, дослідження, опубліковане в журналі Wired, вказує на необхідність довготривалої психологічної підтримки для дітей, які зазнали травм через війну.

Висновки:

Отже, результати дослідження підтверджують важливість комплексного підходу до адаптації дітей ВПО, який включає психологічну підтримку, соціальну інтеграцію та активну участь громади. Ці висновки узгоджуються з науковими дослідженнями як вітчизняних, так і міжнародних фахівців.

Отже, підсумовуючи другий розділ, можна визначити, що робота педагогів, психологів і представників громади з дітьми – вимушеними переселенцями полягає в наданні допомоги учням у адаптації до нових умов. Ця робота повинна бути побудована з урахуванням складності ситуації, в якій опинилися діти.

Психологічне обстеження таких дітей є важливим етапом надання психологічної допомоги і повинно включати визначення характеристик емоційної сфери, оскільки саме її особливості є одним з основних показників психологічного стану дитини.

У ході дослідження було встановлено, що з дітьми-переселенцями необхідно проводити роботу, спрямовану на подолання травматичного досвіду та його наслідків, подолання комунікативних бар'єрів і ізоляції, що виникла в процесі пропрацювання травматичного досвіду, а також на формування навичок толерантного спілкування, адекватного психологічного контакту, безконфліктної поведінки та саморегуляції.

Для цього була запропонована програма соціально-педагогічної адаптації дітей ВПО, що охоплює різноманітні напрямки, зокрема психосоціальну підтримку, освітні та тренінгові заходи та інші.

ВИСНОВКИ

Отже, підсумовуючи дослідження, треба визначити, що соціальна адаптація дітей вимушених переселенців є як процесом, так і результатом взаємодії з новим середовищем. Цей процес вимагає активної діяльності, що включає адаптацію до нових умов життя на рівні особистого та суспільного життя.

Зміни в соціальній реальності та життєвих обставинах потребують спеціальних адаптаційних заходів, що передбачають мобілізацію зусиль дітей для подолання труднощів. Важливу роль у цьому процесі відіграють дорослі, зокрема психологи та соціальні педагоги в школах, які допомагають дітям ВПО адаптуватися до нових умов. Робота педагогів, психологів та представників громади з дітьми ВПО спрямована на підтримку їх адаптації, враховуючи складність ситуації, в якій опинилися ці діти.

Психологічне обстеження дітей є важливим етапом надання психологічної допомоги. Воно повинно включати оцінку емоційного стану дитини, оскільки саме емоційна сфера є ключовим показником психологічного здоров'я.

У роботі з дітьми-переселенцями також необхідно зосередитися на подоланні наслідків травматичних переживань, комунікативних бар'єрів і соціальної ізоляції, що виникає через «капсулювання» травмуючих досвідів. Важливо також розвивати навички толерантного спілкування, встановлювати адекватні психологічні контакти, формувати безконфліктну поведінку та навички саморегуляції.

Для цього була запропонована програма психологічної підтримки дітей ВПО, яка сприяє їхній успішній соціальній адаптації, допомагаючи інтегруватися в нове соціальне середовище, створюючи комфортну психологічну атмосферу та стимулюючи розвиток самостійності.

Пріоритетними методами допомоги таким дітям є методи релаксації, які сприяють розвитку навичок саморегуляції фізіологічних і психічних функцій (наприклад, прогресивна м'язова релаксація та аутогенне тренування). Важливу роль також відіграє арт-терапія, що включає рух, малювання,

музику, когнітивну терапію, тренінги толерантності, індивідуальну та групову роботу з подолання страхів, психологічне консультування та ін.

Рекомендації з психологічної допомоги тимчасово переміщеним дітям передбачають активне залучення батьків, нормалізацію ритму життя дитини, забезпечення відпочинку та позитивних вражень, надання можливості зняти психоемоційне напруження через ігри, а також підтримку тактильного контакту і емоційної стабільності.

Таким чином, успішна соціально-психологічна адаптація дитини ВПО залежить від ефективного поєднання таких аспектів, як підтримка оточення, розвиток емоційної стійкості, формування соціальних навичок і надання психологічної допомоги. Важливо, щоб дитина почувалася прийнятою і підтримуваною на всіх етапах адаптації до нового середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеєнко Т.Ф., Гончар Л.В., Куниця Т.Ю., Бибик Д.Д. Вимушені переселенці: соціально-педагогічні проблеми і досвід підтримки. Монографія / за ред. Т.Ф. Алексеєнко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 240 с.
2. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 3(1). С. 111-117.

3. Боняк В.О. Соціальний захист внутрішньо переміщених осіб: сучасний стан та перспективи удосконалення. *Юридичний науковий електронний журнал*. 2023. URL: http://www.lsej.org.ua/6_2023/1.pdf
4. Вербицька К., Карпенко Р. Забезпечення потреб вимушених переселенців на території України: Актуальні питання. *Прикарпатський юридичний вісник*, 2022. Вип. 4(45). С. 66–69.
5. Дзюбко Л. В. Психологічні особливості ранньої шкільної дезадаптації і шляхи її подолання: автореф. дис... канд. психол. наук, 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». К., 2000. 18 с.
6. Донченко О.А. Суспільство і особистість: особливості соціально-психологічної адаптації/ Українське суспільство на порозі третього тисячоліття. [Кол. монографія] / Під ред. М. О. Шульги. Київ.: Ін-т соціології НАН України, 1999. С. 492–500.
7. Жиленко Р., Афанасьєв Д. Локальний вимір потреб внутрішньо переміщених осіб: приклад Ужгородської територіальної громади. *Науковий вісник ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*, 2022. Вип. 2 (51) С. 54–57.
8. Жуков Б., Артеменко Н., Кравець С., Зінченко О. Проект «[Hive]» – менеджмент місць тимчасового перебування внутрішньо переміщених осіб. *Міжнародний науковий журнал «Інтернаука»*, 2022. № 7 (126). С. 19– 42.
9. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» від 20.10.2014 р. № 1706-VII. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1706-18>.
10. Задорожна, С.М., Карпова І.Г. Відношення населення приймаючих громад до внутрішньо переміщених осіб. Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія. 2017. 175 с.
11. Задорожна, С. М. Стан інтеграції внутрішньо переміщених осіб у місцеві громади: соціологічний аспект. 2018. 258 с.
12. Закіров М. Деякі аспекти розв’язання проблем внутрішньо переміщених осіб. *Резонанс*. 2016. 57 с.

13. Закірова С. Переселенці у нових громадах: повернутися додому не можна залишитися. *Центр досліджень соціальних комунікацій*. URL: http://nbuviar.gov.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=2102:pereselentsi-u-novikhgromadakh&catid=8&Itemid=350.
14. Івановська А.М., Галус О.О., Рижук І.В. Організація надання адміністративних послуг соціального характеру в територіальній громаді в умовах децентралізації як гарантія конституційного права на соціальний захист. *Економіка. Фінанси. Право*. 2021. 131 с.
15. Ісаєва, Н.С. Теоретико-правова характеристика визначення поняття «внутрішньо переміщені особи». *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*, 4, 2018. С. 70-75.
16. Істратова О.Н. Практикум з дитячої психокорекції: ігри, вправи, техніки. Київ, 2007. 321 с.
17. Кердивар В.В. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту : монографія. Харків, 2021. 143 с.
18. Керівні принципи з питань внутрішнього переміщення. Агентство ООН у справах біженців (UNHCR). URL: <https://www.ohchr.org/Documents/Issues/IDPersons/GPUkrainian.pdf>
19. Корпач Н., Сидорук І. Соціальна робота з дослідження стану адаптації дітей внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Педагогічний часопис Волині*. №1(8). 2018. С. 133- 138.
20. Котух О.В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*. 2023. №1. С.56-61
21. Кульчицький, Т.Р. Поняття та ознаки внутрішньо переміщених осіб в Україні. *Адміністративне право і процес*, 1(19), 2017. С. 51-57.
22. Кхасраві, О.З. Поняття та підстави внутрішніх переміщень населення. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Юридичні науки*, 3(1), 2016. С. 154–157.

23. Лютий В.П. Вплив програм соціальної допомоги на життєдіяльність сімей внутрішньо переміщених осіб. *Вісник Академії праці, соціальних відносин і туризму*, 2017. №3. С. 26-37.
24. Малиха, М.І. До проблеми сутності поняття «внутрішньо переміщені особи»: державна політика та регіональна практика. *Грані*, 8, 2015. С. 6–11.
25. Методика «Мій клас». URL: <https://dytpsyholog.com/2015/методикамій-клас/>.
26. Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком). URL: https://guc.org.ua/wpcontent/uploads/2024/06/Samoocinka_psyhichnyh_staniv.pdf
27. Москвяк Н. В., Федоренко В. Інтегральні критерії адаптації молодших школярів. *Довкілля та здоров'я*. 2012. № 3. С. 13-16.
28. Михайловський, В.І. Внутрішньо переміщені особи – особливості національного та міжнародно-правового забезпечення. *Адміністративне право і процес. Фінансове право*, 4, 2016. С. 151–155.
29. Наливайко, Л.Р., Орешкова, А.Ф. Внутрішньо переміщені особи: визначення поняття. 2018.
30. Нікітіна В. Соціальна вразливість внутрішньо переміщених осіб як підстава соціальної роботи з ними. *Науковий вісник ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*, 2021. Вип. 2(49) С. 120–123.
31. Ніконова Д. О. Соціально-економічна адаптація внутрішньо переміщених осіб через державні установи. *Часопис економічних реформ*. 2016. № 3. С. 75-80.
32. Песоцька Ю. Соціальна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб. *Social Work and Education*, 2022. Vol. 9, No. 1. pp. 89–99.
33. Романовська Д., Ящук М. «Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості/ життєстійкості у дітей та дорослих. Методичний посібник для практичних психологів, соціальних педагогів» / укл. Д.Д. Романовська., М.Г. Ящук. Чернівці, 2018. 180 с.

34. Семигіна Т., Гусак Н., Трухан С. Соціальна підтримка внутрішньо переміщених осіб. *Український соціум*, 2015. № 2. С. 65–72.
35. Сміт П., Дирегров Е., Юле У. Діти та війна: навчання технікам зцілення. Children and War Foundation, Bergen, Norway 1999–2012. Львів : Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. 70 с.
36. Титаренко Д.С. Особливості функціонування механізмів психологічного захисту у рятувальників в умовах екзистенціальної загрози : монографія. Харків : НУЦЗУ, 2011. 151 с.
37. Трубавіна І. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа ведення випадку в соціальній роботі з ними. Гібридна війна на Сході України в міждисциплінарному вимірі: витоки, реалії, перспективи реінтеграції : зб. наук. праць / за заг. ред. В. С. Курило, С. В. Савченко, О. Л. Караман. Старобільськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2017. С. 320–342.
38. Юрків Я.І., Луканов Д.В. Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: "Педагогіка. Соціальна робота"*. 2021. Випуск 1 (48). С. 469-473
39. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціальнопсихологічне навчання. Київ : Вища школа, 2004. 697 с.
40. Яцина О.Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Наукові перспективи*. 2022. № 7(25). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7\(25\)-554-567](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7(25)-554-567)

ДОДАТОК А**ОПИТУВАЛЬНИК**

(для дітей внутрішньо переміщених осіб)

Дорогий друже!

Це опитування допоможе нам зрозуміти, з якими труднощами ти стикаєшся та як можна покращити твою адаптацію на новому місці.

Відповідай щиро – це дуже важливо!

1. Демографічні дані

- *Вказати стать*

дівчина

хлопець

2. Твій вік

Скільки тобі років?

6–9

10–13

14–17

3. З якого міста/області ти переїхав(-ла)?

.....

4. Тривалість перебування

- Як давно ти живеш у новому місті?

Менше 6 місяців

Від 6 місяців до 1 року

більше 1 року

5. Труднощі під час адаптації

- Що було для тебе найскладнішим на новому місці? (можна обрати кілька варіантів)

Звикання до нової школи

Налагодження стосунків з однолітками

Звикання до нового житла

Інші труднощі (вказати)

6. Підтримка під час адаптації

- Яка підтримка зможе допомогти тобі адаптуватися?

Психологічна підтримка

Допомога у навчання

Соціальна підтримка (волонтери, дитячі гуртки, секції)

Інша підтримка (вказати)

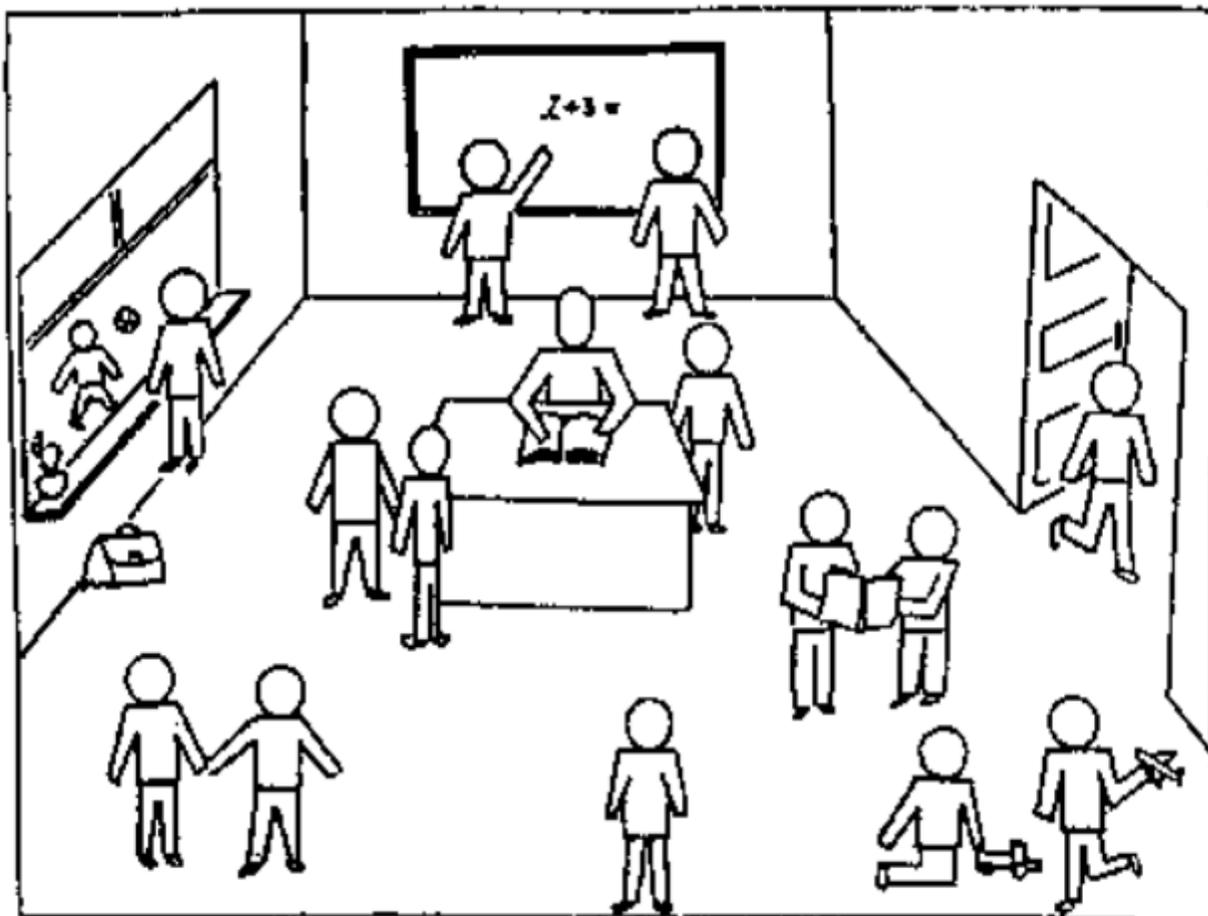
7. Пропозиції щодо покращення адаптації

- Що, на твою думку, може допомогти дітям ВПО почуватися краще? (наприклад, більше заходів для знайомства, тренінгі, музикальні або спортивні секції тощо).

ДОДАТОК Б

Методика «Мій клас»

Стимульний матеріал



ДОДАТОК В

Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком)

| <i>III</i> | | <i>Вік</i> | <i>Група</i> | | | |
|------------|--|------------|-------------------|--------------|--|--|
| № з/п | Психічні стани | Підходить | Не дуже підходить | Не підходить | | |
| | | 2 | 1 | 0 | | |
| 1 | Не відчуваю у собі впевненості | | | | | |
| 2 | Часто червонію без причини | | | | | |
| 3 | Мій сон мене непокоїть | | | | | |
| 4 | Легко починаю нудьгувати | | | | | |
| 5 | Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві | | | | | |
| 6 | Мене лякають труднощі | | | | | |
| 7 | Люблю аналізувати свої недоліки | | | | | |
| 8 | Мене легко переконати | | | | | |
| 9 | Я підозріливий | | | | | |
| 10 | Важко перенешу час очікування | | | | | |
| 11 | Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід | | | | | |
| 12 | Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом | | | | | |
| 13 | У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе | | | | | |
| 14 | Нещастя та невдачі нічому мене не вчать | | | | | |
| 15 | Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною | | | | | |
| 16 | Я часто почуваю себе беззахисним | | | | | |
| 17 | Іноді у мене буває стан відчаю | | | | | |
| 18 | Відчуваю розгубленість перед труднощами | | | | | |
| 19 | У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли | | | | | |
| 20 | Вважаю недоліки свого характеру невинними | | | | | |
| 21 | Залишаю за собою право вирішального голосу | | | | | |
| 22 | Часто при розмові перебиваю співрозмовника | | | | | |
| 23 | Мене легко розсердити | | | | | |
| 24 | Люблю робити зауваження іншим | | | | | |
| 25 | Хочу бути авторитетом для оточуючих | | | | | |
| 26 | Не задовольняюсь малим, хочу більшого | | | | | |
| 27 | Коли розгніваюсь, погано себе стримую | | | | | |
| 28 | Більше люблю керувати, ніж підкорятися | | | | | |
| 29 | У мене різка, грубувата жестикуляція | | | | | |
| 30 | Я злопам'ятний | | | | | |
| 31 | Мені важко змінювати звички | | | | | |
| 32 | Нелегко переключати увагу | | | | | |
| 33 | З обережністю ставлюся до всього нового | | | | | |
| 34 | Мене важко переконати | | | | | |
| 35 | Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися | | | | | |
| 36 | Нелегко зближуюся з людьми | | | | | |
| 37 | Мене розчаровує навіть незначні зміни плану | | | | | |
| 38 | Я проявляю впертість | | | | | |
| 39 | Неохоче йду на ризик | | | | | |
| 40 | Різно реагую на відхилення від прийнятого мною режиму | | | | | |

Методика оцінювання Підраховується кількість балів за кожну з чотирьох груп питань:

I - 1-10-те питання - тривожність;

II - 11-20-те питання - фрустрація (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

III- 21-30-те питання - агресивність;

IV - 31-40-ве питання - ригідність (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору). Інтерпретація результатів

Тривожність: 0-7 балів - низька тривожність; 8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня; 15-20 балів - висока тривожність.

Фрустрація: 0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів; 8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація; 15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

Агресивність: 0-7 балів - ви спокійні, стримані; 8-14 балів - середній рівень агресії; 15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

Ригідність: 0-7 балів - ригідності нема; 8-14 балів - середній рівень; 15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.