

Ключевые слова: печатный текст, текстовые СМИ, коммуникативная компетентность, диалогическое общение, «бахтинский» диалог, психологическая помощь, психолог-автор, клиент-читатель.

Gurleva T.S. Dialog intercourse through the printed text as a sign of communicative competence of psychologist-author and client-reader. In the article the features of communication of a psychologist and a citizen are examined through printing and electronic mass Medias due to psychological text. The last scientific achievements of scientists are presented in this sphere, the prospects of research searches are determined. The article concerns the basic signs of communicative competence of the psychologist which renders a professional help to population through text products (publications in newspapers, magazines, on the sites of internet publishing and others) from the positions of humanism psychology.

Attention is focused on the increasing need to protect a domestic client from any information which destroys and weakens the personality in the social circumstances of crisis, on the increase of their ability to overcome the negative consequences of psycho-traumatic circumstances, renewal and further growth and personal development of the personality as a subject of life.

The author dwells on possibilities of the dialog between a person and a person as «co-existence» (according to M.M. Bakhtin), dialogic co-operation of the psychologist-author with the client-reader from positions of the psychology of perception, understanding and interpretation of the text, sense exchange between personalities with a necessity for the increase of efficiency of psychological help to a person in the social and cultural conditions of crisis and in the circumstances of informative opposition. The prospects of upgrading dialog intercourse come into question through text mass-media as signs of communicative competence of the psychologist and client.

Keywords: printed text, text mass-media, communicative competence, dialog intercourse, Bakhtinian dialog, psychological help, psychologist-author, client-reader.

Відомості про автора:

Гурлєва Тетяна Степанівна – кандидат психологічних наук, науковий співробітник лабораторії консультативної психології і психотерапії Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

Статтю подано до друку 11.05.2016

УДК 364.62-47-058.6(072)

© Я. М. Омельченко, 2016

Я. М. Омельченко (м. Київ)

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ З ВИМУШЕНО ПЕРЕСЕЛЕНИХ РОДИН ЗАСОБОМ НАСПІВУВАННЯ КОЛИСКОВИХ ПІСЕНЬ

Омельченко Я. М. Особливості психологічної допомоги дітям з вимушено переселених родин засобом наспівування колискових пісень. У статті розкрито специфіку переживання гострих кризових подій дітьми, що зазнали травмування у наслідок переселення з зони гострих бойових дій: втрата життєвих орієнтирів, розхитування чи руйнування образу базового спокою, безпечності та рівноваги, втрата опори на близьких дорослих тощо. Окреслені основні завдання психологічної допомоги травмованим дітям та визначено ефективний метод, який їх вирішує. Обґрунтовано застосування наспівування колискових у процесі психологічної допомоги дітям, що зазнали травматизації у наслідок вимушеного переселення. Вирізняє

основні складові, які створюють потужний психотерапевтичний ефект у процесі застосування колискових з метою реабілітації травмованих дітей та їхнього близького оточення: психоемоційний стан психолога, тілесний контакт з дитиною, вібрація голосу, позитивні формули, константність та ритм, образність, контакт з ресурсами. Визначено основні модальності сприйняття психолога травмованих дітей у процесі безпосередньої взаємодії: соматичні відчуття, емоційні стани, фантазії, бажання, провідне ставлення до дитини у стосунках. Визначено основні процедури застосування засобу наспівування колискових пісень у роботі з травмованими дітьми: форма організації, організація простору, тривалість, періодичність та кількість сеансів, структуру зустрічей, вирівнювання стану психотерапевта, техніку виконання колискових пісень, малювання почуттів після прослуховування колісанок. Представлено результати осмислення практичного досвіду психологічної допомоги дітям з вимушено переселених родин. Показано, що застосування засобу наспівування колісанок позитивно позначається на психоемоційному стані дітей.

Ключові слова: кризова ситуація, вимушено переселені родини, значні стресові чинники, образ базової рівноваги, материнський холдінг, терапевтичні можливості колискових, контакт з ресурсами, вібрація голосу, позитивні словесні формули.

Постановка проблеми. Однією з вразливих категорій населення, яка підпадає під вплив екстремальних ситуацій у суспільстві, є діти. І це не дивно: діти надзвичайно вразливі в ситуаціях, які змінюють константність, надійність, безпечність оточуючого середовища та спричиняють різку динаміку в їхніх психо-емоційних зв'язках з дорослими. Мова йде не лише про те, що діти втрачають звичні форми адаптації до оточуючої дійсності, а й про більш глибокі процеси – розхитування чи руйнування образу базового спокою, безпечності та рівноваги. У теорії об'єктних стосунків [1] такий образ, як правило, пов'язують з материнським холдінгом та з цілою палітрою психо-емоційних взаємин, що виникають між матір'ю та дитиною на самих ранніх етапах її розвитку. Створюючи так звану «хорошу» базу стосунків, мати фактично закладає основу для успішного розвитку дитини та її становлення у суспільстві. У випадку ж, коли у середовищі є непомірні для дітей травмівні обставини, вони змушені «втікати», внутрішньо повертатися назад та «ховатися» під материнський прихисток. У результаті, відбувається тимчасова або тривала регресія дитини до більш ранніх форм структурного функціонування психіки [4]. Та у випадку екстремальних травмівних подій, навіть цей прихисток, який раніше діяв безвідмовно, підпадає під вплив руйнівних процесів, оскільки фактично все у таких умовах під сумнівом – надійність первинних об'єктів, домівки, середовища. Тому першочерговим завданням у ситуації гострих травмівних подій є відновлення базового образу рівноваги, на основі якого може відбуватися подальша реабілітація дитини.

Варто сказати і про таку особливість у роботі з травмованими дітьми: зазвичай, психотерапевт стикається з тим, що реабілітації потребує не лише маленький клієнт, а й ті дорослі, які опікуються ним. Завдання подвоюється – без відновлення базового спокою дорослих важко допомогти чимось дитині. Крім того, є ще одна складність – в умовах значних масових заворушень, воєнних дій травмованих дітей та дорослих стає занадто багато, тому важливо знайти такі засоби психологічної допомоги, які могли б практикувати самі батьки вдома, які б однаково працювали і для відновлення дітей, і для відновлення дорослих. Дослідницькі пошуки такого універсального та ефективного засобу привели автора даного тексту до вивчення народних традицій, які виявились досить-таки ефективними у роботі з травмованими дітьми. Зокрема, виконання обряду колісання, що сягає за своїм походженням у тисячолітню давнину, здатне відкрити доступ для відновлення саме тих базових основ психіки, які є вкрай важливими для успішної реабілітації дітей. Оскільки виконання та слухання

колискових пісень на самому глибинному рівні актуалізують образ материнського світу, виявилось, що колисання має надзвичайний терапевтичний ефект як для відновлення відчуття безпечності, рівноваги, зміцнення психологічних ресурсів, так і для пропрацювання несприятливих психоемоційних станів.

І це не випадково – колискова пісня з давніх-давен вважалась найбільш потужним засобом у процесі встановлення психоемоційного контакту з дитиною, зняття надмірного м'язового напруження, відновлення спокійного ритму дихання, заспокоєння, налаштування на позитивний лад, розвитку впевненості у власних силах, знеболення тощо. При цьому, виконання колисанок однаково діє як на психоемоційний та фізичний стан дитини, так і на стан того, хто їх виконує.

Аналіз наукових досліджень. Сучасні фахівці стверджують, що виконання колискових пісень здатне впливати і на характер дитини, і на стан її фізичного здоров'я, і на ступінь психологічної стійкості. І навіть не важливо, чи має мама музичний слух, – важливий сам тембр виконання та ті почуття, які вона передає через пісню. Уже доведена значна ефективність колискових і у роботі з дітьми, які мають синдром дефіциту уваги, і у роботі з тими дітьми, які мають ознаки алекситимії [15]. Власний досвід наспівування колискових дітям з тимчасово переселених родин показав, що цей процес дійсно здатен потужно та позитивно впливати на психоемоційний стан постраждалих від значних стресових чинників [10].

Чому ж колисанки настільки ефективні у подоланні стресових станів у дітей та дорослих? В результаті дослідження цього питання, вдалося вирізнити декілька складових, які створюють потужний психотерапевтичний простір:

- **Психоемоційний стан**

Психоемоційний стан людини, яка наспівує колискові пісні, має суттєве значення. Дослідниками встановлено, що душевний стан людини відображається у її голосі і відчувається в обертонах, які нею відтворюються [11]. Саме тому застосовувати обряд колисання як психотерапевтичний засіб можливо лише у стані цілісності, глибокої розслабленості та рівноваги, внутрішнього спокою та ресурсності, доброзичливості, співпереживання, прийняття світу таким, який він є, та любові до ближніх. Саме такий стан психотерапевта є цілющим і викликає відповідний резонанс у учасників колисального обряду. З часом психоемоційні стани дітей та дорослих підлаштовуються під стан психотерапевта, що, в свою чергу, запускає цілу низку позитивних процесів.

- **Тілесний контакт**

Під час наспівування колискових між матір'ю та дитиною нерідко виникає тілесний контакт – прогладжування, обійми, погойдування. Контакти такого характеру позитивно впливають на загальне тло стосунків матері та дитини, сприяють зняттю м'язової та емоційної напруги, вирівнюванню дихання, налаштовують на якісне відновлення організму.

- **Вібрація голосу.**

Звукові хвилі, які виникають під час співу, здатні лікувати органи та системи людського організму. Особливо це справедливо для колисанок, оскільки звукові частоти цих пісень, гучність, манера виконання вивірені протягом тисячоліть і цілеспрямовано працюють на оздоровлення дитинки. Існують сучасні дослідження, які підтверджують, що музика є потужним інструментом для зцілення. Так, дослідник у галузі медицини С. Шушарджан [8] встановив, що звук сприймається не лише органами слуху, а й усією поверхнею шкіри, і він здатен запускати відповідні реакції організму. Дослідник стверджує, що кожна клітина організму, усі органи людського тіла мають певну частоту коливань. Саме тому звуки, вступаючи у біорезонанс з організмом людини, здатні викликати його здорову вібрацію або ж, навпаки, вступаючи у дисонанс, згубно впливати на тіло. Фахівці з дослідження впливу музики на організм

стверджують, що вона впливає на вироблення гормонів, які пов'язані з емоційними реакціями [2]. Можна припустити, що колисанки сприяють виробленню таких гормонів, що здатні сприятливо впливати на психіку дитини та організм в цілому.

Варто згадати також і про особливе значення для дитини **материнського голосу** [14]. Сучасні фахівці підкреслюють, що звуки, які дитинка чує ще в материнській утробі, закарбовуються особливо міцно. Саме тому звук маминого голосу для дитини є найбільш знайомим і здатним глибоко впливати на її стан.

Додатковий цілющий ефект колисанок закладено у тих **звуках та звукосполученнях**, які найчастіше використовуються у них під час співу, – це протяжні звуки «а-а-а», «м-м-м» та звукосполучення «ой». Так, звук «а-а-а» має знеболювальний, спазмолітичний ефект, лікує увесь організм в цілому [3, с. 11] (чи не тому людина, яка відчуває біль, інстинктивно відтворює саме цей звук), звук «м-м-м» позитивно впливає на роботу серця [11], а звукосполучення «ой» сприятливо впливає на роботу травної та видільної системи [8].

- **Позитивні формули**

Деякі автори розглядають колисанки як потужній **оберіг**, що закладає основу для сприятливої долі, окутує дитя ритуально-захисною енергією. Наспівуючи колискові пісні, наші предки нагороджували дитячко потужним імунітетом від життєвих негараздів, налаштовували його на позитивне світосприйняття, програмували щасливу долю та охороняли від усього лихого. Така дія колисанок транслюється через потужні позитивні словесні формули, які по суті є своєрідною молитвою, мантрою або ж афірмацією. *«Коли ненька у своїх пристрасних нічних молитвах і колискових співаночках жадала своїй дитині «рісточки в кісточки», «здоров'ячка на сердечко», аби дитя «спало не плакало, росло, не боліло», це була не просто пісня, не просто бажання, а магічна формула-оберіг, які й справді забезпечували усе це»* [5, с. 77]. Наведемо приклади рядків із колискових пісень:

*Щоб дитячко спало, здоровим зростало,
Щоб дитячко спало, горенька не знало,
Щоб дитячко спало, щасливим зростало.
(Уривок з колискової «Ой баю мій, баю»)
Спасителю Спасе, спаси дитя наше,
Дай же ж йому, Боже, що для нього гоже.
(Уривок з колискової «Богородице Мати»)*

*Ой спи, сину, спи, дитино, устань здоровенький,
Аби з тебе легінь виріс, дужий, хорошенький,
Ой, гойдай сі, колисай сі, дитина маленька,
Коби спала, не плакала, росла здоровенька.
(Уривок з колискової «Ой спи, сину, спи, дитино»)*

Позитивні побажання матері, які вона передає своїй дитинці під час співу, міцно закарбовується у свідомості дитинки (адже вона слухає їх у напівдрімотному стані), і діють все її життя.

- **Константність та ритм**

Коліскові пісні складено так, що в них повторюються слова, як правило, пестливого ніжного характеру, що додатково задає бажану для психологічного здоров'я дітей константність, ритмічність; створює відчуття безпечності, захищеності, любові, прийняття світом.

- **Образність**

Психотерапевтичний ефект колискових виникає і через їх надзвичайну образність, в якій відчувається потужна інформація про щедрість, доброзичливість світу, любов, спокій, лагідність та чарівність. Образи природно засвоюються дитячою психікою і створюють необхідне символічне підґрунтя для її здорового функціонування. Образність колисанок позитивно позначаються також і на розвитку символічної функції психіки дитини, творчих здібностей, емоційно-вольової сфери. Наведемо приклад:

*Ой ходить сон коло вікон,
А дрімота коло плота.
Питається сон в дрімоти:
«А де будем ночувати?»
(Уривок з колискової «Ой ходить сон»)*

- **Контакт з ресурсами**

Звернення до життєдайного материнського світу є потужним ресурсом, який здатен відновлювати здорове функціонування дитини навіть після значних потрясінь. Відновлення базового спокою та рівноваги, довіри до світу, яке можливе через стани регресії під час занурення у світ колисанок, складає основу для відновлення успішної життєдіяльності травмованих дітей.

Таким чином, наспівування колискових пісень має низку ефектів, які здатні вирішувати основні завдання психологічної реабілітації травмованих дітей з вимушено переселених родин: відновлення базової рівноваги та почуття безпеки, вирівнювання психо-емоційного стану, фізичне оздоровлення організму, відновлення рівноваги близького оточення дитини тощо. Основною ж перевагою такого виду психологічної допомоги є те, що рідня постраждалої дитини може її самостійно застосовувати вдома.

Метою статті є окреслення особливостей застосування засобу наспівування колискових пісень для психологічної реабілітації травмованих дітей у наслідок вимушеного переселення.

Виклад основного матеріалу та результати досліджень. Звернемося спочатку до розгляду діагностичних можливостей психолога під час застосування засобу наспівування колискових. Спостереження та аналіз його результатів показав, що здійснення психологічної допомоги дітям з допомогою обряду колисання має широкі діагностичні можливості щодо виявлення особливостей травмованих дітей. Колискові наспівуються фахівцем у стані базової рівноваги та спокою, який, відслідковуючи власні тілесні відчуття, емоційні переживання, фантазії та бажання стосовно дитини, має змогу вирізнити ступінь травмованості маленьких клієнтів. Іншими словами, зберігаючи власну рівновагу і професійну позицію, психотерапевт, водночас спостерігає свої суто людські реакції на дитину, які мають діагностичне значення для фахівця.

Якими ж є ці реакції і про що вони можуть свідчити?

Отже, чим більш інтенсивні переживання стосовно маленького клієнта має фахівець, чим більше модальностей включається у сприйманні, тим більш глибокої травматизації зазнала дитина. Зазначимо, що вказані переживання фахівця не є для нього домінуючими і не мають руйнувати його та виводити із зони професійної ефективності. Якщо таке відбувається або ж психотерапевт надмірно відсторонюється від власних переживань травмованої дитини, то це ознака того, що самому фахівцю необхідна супервізійна, інтервізійна або ж суто психологічна підтримка.

Інший спосіб діагностики травматизації дітей під час застосування колисання розкривається через прояви самої дитини.

Таблиця 1

Особливості сприйняття психотерапевтом травмованих дітей

№	Основні модальності сприйняття	Відмінки сприйняття
1.	Соматичні відчуття	Поверхове дихання, м'язове перенапруження ніг, зони промежини, нижньої частини живота; нудота, розфокусування зору, легке запаморочення.
2.	Емоційні стани	Тривога, страх, відраза, розпач, безсилля, смуток, ніжність
3.	Фантазії	«не знаю, як встановити з тобою контакт», «сумніваюсь, що зможу тобі допомогти»; «як попідкуватися про тебе?»; «як захистити тебе?» тощо.
4.	Бажання	Захистити, відсторонитися, підкуватися на самому базовому рівні: здійснювати холдінг [1], щедро проявляти любов.
5.	Провідне ставлення до дитини у стосунках	Материнські інтенції: повага, підкування, віра у природні сили дитини, надія на зростання

Таблиця 2

Основні прояви травмованих дітей

№	Основні модальності проявів	Відмінки проявів
1.	Соматичні прояви	М'язове перенапруження (гіпертонус) - дитині важко розслабитись, прилягти на руки мами або психотерапевта; тіло «дерев'яне». М'язова астения (гіпотонус) – тіло, мов «кисіль».
2.	Поведінкові прояви	Надмірна рухова розгальмованість, надмірна пасивність, відчуженість, регресивні форми поведінки, прагнення злитися з дорослими, плач без видимої причини.
3.	Емоційні стани	Збудження, тривога, розгубленість, сплюснення емоцій, агресія
4.	Когнітивні прояви	Складність у зосередженні, збіднення мовлення, підвищена мовна активність
5.	Провідне ставлення до психотерапевта у стосунках	Інтенції дитини раннього віку: злиття, прив'язаність, відстороненість, що супроводжується тривогою

Таким чином, спостерігаючи за дітьми, психотерапевт може достатньо точно визначити тих, що зазнали впливу значних психотравматичних чинників.

Варто наголосити, що відчуття психотерапевта та прояви дітей змінюються пропорційно до процесу відновлення базової рівноваги маленьких клієнтів. Саме тому можна відслідковувати рух процесу зцілення під час застосування обряду колісання. Як правило, після серії зустрічей з травмованими дітьми та їхніми батьками, практикування дорослими колісання

вдома, стан дитини та її близького оточення значно покращується, а переживання психотерапевта набувають врівноважених відтінків.

Таблиця 3

Особливості сприйняття психотерапевтом дітей з позитивною динамікою у психотерапії

№	Основні модальності сприйняття	Відтінки сприйняття
1.	Соматичні відчуття	Вільне дихання на повні груди, відсутні різкі м'язові реакції у вигляді перенапруження, м'язи у нормальному тонусі
2.	Емоційні стани	Радість, натхнення, гордість за дитину, ніжність, любов
3.	Фантазії	«я за тебе спокійна (-ний)», «ти готовий (-ва) рухатись далі», «ти успішно справишся з життєвими негараздами». «я горджусь тобою»
4.	Бажання	Заохочувати прагнення дитини до самостійності,
5.	Провідне ставлення до дитини у стосунках	Материнські інтенції: віра у дитину, надія на її зростання

Як видно з таблиці, відчуття психотерапевта, його емоційні стани, фантазії по суті нагадують стани матері, дитина якої вже підросла і готова до самостійного життя.

Зупинимось тепер на *основних процедурах* застосування засобу наспівування колискових пісень у роботі з травмованими дітьми.

Форма організації

Наспівування колисанок можна застосовувати індивідуально з дитиною, у парі «мама-дитина», у дитячій групі або у змішаній групі «дитина-батьки». Суттєво техніка методу не змінюється у залежності від форми організації процесу. Варто лиш сказати про те, що найбільш ефективно колісанки «працюють» у випадках їх застосування у змішаних групах. Це пояснюється тим, що завдяки таким групам значимі для дитини дорослі відновлюють свою внутрішню рівновагу. А це, в свою чергу, підсилює позитивні процеси у станах дітей. Крім того, дорослі самі відчувають ефективність колискового співу і починають застосовувати цей обряд вдома, що теж «працює» на дитину, оскільки завдяки цьому відновлюються важливі психоемоційні зв'язки у родині, формується так званий *безпечний простір* не тільки у рамках психотерапії, а й вдома. Крім того, батьки дитини отримують навички самопомоги у стресових та кризових ситуаціях, навчаються допомагати власній дитині доступними для себе методами.

При усіх формах роботи існують варіанти розміщення учасників – вони можуть сидіти на стільцях чи каріматах або займати горизонтальне положення на кушетці чи каріматах. При груповій формі організації варто створювати коло, як і у класичних випадках застосування психотерапії будь-якого напрямку.

Організація простору

Приміщення для застосування засобу колискового співу має бути достатньо просторим, легко провітрюватись, не переобтяженим зайвими деталями. Психотерапевтичні рамки достатньо нежорсткі, тому допустимо на якомусь етапі пропонувати сумісне чаювання (чай має бути не міцним, найкраще – трав'яним). Бажано, щоб у приміщенні була можливість зайняти горизонтальне положення усім учасникам групи.

Тривалість, періодичність та кількість сеансів

У роботі з травмованими дітьми особливо важливо чітко дотримуватись принципу константності та ритмічності психотерапевтичного процесу. З огляду на це, варто заздалегідь домовитись про періодичність, тривалість та кількість зустрічей з дитиною, родиною чи групою. Проаналізувавши досвід застосування колискових пісень з метою відновлення базової рівноваги дітей, ми рекомендуємо від 5-ти до 10-ти зустрічей, періодичністю два рази на тиждень тривалістю від 1-ї години до 1,5.

Структура зустрічі

Психотерапевтичні зустрічі, на яких застосовується співання колисанок, містить декілька етапів:

- проговорення актуальних почуттів та вражень учасників;
- інформування про значення колисання для психоемоційного та фізичного стану дитини, про основні прийоми наспівування тощо;
- підготовка до слухання колискових – зручне розміщення учасників зустрічі, легка релаксація, вирівнювання дихання (учасники можуть заплющувати очі, займати горизонтальне положення; бажано, щоб мами знаходились поряд зі своїми дітьми, легко погладжували їх, погойдували);
- слухання колискових пісень;
- наспівування колисанок учасниками зустрічі;
- малювання почуттів після слухання та наспівування колисанок;
- обговорення намальованих образів, обмін враженнями, зворотній зв'язок від учасників;
- завершення зустрічі.

Вирівнювання стану психотерапевта

Як уже зазначалося, стан психотерапевта під час співу колисанок має вирішальне значення, тому його збалансуванню слід приділити особливу увагу. З цією метою перед зустрічю психотерапевту бажано виконати наступні вправи:

- дихальні вправи («Квадратне дихання», «Задування свічки» [12] тощо);
- ходіння босоніж – спрямоване на зняття надмірного напруження за допомогою рефлексотерапії;
- ключ Хасана Алієва [12, с.176];
- вільний спів голосних звуків – здійснюється у довільному порядку. При цьому бажано їх співати у різних регістрах з різною силою, відчуваючи вібрацію усього тіла;
- уявлення образу «Луки, на яких мені добре» [9]. Із заплющеними очима психотерапевт уявляє луки, на яких відчуває себе ресурсно. В образі уважно розглядає форму та розмір лугу, звертає увагу на його вигляд, пору року, час доби, погоду, свій зовнішній вигляд. Далі психотерапевт прислухається до своїх переживань та бажань, які він уявно реалізує на луках. Завершивши уявлення, фахівець може намалювати свою фантазію.

Техніка виконання колискових пісень

Існує специфічна техніка виконання колискових пісень. Як правило, вони співаються притишено, з легенькою посмішкою, звук варто формувати глибокий, а не тільки на голосових щілинах. Щоб сформувати глибокий звук, повітря необхідно поступово підштовхувати м'язами пресу, залучаючи усе тіло як резонатор. Бажано співати саме народні колисанки, які виврені тисячолітнім досвідом. Саме вони найкращим чином діють на фізичний та психоемоційний стан дітей, оскільки ввібрали в себе потужні властивості звуків та позитивних формул.

Малювання почуттів після прослуховування колісанок. Процес малювання почуттів після прослуховування колісанок вирішує декілька завдань. По-перше чіткіше об'єктивізуються ресурсні стани для учасників зустрічі. По-друге, самі учасники, малюючи, а потім обмінюючись враженнями, глибше усвідомлюють потужність дії коліскового співу.



Фото 1. Малюнок настрою шестирічного учасника психотерапевтичної групи з застосуванням коліскового співу

Так, після слухання колісанок клієнти дуже часто зображують квіти, дерева, будинки, метелики, що символізує собою звернення до глибин власного єства, природніх механізмів відновлення внутрішнього світу. Сюжети зображуваного, зазвичай мають позитивний сенс – ресурсні



Фото 2. Малюнок настрою шестирічної учасниці психотерапевтичної групи з застосуванням коліскового співу

пейзажі, з сонцем, яскраві кольори у колі, церкви та будинки, біля яких зображені радісні люди, що свідчить про актуалізацію внутрішніх ресурсів та природніх джерел самоцілення.

Колисковий спів показав свою ефективність у роботі з травмованими дітьми різних категорій – переселенцями; дітьми, у яких є загиблі родичі. Працюючи у групах підтримки, ми розучували разом з батьками колискові та просили їх наспівувати вдома дітям [10]. Повторне опитування батьків, які це робили, показав, що ті діти, які важко засинали, мали неспокійний сон, були занадто збуджені, тривожні, напружені, достатньо швидко відновлювали більш врівноважений стан. Крім того, самі батьки стверджували, що відчували себе більш спокійно після виконання колискових. З огляду на це, ми рекомендуємо застосовувати наспівування колискових як додаткову ефективну психотерапевтичну техніку у процесі психологічної реабілітації дітей, що зазнали впливу значних стресових чинників.

Висновки. Таким чином, існує специфіка переживання гострих кризових подій дітьми, що зазнали травмування у наслідок переселення з зони гострих бойових дій: втрата життєвих орієнтирів, розхитування чи руйнування образу базового спокою, безпечності та рівноваги, втрата опори на близьких дорослих тощо. Застосування засобу колискових пісень є ефективним у роботі з дітьми, що зазнали впливу значного стресового чинника. Під час застосування засобу відкриваються діагностичні можливості психо-емоційного стану дітей. Наспівування колискових пісень має специфічні механізми, які створюють психотерапевтичний ефект (психоемоційний стан психолога, тілесний контакт з дитиною, вібрація голосу, позитивні формули, константність та ритм, образність, контакт з ресурсами) і які здатні вирішувати основні завдання психологічної реабілітації травмованих дітей з вимушено переселених родин: відновлення базової рівноваги та почуття безпеки, вирівнювання психо-емоційного стану, фізичне оздоровлення організму, відновлення рівноваги близького оточення дитини, самостійне застосування техніки у родині. Існують специфічні процедури, які створюють можливість для застосування засобу наспівування колискових з метою психологічної допомоги дітям, що зазнали впливу травмівних обставин.

Література

1. *Винникотт Д. В.* Маленькие дети и их матери; [пер. с англ. Н.М. Падалко]. / Дональд Винникотт — М.: Независимая фирма «Класс», 2007. — 80 с. — (Библиотека психологии и психотерапии).
2. *Влияние музыки на человека.* Интересные опыты и их результаты [Электронный ресурс]/ Режим доступа: <http://www.baimusic.ru/novosti/260/> - назва з екрану.
3. *Влияние пения на здоровье человека* [Электронный ресурс]/ Режим доступа: http://www.astmatik.net/vliyanie_pemiya_na_zdorove - назва з екрану.
4. *Гребінь Л. О.* Деякі аспекти психодинамічної діагностики актуального рівня функціонування структури особистості / Л. О. Гребінь // Форум психіатрії та психотерапії том 7. Львів-2012, С. 41-60.
5. *Губко О., Кметь М.* Українська народна магія і ваше здоров'я та благополуччя/ Олексій Губко, Микола Кметь. – Нетішин: «Надія», 1992. – 173 с.
6. *Искусство резонансного пения* [Электронный ресурс]/ Режим доступа: <http://www.dunmers.com/?p=2121> – назва з екрану.
7. *Кісарчук З.Г., Гребінь Л.О., Омельченко Я.М.* Кататимно-імагінативна психотерапія/Зоя Кісарчук, Людмила Гребінь, Яніна Омельченко// Основи психотерапії: навч. посібник/ В.І. Банцер, Л.О. Гребінь, З.В. Гривул [та інш.]; під заг. ред. К.В. Седих, О.О. Фільц, Н.Є. Завацька. – Полтава: Алчевськ: ЦПК, 2013. – с. 73-96.

8. *Лечение звуком – звукотерапия* [Електронний ресурс]/ Режим доступа: <http://abcyourhealth.com/sound.html> - назва з екрану.
9. *Лейнер Х.* Кататимное переживание образов/ Ханскарл Лейнер – М.: Эйдос, 1997. – 286 с.
10. *Омельченко Я.М.* Особливості психологічної допомоги дітям з тимчасово переселених родин/ Яніна Омельченко// Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травмівних подій: методичний посібник/ З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Лазос [та інш.]; за заг. ред. З.Г. Кісарчук. - К.: ТОВ «Видавництво «Логос»». – С. 46-60.
11. *Особая роль гласных звуков и некоторых звукосочетаний.* [Електронний ресурс]/ Режим доступа: <http://www.dunmers.com/?p=2121>, . – назва з екрану.
12. *Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травмівних подій: методичний посібник/ З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Лазос [та інш.]; за заг. ред. З.Г. Кісарчук. - К.: ТОВ «Видавництво «Логос»». – 207 с.*
13. *Ростова Н.* Музыка по рецепту [Електронний ресурс]/ Режим доступа: http://gazeta.aif.ru/online/health/364-365/15_01?print – назва з екрану.
14. *Томатис А.* Девять месяцев в раю: истории из предродовой жизни/ Альфред Томатис [пер. В.Д. Пятковского] – К, 1995, 173 с.
15. *Чарівна дія колискової пісні* [Електронний ресурс]/ Режим доступа: <http://www.divensvit.org/articles/2179.html> - назва з екрану.

Омельченко Я. Н. Особенности психологической помощи детям из вынужденно переселенных семей посредством напевания колыбельных песен. В статье раскрыта специфика переживаний острых кризисных событий детьми, которые испытали травмирование в следствие переселения из зоны острых боевых действий: потеря жизненных ориентиров, расшатывание или разрушение образа базового спокойствия, безопасности и равновесия, потеря опоры на близких взрослых и т.п. Очерчены основные задачи психологической помощи травмированным детям и определен эффективный метод, который их решает. Обосновано применение напевания колыбельных в процессе психологической помощи детям, которые испытали травмирование в следствие вынужденного переселения. Выделены основные составляющие, которые создают мощный психотерапевтический эффект в процессе применения колыбельных с целью реабилитации травмированных детей и их близкого окружения: психоэмоциональное состояние психолога, телесный контакт с ребенком, вибрация голоса, позитивные формулы, константность и ритм, образность, контакт с ресурсами. Определены основные модальности восприятия психологом травмированных детей в процессе непосредственного взаимодействия: соматические ощущения, эмоциональные состояния, фантазии, желания, ведущее отношение к ребенку в процессе общения. Определены основные процедуры применения средства напевания колыбельных песен в работе с травмированными детьми: форма организации, организация пространства, длительность, периодичность, количество сеансов, структура встреч, выравнивание состояния психотерапевта, техника исполнения колыбельных песен, рисование чувств после прослушивания колыбельных. Представлены результаты осмысления практического опыта психологической помощи детям из вынужденно переселенных семей. Показано, что применение средства напевания колыбельных положительно отражается на психоэмоциональном состоянии детей.

Ключевые слова: кризисная ситуация, вынужденно переселенные семьи, значительные стрессовые факторы, образ базового равновесия, материнский холдинг, терапевтические

возможности колыбельных, контакт с ресурсами, вибрация голоса, позитивные словесные формулы.

Omelchenko Y. M. Peculiarities of psychological assistance to children from internally displaced families means the humming of lullabies. The article reveals the specificity of the experience of acute crisis events with children who have suffered injury as a result of relocating people from areas of acute fighting: loss of direction in life, the undermining or destruction of the image of the base of calm, security and balance, the loss of support for adult relatives and the like. Identified the main tasks of psychological assistance to traumatized children and determined an effective method that solves them. The application humming a lullaby in the process of psychological assistance to child victims of trauma from the forced resettlement. The basic components that create a powerful psychotherapeutic effect in the process of applying a lullaby to rehabilitate traumatized children and their close environment: emotional state of a psychologist, physical contact, vibration of voice, positive formulas, constantly and rhythm, the imagery, the contact with the resources. Defines the basic modality of perception psychologist traumatized children in the process of direct interaction: somatic sensations, emotional States, imagination, desire, leading to the child in the relationship. Defines the main procedures for the application means the humming of lullabies in work with traumatized children: a form of organization, organization of space, duration, frequency and number of sessions, structure meetings, the alignment state of the therapist, technique lullabies, drawing the senses after listening to a lullaby. Presents the results of understanding the practical experience of psychological assistance to children from internally displaced families. It is shown that the use of tools, the humming of lullabies has a positive effect on psycho-emotional state of children.

Keywords: crisis situation, internally displaced families, significant stressors, the baseline equilibrium, the parent holding company, therapeutic potential of lullaby, contact, resources, vibration of voice, positive verbal formula.

Відомості про автора:

Омельченко Яніна Миколаївна – кандидат психологічних наук, провідний науковий співробітник лабораторії консультативної психології та психотерапії Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, психотерапевт за методом символдрама.

Статтю подано до друку 10.05.2016

УДК 159.942 – 027.21

© О. М. Скляренко, 2016

О. М. Скляренко (м. Київ)

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ

Скляренко О. М. Теоретичні аспекти тривожних розладів. В статті представлено психологічні особливості тривоги, страху та тривожних розладів. Проаналізовано зміст феноменів тривоги та страху, зокрема, особливості спільного емоційного компоненту. Розглянуто питання когнітивної складової страху та тривоги, згідно якої загрозлива інформація має підвищену значущість для індивіда, і тому ця інформація є в центрі уваги та домінує в пам'яті. Таким чином, результат дії цієї інформації може зумовлювати стійкі стани тривоги. Зосереджено увагу на терміні «невроз», що у сучасних класифікаціях не застосовується та визнано застарілим. Виокремлено тривожні розлади як категорію, що відображає тривогу, при якій нормальна реакція перебільшується при відсутності реальної загрози. Проаналізовано