

Вступ

для батьків та вчителів

Кожна подія, яка відбувається в житті нашої країни, має свої безумовні причини, а середовище, в якому ця подія реалізується, значною мірою залежить від оточення та обставин. Так сталося, що перша частина «Курсу юного патріота» була створена у той час, коли в літописі нашої Батьківщини останніх років з'явилися трагічні сторінки, на яких викарбовано імена героїв Небесної сотні та інших бійців, що віддали своє життя за незалежність єдиної та суверенної України. Це час, коли на сході держави розпочалися ворожі військові дії з метою знищити нашу територіальну цілісність та національну гідність. Це той час, коли почалося формування нової людини – особистості, громадянина, патріота.

Вагомою підставою написання «Курсу юного патріота» стало усвідомлення вкрай деструктивних наслідків, спричинених військовим конфліктом на сході нашої країни на психіку як дорослого населення, так і дітей, прагнення зробити зі свого боку все можливе задля забезпечення та збереження цінності сім'ї та родинних стосунків, а також душевно-емоційного стану кожного громадянина України.

Автор навчального посібника підтримує тезу про необхідність формування патріотичних почуттів з раннього віку дитини, відштовхуючись від загальногуманістичних цінностей української традиційної та сучасної культури у всіх її проявах, які перегукуються з іншими світовими культурами та релігіями.

ДЛЯ КОГО ЦЯ КНИГА

Перш за все, «Курс юного патріота» адресовано дітям шкільного віку. Матеріали навчального посібника мають на меті у доступній формі викласти та допомогти дитині зрозуміти базові цінності людського життя.

Матеріали навчального посібника доповнює Методичний посібник, призначений для вчителів, методистів, завучів з навчально-виховної роботи, а також батьків та інших осіб, чия діяльність пов'язана з навчально-виховним процесом.

Кожен урок у середній школі будується з урахуванням 3-х компонентів: розвиваючий, навчальний, виховний. **Важливою відмінною особливістю «Курсу юного патріота» є його психологічно-терапевтична та емоційно-корекційна складова, яка являє собою 4-ий компонент, що, на переконання автора, є нагальною потребою у сучасній школі.**

Вивчення та засвоєння матеріалів Курсу зменшує ризик «соціальної загуленості» та дистанціювання дитини підліткового віку у період її протестної поведінки, що, у свою чергу, запобігає появі сепаратистських настроїв, ворожості та непорозуміння на кшталт тих, що знайшли прояв на сході нашої країни.

ПОНЯТТЯ «ТРАВМА». ТРАВМА ФІЗИЧНА ТА ТРАВМА ПСИХІЧНА

Зважаючи на беззаперечний руйнівний вплив військових дій на психіку населення України, вкрай важливою видається концентрація уваги та зусиль на тих наслідках, до яких вони призводять. Мова йде про такі поняття як «травма», «травматична подія», «травмована психіка».

Нам легко зрозуміти сенс поняття «фізична травма», оскільки результати такої травми можна побачити неозброєним оком. Фізичну травму визнають травмою, коли мають місце локальні ушкодження тіла, що спричиняють порушення повноцінного функціонування організму або його окремих частин. Часто це пов'язано з тимчасовим або постійним обмеженням чи втратою працездатності.

Не меншого ураження завдає травма психічна, дія якої прихована і майже завжди має ефект, розтягнутий у часовому вимірі. Наслідки такої травми будуть проявлятися протягом багатьох років після того, як людина її пережила, а, можливо, і протягом усього життя.

Загальним формулюванням психічної травми є шкода, що нанесена психічному здоров'ю людини в результаті інтенсивного впливу несприятливих чинників середовища або гостро емоційних, стресових впливів на її психіку.

Фізична травма завжди є зовнішньою, у той час як травма психічна може мати інтрапсихічну природу, тобто психіка сама собі спричиняє ураження, продукуючи та відтворюючи певні думки, почуття, спогади, переживання та афекти.

Суттєвою відмінністю психічної травми від фізичної є те, що **психічна травма є невидимою**. Інколи її вкрай важко сформулювати, а для оточення вона об'єктивується лише за побічними ознаками та проявами: вербальний, мімічний, ідеомоторний, поведінковий тощо.

Головною ознакою як фізичної, так і психічної травми є біль. **При цьому інтенсивність душевного болю не менша, а навіть більша за фізичний біль**. Біль може буквально розривати тіло на частини, людина може знемагати від цього болю, завдавати собі фізичних ушкоджень, страждання від яких є мізерним у порівнянні з болем психічним. Інколи навіть людина, що страждає від такого душевного болю, готова вбити себе, аби лише позбутися нестерпних душевно-емоційних переживань.

Руйнівна сила психічної травми залежить від індивідуальної значущості травматичної події для людини, ступеня її психологічної захищеності – сили духу, а також стійкості до ударів з боку долі.

ОЗНАКИ ПСИХІЧНОЇ ТРАВМИ

Зважаючи на те, що психіка людини формує механізми адаптації до травматичної події, можна говорити про певні ознаки самої психічної травми. До них відносять:

– *Наявність події, котра розцінюється як сильний удар*. Наприклад, раптова втрата важливої особи, зґвалтування, для дитини – розлучення батьків за умови міцного емоційного контакту з одним чи обома батьками, факти зневажання

гідністю дитини, вигнання її за межі родинного кола чи загроза такого вигнання, постійні фізичні погрози, емоційний тиск тощо.

– *Нав'язливість спогадів.* Людина, що пережила психічну травму, постійно повертається до неї у спогадах. Вона не може позбутися думок, котрі ніби втягують її у ці події та переживання. Багато людей не можуть звільнитися від травматичних спогадів, вони постійно знаходяться у стані «не тут і не там». Тому, як наслідок, усі нові події така людина буде сприймати крізь призму отриманої травми.

– *Залученість.* Людина не може розділити себе та ситуацію, що спричинила психотравму, не може від неї дистанціюватися, подивитися на те, що відбувається, спокійно, ніби збоку. Людина ніби «зливається» з травматичною ситуацією, реагуючи на оточуючі обставини вкрай неадекватно.

– *Наявність суттєвих ускладнень у звичайному душевному функціонуванні,* часто – зупинка розвитку особистості, схильність переживати за будь-яких обставин, коли все «валиться з рук».

– *Схильність до втілення життєвих сценаріїв, що спрямовані на самознищення.* Серед них: суїцидальні наміри, розмови та спроби суїциду, алкоголізм, наркотики, тяжіння до протиправних дій тощо.

Звичайно, це лише загальний перелік ознак, які можуть свідчити про наявність пережитої психічної травми. Загалом, ця тема є настільки актуальною в умовах травматизованого суспільства, що потребує на окремі глибокі дослідження.

ПСИХІЧНА ТРАВМА ЯК ПОТЕНЦІЙНА ЗАГРОЗА ЗДОРОВ'Ю СУСПІЛЬСТВА

Психічна травма може призвести до будь-яких переживань, що провокують афект. Це, перш за все, переживання втрати, страх та сором. Важливо, що кілька дрібних або локальних травм можуть підсумовуватися та спричиняти кумулятивний ефект. Зважаючи на означені вище події, можна впевнено говорити про те, що наше суспільство значною мірою є суспільством травмованим. На думку автора «Курсу юного патріота», найбільшої небезпеки слід очікувати за кілька років, коли сьогоднішні події, що вже залишили свій деструктивний відбиток на психіці населення, будуть мати негативний прояв. Хвилює те, що нам вкрай важко навіть припустити масштаби цього впливу.

Так, відомий лікар Вамік Волкан у своїй праці «Травматизовані суспільства» звертає увагу на те, що під час вивчення національних афектів та масових психічних травм, що були спричинені ворожою групою, особливого значення набувають **механізми їх передачі наступному поколінню**. Зокрема, під час обстеження колишніх в'язнів концтаборів (після Другої світової війни), у тому числі дітей, було виявлено, що від батьків до дітей передається у спадок дещо значно більше, аніж просто тривожність чи інші афекти депресивного чи маніакального характеру.

Як зазначає Решетніков М. М., діти тих, хто вижив після національних трагедій, значно глибше ідентифікуються з батьками та виказують симптоми та ознаки, що стосуються попередніх психічних переживань їхніх батьків і загалом

минулого, свідками якого вони не були і не могли бути. Ця концепція «ідентифікації» добре відома у психоаналізі. Її головний сенс полягає у тому, що дорослі, які пережили важку психічну травму, можуть «вкласти» власний травмований образ в ідентичність своїх дітей, яка проходить процес становлення. Як результат – діти стають носіями ураженого батьківського образу, хоча він може істотно залежати і від супутніх економічних, соціальних та інших умов (див.: Решетников М. М. Психическая травма. – СПб.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2006. – 322 с.).

Отже, після масової травми, що була отримана з боку ворожої групи, мільйони індивідів вкладають свої травматизовані образи в дітей, що призводить до виникнення кумулятивного ефекту, котрий визначає психічний зміст ідентичності великої групи. При цьому усі ці «вкладені образи» асоціативно пов'язані з однією і тією ж травматичною подією.

Як результат, майбутньому поколінню не залишається нічого іншого, як зберегти цю «пам'ять» про батьківську травму, оплакати їхні втрати, відреагувати на їхні приниження або помститися за них. Важливо те, що, незважаючи на форму цієї пам'яті про травматичні події у прийдешніх поколіннях, основним її завданням залишається збереження ментальної уяви про травму предків, котра протягом десятиліть чи століть зміцнює особливу ідентичність тієї чи іншої великої групи. Вамік Волкан назвав такі ментальні уявлення «обраною травмою» великої групи.

МОЖЛИВІ ЕМОЦІЙНІ РЕАКЦІЇ ПІД ЧАС ПРОЧИТАННЯ ТЕКСТІВ КНИГИ

Слід зауважити, що «Курс юного патріота» навряд чи залишить байдужим будь-кого, хто зможе ознайомитися з його змістом. Це пов'язано з тим, що матеріали, викладені на його сторінках, від початку до кінця мають психологічно-терапевтичне навантаження.

Так, будуть читачі, котрі з самого початку зрозуміють сенс та цінність матеріалів посібника і будуть вивчати його як самостійно, так і з власними дітьми чи онуками.

Проте, будуть читачі (переважно серед дорослого населення), котрі, наприклад, не зможуть обминути увагою назву «Курс юного патріота». Для багатьох людей, чиє дитинство проходило за часів СРСР, таке формулювання може викликати в пам'яті численну кількість гуртків радянської епохи, в яких патріотизм розцінювався не інакше, як готовність громадянина до збройного захисту своєї території та Батьківщини. Звичайно, все патріотичне виховання від початку до кінця було пронизане радянською ідеологією.

Хтось із читачів, хто відкриє посібник та прочитає перші сторінки з текстами та завданнями до них, може відреагувати на формулювання, подані у завданнях. Когось здивують чи, можливо, обурять деякі ілюстрації до завдань тощо.

Важливо наголосити: **якою б не була реакція читача під час прочитання «Курсу юного патріота», ця реакція свідчить про те, що матеріал, з яким іде ознайомлення, вже виконує діагностичну функцію по відношенню до самого читача.**

Тут саме час пригадати добре відомий принцип вибіркової сприйняття, який полягає у виокремленні одних об'єктів чи властивостей предметів у порівнянні з іншими.

Вибірковість сприйняття значною мірою залежить від **емоційного ставлення** до того, що саме сприймається. У випадку байдужого ставлення до предмета, він може зовсім не помічатися або сприйматися поверхово. Тоді ж, коли об'єкт має емоційне забарвлення і є значущим, він може швидко стати об'єктом сприйняття. Це відбувається з урахуванням:

- суб'єктивних причин – ставлення читача до предметів, про які він може читати;
- власних потреб та інтересів читача;
- минулого досвіду читача (часто такого, що має деструктивний чи руйнівний характер);
- психічного та емоційного стану в даний момент.

Зважаючи на це, слід очікувати на бурхливу реакцію. Знайомлячись із матеріалами «Курсу юного патріота», що написаний для дітей незалежної України, читач, спираючись на власний травматичний досвід, що може бути наповнений болем, приниженням, відторгненням, жорстокістю, несправедливістю, образами, ненавистю тощо, відтворює у пам'яті минулі події дитинства чи юності, позасвідомо формуючи таке ж ставлення до матеріалів навчального посібника.

Така реакція беззаперечно свідчить про те, що матеріали Курсу безпосередньо вказують читачеві на гострі емоційні переживання та психічні травми, що, можливо, тягнуться з часів раннього дитинства чи підліткового віку. Слід наголосити, що це і є інформація про травматичний досвід минулого нашого народу, з наслідками якого ми зустрілися в сьогоденних реаліях.

Зустрічаючись із важкими емоційними переживаннями, психіка людини використовує низку психологічних захистів, які добре відомі фахівцям у галузі психологічної терапії та консультування. Кожна людина віддає перевагу певним захистам, котрі стають невід'ємною складовою її власного стилю у боротьбі з труднощами. Цей вибір відбувається на підставі таких чинників:

- вродженого темпераменту;
- природи стресів, що були пережиті в ранньому дитинстві;
- захистів, зразком чи прикладом котрих були батьки чи інші значущі особи;
- досвіду, котрий був набутий завдяки наслідкам власного використання окремих захистів.

ОСНОВНІ ВИДИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ

1. Ідеалізація – створення образу певної особи як досконалої, приписування їй якостей, якими ця особа не володіє, перебільшення її чеснот. Цей вид захисту формується тоді, коли необхідно подолати внутрішні страхи за рахунок впевненості у тому, що хтось, до кого ми дуже прив'язані, є всемогутній та безмежно добрий, щирий і може захистити нас від будь-яких негараздів. Віра у досконалість та «всемогутність» іншої особи вивільняє людину від почуття сорому за власну недосконалість.

Приклади: лікар, який нас лікує, є найкращим фахівцем; політик, якому ми довіряємо та віддаємо голоси, є справедливий та не може помилятися; людина, яку ми любимо, є виключно досконалою тощо.

2. Знецінення – зворотний бік ідеалізації, руйнація ідеалізованого образу, «скидання» його з п'єдесталу, на який людина, схильна до ідеалізації, сама розташувала ідеалізований об'єкт. Чим більше ідеалізується певна особа (об'єкт), тим більш масштабне знецінення чекає на неї, чим більше очікувань та ілюзій, тим важче переживається крах подібних очікувань.

Приклади: молоде подружжя, створивши сім'ю, вже за кілька місяців спільного життя починає сваритися, звинувачуючи одне одного в неухважності, жорстокості, агресивності, егоїстичності. При цьому відзначається, що він (вона) різко змінилися після весілля і, нарешті, показав (-ла) «своє справжнє обличчя». Більшість шлюбів, створених на підставі ідеалізації партнерів і стосунків з подальшим їх знеціненням, зазнають краху та розпадаються у перші ж роки.

3. Заперечення – відмова визнати існування неприємностей, ігнорування того, що відбувається, з характерним ставленням до неприємностей як до таких, яких ніколи не було. В одному випадку заперечення як захист дає можливість ображеній дитині не розплакатись після отримання догани чи поганої оцінки. В іншому – заперечення часто призводить до вкрай негативних наслідків у житті людини.

Приклади: алкоголік, котрий запевняє своїх родичів і друзів у тому, що в нього немає жодних проблем зі спиртними напоями; жінка, яка тривалий час не відвідує гінеколога та не здає аналізи, побоюючись отримати невтішні результати та сподіваючись, що всі хвороби «пройдуть самі собою» тощо.

4. Проекція – процес приписування або перенесення власних почуттів, бажань, мотивів чи властивостей, які людина не хоче визнавати у собі, усвідомлюючи їхню соціальну неприйнятність, на іншу особу. Як результат – те, що є внутрішнім для однієї особи, привласнюється іншій особі і сприймається як зовнішнє.

Приклади: людина, яка вважає, що весь світ є злий та агресивний до неї, насправді сама знаходиться у стані агресії та ворожого ставлення до свого оточення; людина, котра стверджує, що всі оточуючі заздять їй, насправді може сама несвідомо переживати цей стан, але, знаючи, що ці почуття є соціально неприйнятними, проектує їх на інших.

5. Інтроєкція – процес, у результаті якого те, що відбувається зовні, сприймається як те, що відбувається всередині.

Приклади: дитина, яку вдома б'є та принижує батько, поводить себе аналогічно у школі та в оточенні друзів, відтворюючи поведінку батька. Якщо певний об'єкт викликає почуття постійної загрози чи небезпеки, то людина, оволодіваючи цими почуттями, набуває якості самого об'єкту. Відбувається позасвідомо «ідентифікація» з агресором. Дівчина, яку покинув хлопець після кількох років спілкування, може виправдовувати його вчинок та звинувачувати в цьому себе.

6. Витіснення – мимовільне усунення зі свідомості почуттів, думок та прагнень до дій, котрі є травматичними для особистості, але певним чином впливають на її поведінку.

Приклади: дитина, що пережила насилля з боку батьків, з часом не може пригадати цю подію, запевняючи, що батьки завжди любили її. Вона не в змозі пригадати конкретні травматичні події, але переживає нав'язливі спогади про них.

7. Регресія – повернення на більш ранній, попередній рівень поведінки.

Приклади: дитина, якій важко оволодівати матеріалами шкільної програми, може скиглити, плакати, почувати себе хворою тощо. Вона прагне відтворити модель поведінки слабкої дитини, щоби привернути увагу батьків до себе та отримати допомогу чи підтримку.

8. Заміщення – перенесення дій, спрямованих на недоступний об'єкт, на дії з доступним об'єктом.

Приклади: батько насварив сина за погані оцінки у школі, син у класі зірвав злість на фізично слабшому учневі, який, прийшовши додому, образив молодшу сестричку.

9. Ідентифікація – позасвідоме перенесення на себе почуттів, якостей чи особливостей поведінки, властивих іншій людині, які є недосяжними, але дуже бажаними для себе. Ідентифікація виникає тоді, коли є бажання бути схожим на якусь значущу особу, що відіграє важливу роль в житті людини.

Приклади: хлопець прагне бути схожим на свого старшого брата, тому одягається як брат, копіює братові манери, формує елементи зовнішньої поведінки, відтворюючи звички брата (паління, мовні штампи тощо).

10. Сублімація – психологічний захист, що характеризує трансформацію біологічних імпульсів (перш за все, сексуальних чи агресивних) у дії, що вважаються соціально прийнятними у суспільстві: мистецтво, наука, спорт тощо.

Приклади: дитина, яка страждала від усвідомлення власного безсилля допомогти невиліковно хворому родичу, обирає професію лікаря, маючи на меті убезпечити людство від небажаних наслідків цієї хвороби.

11. Раціоналізація – використання власного інтелекту задля виправдання неефективних дій, деструктивних та руйнівних бажань і вчинків.

Приклади: школяреві подобається однокласниця-відмінниця, проте на святковому вечері він програє конкуренцію більш успішному однокласникові, після чого доходить висновку, що ця дівчинка є примітивною і не може побачити і зрозуміти тонкі душевні почуття.

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ НАВЧАЛЬНИМ ПОСІБНИКОМ

До комплекту «Курсу юного патріота» входить перша частина Курсу, яка складається з трьох книжок, засобу навчання – конструктора-пазла «Мапа єдиної України» та Методичного посібника для вчителів. Найкращого результату в опрацюванні матеріалів «Курсу юного патріота» можна досягти за умови співпраці дитини з дорослими – вчителями, батьками, методистами та іншими значущими особами, котрі зацікавлені у формуванні та становленні суспільно корисних та гуманістичних якостей юної особистості.

Першим кроком у цій співпраці є ознайомлення батьків чи вчителів з порадами Методичного посібника до відповідної теми, в яких пропонуються рекомендації щодо основних положень, на які слід звернути увагу учнів.

Другий крок – прочитання разом з дитиною тексту відповідної теми та ґрунтовна бесіда з нею стосовно того, як вона зрозуміла зміст прочитаного та як може пояснити виділені фрагменти тексту.

Третім кроком є виконання дитиною завдань після кожного тексту, який вона щойно опрацювала.

Четвертий крок – обговорення виконання дитиною запропонованих завдань, з'ясування логіки її думок та висновків, на які вона спиралася під час цієї роботи.

Тексти та завдання «Курсу юного патріота» мають діагностично-терапевтичний характер. Це означає, що вони викладені таким чином, щоби діти і дорослі, які працюватимуть за цими матеріалами, змогли провести початкову діагностику власного життя та наслідків минулого травматичного досвіду.

Це – нелегке завдання та важка праця, яка може викликати у читачів (переважно дорослих) обурення, відкидання чи протест щодо змісту як текстів, так і практичних завдань, запропонованих у Курсі. В таких випадках читач може повернутися до розділу «Основні види психологічних захистів» та проаналізувати свою емоційну реакцію, яка свідчатиме про наявність у минулому травматичних подій, котрі деструктивно вплинули на характер особистості і складні життєві обставини. У такому разі можна говорити про те, що діагностична функція Курсу є виконаною, оскільки у читача з'явилася можливість проаналізувати та відстежити причини та наслідки власної небажаної реакції.

Корекційна робота терапевтичного змісту запропонована у текстових матеріалах Курсу.

Вкрай важливим є відстеження руйнівних тенденцій в логіці думок чи поведінки дитини, які можуть призвести до подальшого знищення власного життя та стосунків з оточенням. Такі тенденції необхідно коригувати делікатними методами, пояснюючи дитині можливі небажані наслідки.

Буде корисно постійно звертати увагу дитини на те, що у кожному життєвому випадку, у кожній ситуації може бути кілька варіантів пояснень. Слід розширювати розуміння дитиною малюнків, завдань зі схемами чи таблицями, добиваючись такого ставлення, коли дитина перестане критикувати те, що бачить, а спробує зрозуміти та усвідомити можливі причини та мотиви небажаної поведінки героїв, зображених на малюнках.

Головне спрямування комплексу «Курс юного патріота» полягає у розвитку гуманістичної налаштованості дитини щодо інших людей, усіх живих істот і навколишнього світу, а також у набутті нею рис і якостей, завдяки яким вона зможе встановлювати конструктивний діалог з іншими дітьми, дорослими та незнайомим оточенням і, як результат, готуватися до повноцінної соціалізації на території своєї Батьківщини.



CREATIVE GROUP