

<https://www.facebook.com/groups/268693925325131/permalink/279895380871652/?mibextid=ztldM3>

В умовах воєнного часу співробітниками відділу освіти дітей з порушеннями слуху Інституту спеціальної педагогіки та психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України розроблено серію методичних матеріалів (презентації, відео, рекомендації) для роботи з дітьми з особливими освітніми потребами та підтримки батьків, які презентовано на сайті Інституту <https://ispukr.org.ua> та сторінці у Facebook <https://www.facebook.com/ispukr>, сторінці відділу <https://www.facebook.com/groups/268693925325131/>

Вовченко Ольга

Колективна травма та виходи з неї



Світ змінився і перестав бути хоча б відносно стабільним та зрозумілим, прогнозованим.

Багато людей перебувають у стані амбітендентності, ніби як при шизофренії, -при зустрічі зі знайомими хочуть обійняти і водночас відхиляються. Багато хто втратив опору (рідних, домівки, кошти, статки) і не довіряє жодній інформації, але при цьому постійно шукає її в інтернеті, підписаний на багато каналів в різних месенджерах.

Мі одночасно маємо два страхи: по-перше, бути ушкодженими, по-друге, втратити все, що маємо. І всі дії друкуються саме цими страхами.

Віртуальне спілкування витісняє реальне та порушує почуття реальності, породжує ілюзії сприйняття. Стало неможливим довготривале планування, знижується можливість контролю за ситуацією та, відповідно, почуття безпеки. Думки про можливе бомбардування та смерть своєї та близьких виникають у багатьох людей.

Основне завдання психолога - підтримувати процес розбудови румінативного мислення у поєднанні та спрямовуючи до конструктивної рефлексії.

В умовах колективного стресу можливі два шляхи трансформації особистості – деструктивний та конструктивний.

Деструктивний: переконання та стратегії поведінки, які не дозволяють адаптуватися до нових умов життя, переважає негативний відбір інформації та глобалізація найменших проблем. Як результат – це депресивні стани, посттравматичні стресові розлади, невротичні стани, страхи тощо.

Прагнення повернутися до колишнього способу життя і туга за ним без урахування незмінності нових обставин, життя в ілюзії, що нічого не відбувається – призводить лише до деструктивних станів.

Конструктивний відрізняється, як не дивно це прозвучить, прийняттям ситуації та виробленням конкретних способів дій щодо вирішення конкретних щоденних побутових проблем, усвідомленим регулюванням процесу роздумів про травму та її вплив на життя.

Конструктивність – це прийняти ситуацію, перейти до планування «тут і зараз». Що я можу зробити конструктивно: усвідомлення та використання ефективних способів організації свого життя та допомоги іншим. Підтримувати себе, позбавлятися почуття провини за війну, не нести відповідальність за інших (друзів, які не поїхали, рідних, які залишилися в Україні).

Під час відбудови держави – це повернення, поступове, до звичного життя, позбавлення провини. Виконання тих дій, які були звичними до війни: робити макіяж, фарбувати нігті, купувати, хоч зрідка собі певні речі чи своїм дітям.