

Губеладзе І. Г.

Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, завідувач лабораторії психології мас і спільнот, доктор психологічних наук, старший дослідник (м. Київ, Україна)

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ: ТЕХНІКИ ЗЦІЛЕННЯ

Початок повномасштабного вторгнення російських військ на територію України стало суттєвим викликом для українського суспільства і важким досвідом для багатьох дітей країни. Частина з них змушена була покинути свої домівки і виїхати за кордон, частина була і є в окупації, довгий час перебуваючи в укриттях. Та навіть діти з відносно безпечних регіонів країни стикаються з жахіттями війни через інформаційний простір і реакції свої близьких дорослих [2]. І першочергове завдання як фахівців-психологів, так і батьків – підтримати дітей і допомогти їм здолати той негативний, травматичний досвід, з яким вони стикнулися.

Саме для такої допомоги протягом останніх півроку нами було проведено низку груп за психологічною програмою «Діти і війна: навчання технік зцілення». Зокрема 4 групи дітей віком від 7 до 12 років, групу батьків і 4 групи вчителів та 2 групи викладачів закладів вищої освіти. Дорослі групи були створені саме з метою поширення практики підтримки дітей, оскільки саме вчителі і викладачі найтісніше працюють з дітьми, стикаються з їхніми дуже різноманітними реакціями під час навчання і мають інструменти впливу на їхній психічний стан. А як відомо, «дитина може витримати будь-яке бомбардування, якщо поряд з нею стабільний дорослий» (А. Фройд).

Треба враховувати, що до груп долучалися діти з гарячих регіонів України, які, на думку батьків, мали певні труднощі у проживанні воєнних подій. Частина з них довелося покинути свої домівки і жити за тисячі кілометрів від дому, а хтось так і залишається в своєму не надто безпечному, але все ж

рідному місті. Частина з них стала свідками обстрілів, інколи загибелі цивільних людей, частина має батьків військових.

Усі групи проводилися в онлайн форматі, що дало змогу долучити дітей і з різних українських регіонів, і навіть з різних країн Європи. На початку і наприкінці програми проводилася вхідна і вихідна діагностика для фіксації рівня тривожності, його динаміки і особливостей за 5 шкалами: 1) панічний розлад та виражені соматичні симптоми тривоги; 2) генералізований тривожний розлад; 3) розлад сепараційної тривоги; 4) соціальна фобія; 5) шкільна фобія; і 6) загальний показник – наявність/відсутність тривожного розладу), а також рівень прояву інтрузій та уникання.

Програма «Діти і війна. Навчання технікам зцілення» розроблена на основі доказового когнітивно-поведінкового підходу терапії посттравматичних розладів у дітей в рамках Інституту психіатрії, Лондон, Англія, Центру кризисної психології, Берген, Норвегія, перекладена та адаптована Інститутом когнітивно-поведінкової терапії, Львів. Вона спрямована на зниження ризику виникнення та корекцію розвитку симптомів посттравматичного стресового розладу у дітей і дорослих, що перенесли психотравмуючі події (обстріли, евакуація, залишений дім, розставання з рідними тощо). Але як показала практика, часом діти отримують психологічну травму не на війні, а саме у мирному житті – перегляд новин, фільми жахів, жорстоке поводження з дітьми в сім'ї, серед однолітків. Програма є ефективною і для таких ситуацій, а також профілактичною, тобто діти матимуть певні інструменти для допомоги собі у майбутньому дорослому житті, не позбавленому стресів.

Реалізація програми відбувалася у низці країн, що були охоплені війною. Клінічні дослідження та наш досвід практичної роботи показали ефективність її застосування. В Україні програма реалізується з 2014 року і отримала гриф МОН.

Участь у програмі сприяє створенню емоційно комфортного простору; зняттю емоційного напруження дітей, тривоги і страху, пов'язаних з реакціями, що виникли внаслідок перенесеного стресу; кращому розумінню свого стану,

поведінки, розумінню нормальності таких реакцій на результати перенесеного стресу; формуванню навичок емоційної та поведінкової саморегуляції, управління тривожністю; знайомству з методами, що допомагають зменшити почуттєву і тілесну напругу; використанню цих методів на практиці; розвитку вміння контролювати нав'язливі думки та образи [3].

Техніки, які застосовуються під час програми дають змогу долати травмівні спогади і знижувати тривожність дітей, посилюють їхню резильєнтність до ситуацій невизначеності і травмівного досвіду. Діти вчаться екологічно відреагувати свій гнів і агресію, долали внутрішні бар'єри і страхи та віднаходити і опору і посилювати власні ресурси.

Травмівні спогади і тривожні думки дітей найчастіше були пов'язані з тим, як вони перебували довгий час в укриттях, як виїжджали з окупації, бачили трупи, розстріли, російську воєнну техніку. У багатьох дітей сильно наростає хвилювання за батьків, які зараз на фронті; за житло і власні речі, тварин, яких зараз немає. Їх хвилює, як адаптуватися в іншій країні, далеко від рідних, друзів і свого дому, як відновити те звичне, буденне, чого наразі (або і загалом вже) нема.

Так, з 147 дітей, що пройшли цю програму, на початку 52% дітей показали підвищений рівень тривожного розладу. По закінченню програми цей показник знизився до 15%, а загальний рівень тривожності зменшився у більшості учасників в середньому на 25-30 %. Примітно, що ті діти, чий батьки проходили цю програму паралельно з дітьми (але в іншій групі) мали кращу динаміку зниження рівня тривожності. Це дозволяє робити висновок про суттєвий вплив емоційного стану батьків, перш за все мам, на загальний рівень тривожності дитини [1].

В ході роботи діти називали, малювали опрацьовували свої тривожні ситуації. Дитина мала обрати ту ситуацію, яка її наразі найбільше турбує. У більшості з них серед таких ситуацій були не загальні тривожні події (наприклад, конфлікти з батьками, друзями, виступ перед іншими, страх темряви чи собаки), а саме ситуації, пов'язані з війною: втрата домівки (фізичне руйнування), вимушена міграція (сум за татом, друзями, сам процес евакуації);

свідки обстрілів, танків, вбивств, трупів; перманентний звук сирени; перебування в укриттях; тривожність за безпеку батьків-військових тощо.

В малюнках дітей (особливо хлопців) часто відображалися ситуації помсти росії, вбивства путіна, розстріли російських будинків, спалення російських танків; герої, які вбивають окупантів і рятують Україну і світ. Усюди домінували сюжети перемоги України.

Оскільки програма неодноразово показала свою ефективність, її активне і широке використання дасть змогу охопити якомога більше дітей, які особливо гостро потребують підтримки, та попередити виникнення ознак посттравматичного стресового розладу, допоможе підвищити толерантність до невизначеності і озброїть їх дієвими інструментами самопомоги у різних стресових і травмівних ситуаціях, як у дитинстві, так і в дорослому житті.

Список використаних джерел:

1. Слюсаревський, М.М. (2022). Соціально-психологічна проблематика дитинства в умовах війни: виклики і відповіді. Наукова доповідь на Щорічній серпневій конференції Національної академії педагогічних наук України «Учені НАПН України – українським учителям» (25 серпня 2022 р.)
2. Слюсаревський, М. М. (2022). Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді: Наукова доповідь на засіданні Президії НАПН України 21 квітня 2022 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 4(1). <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4124>
3. Сміт, П., Дирегров, Е., Юле, У. (2014). Діти і війна: навчання технік зцілення. Посібник. Львів, Інститут психічного здоров'я УКУ.