

## ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГО–ПЕДАГОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМУЮЧІ ПОДІЇ

**Шевченко В.М.**, сурдопедагог, доктор педагогічних наук, старший науковий співробітник Відділу освіти дітей з порушеннями слуху, в.о. Вченого секретаря Інституту спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України

Ситуація, яку переживає Україна, сформована низкою надзвичайних та екстремальних подій, які є травмуючими для різних верств населення. Проте особливих випробувань зазнають діти, що пережили психотравмуючі події, наслідки яких ще довго будуть відгукуватися на їхньому психічному здоров'ї, поведінці, здатності будувати конструктивні соціальні зв'язки. Коли світ здається дуже небезпечним місцем дорослі повинні допомогти дітям почуватися в безпеці, мають розуміти як правильно реагувати на емоційні реакції та стани дітей, серйозність яких варіюється залежно від особистих обставин [6].

Психологічна травма – це шкода, нанесена психічному здоров'ю людини, в результаті інтенсивної дії несприятливих факторів оточуючого середовища або в результаті впливу гостро емоційних стресових дій людей на психіку особистості. Не сформованість психіки у дітей і підлітків, слабкий вольовий контроль емоційних реакцій, сильна дія підкорковий структур на функціональний стан центральної нервової системи обумовлюють специфічні наслідки впливу психологічної травми. Наслідки психологічної травми проявляються в різних сферах життєдіяльності дитини [3, с. 4].

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – один із найсерйозніших і послаблюючих здоров'я розладів, що супроводжують пережиту травму. Згідно з дослідженнями, у дітей молодшого віку як і у дітей старшого віку та підлітків, зазвичай виявляються три традиційні симптоми ПТСР: повторне переживання

події (через нічні кошмари або за допомогою відігравання травматичних подій), прагнення уникнути нагадування про пережиту подію, а також психологічне перезбудження (наприклад, дратівливість, розлад сну, невмотивоване здригання).

У дитини як і у дорослого можуть розвинутиись симптоми стану посттравматичного стресу. Вважається, що діти добре переносять сильні стреси. З одного боку це так. У дітей мозок набагато пластичніший, ніж у дорослих, а отже, більшою мірою здатний до адаптації. Але не варто забувати, що мозок та психіка дитини ще перебувають у процесі формування і тому вразливі до важких обставин [4, с. 232].

Дітям набагато складніше зрозуміти та прийняти багато фактів у житті, тому що у них ще мало знань і умінь. У деяких випадках дитині дуже важко усвідомити, що відбувається і чому; крім того, вона не може оцінити наслідки або скласти план виходу з кризи.

Посттравматичний синдром або посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є серйозним станом, що вимагає кваліфікованої допомоги. Він виникає в результаті надсильного травмуючого впливу на психіку дитини і проявляється низкою психічних симптомів [2, с. 584].

Що не рекомендується робити під час спілкування з дитиною яка пережила травматичні події війни:

1. Розпитувати у дитини про військові дії, які вона могла побачити, про те як їй було, коли лунали сирени, вибухи та постріли.

2. Розпитувати дитину про те, хто з її близьких залишився в місцях ведення бойових дій.

3. Порущувати особистісні кордони дитини. Перш ніж взяти за руку або обійняти обов'язково треба запитати у неї чи можна це зробити.

4. Проявляти нещирі емоції (не потрібно «натягувати» посмішку лише через те, що перед вами стоїть дитина). Діти відчують нещирість дорослих, що може негативно вплинути на подальші стосунки з нею).

5. У присутності дитини обговорювати травмуючі події, пов'язані з військовими діями [1, с. 40].

6. Використовувати ненормативну лексику у присутності дитини.

7. Ставити, наприклад, такі питання: «Як у тебе було вдома?». Краще замініть його на: «Як тобі подобається тут?» або «Як би тобі хотілось?».

8. Розпитування дитини про травмуючі події може призвести до негативних переживань або істерики, що є вкрай небажаним. Краще щоб дитина сама розповіла про це, коли буде готова.

У тривожних дітей в два-чотири рази більша ймовірність розвитку депресії, а в підлітковому віці вони набагато частіше зловживають психоактивними речовинами. Симптоми стресу проявляються у дітей у віці від трьох років [5, с. 84].

Рекомендуємо спробувати стратегію TALK від Мішель Бурби. Кожна частина цієї стратегії починається з літери слова:

T – Налаштуйтеся на емоційний стан дитини. Уважно спостерігайте за нею і дивіться як вона справляється зі стресом.

Наприклад: чи боїться залишитися на самоті чи перебувати в темних або закритих місцях; має труднощі з концентрацією уваги чи надмірно дратівлива; чи боязко реагує на будь-які раптові звуки; повертається до моделей поведінки, які раніше переросла; поводить себе добре чи істерить, бачить жахи тощо?

- A – Забезпечте безпеку.

Першочерговим завданням є запевнити дитину, що їй нічого не загрожує.

Наголошуйте дитині на тому, що люди вживають заходів, щоб зберегти нашу країну в безпеці та допомогти тим, хто постраждав: поліцейські, медики, військові, пожежники тощо. Обійміть, слухайте і будьте поруч. Пам'ятайте, що травмовані діти є більш вразливими.

- L – Слухайте дитину.

Діти повинні знати, що ділитися своїми почуттями це нормально, і що засмучуватися – це також нормально.

Підтримуйте постійний діалог з дитиною. Не потрібно пояснювати більше, ніж вона готова почути або використовувати графічні описи. Найважливіше – це дати дитині зрозуміти, що її готові слухати.

- К – Розпаліть надію і зробіть щось позитивне.

Один із найкращих способів зменшити почуття тривоги та безнадійності – допомогти дітям знайти активні способи розвіяти свої страхи [7].

Це дає можливість дітям усвідомити, що вони можуть змінити ситуацію у світі, який може здатися страшним і небезпечним. Наприклад, допоможіть дитині малювати, писати або надсилати електронні листи, щоб висловити подяку військовим.

Необхідно зважати на те, що реакція на психотравмуючі переживання пов'язана з віковими особливостями дітей та підлітків, з рівнем психоемоційного розвитку, освіти та інтелектуальної діяльності, із стосунками з батьками та соціальним оточенням. У деякі вікові періоди несприятливі фактори (розлука з родиною, смерть близьких, пережита роль очевидця психотравмуючих подій) можуть значно вплинути на реакції і розвиток дітей. Переживання травми актуалізує трансформацію особистості, при якій вірогідність небажаної форми поведінки, наприклад девіантної як форми компенсації і захисту від важких переживань, набагато збільшується. [3, с.5].

Отже, травматичний досвід, отриманий в дитинстві, впливає на загальний розвиток дитини. Психологічна травма руйнує уявлення дитини про життя, його цінності. В результаті травми в особистості змінюється звична картина світу, зникає довіра до нього (втрата відчуття, що світ безпечний та справедливий), деформується система стосунків з оточуючими людьми, зникає довіра до дорослих, втрачається позитивна перспектива на майбутнє. Тому пошук ефективних методів здійснення психологічної допомоги дітям та підліткам у ситуаціях переживання ними гострих стресових ситуацій є необхідним і особливо актуальним.

### **Література:**

1. Діти та війна: навчання технік зцілення: робочий зошит. Львів: Інститут психологічного здоров'я, 2014. 40 с.

2. Оніщенко Н.В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти: монографія. Х.: Право, 2014. 584 с.

3. Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації. Методичний посібник. Суми, 2018. 4-5 с.

4. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки: методичний посібник. З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, І.М. Біла. Г.П. Лазос та ін. Київ, 2015. 232 с.

5. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період. Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В. Залеська та ін. Київ, 2014. 84 с.

6. <https://www.inforum.in.ua/conferences/16/29/201>

7. <https://osvitanova.com.ua/posts/5326-porady-psykholohyni-mishel-borby-dlia-znyzhennia-tryvozhnosti-v-ditei-cherez-viinu>

## **ІНКЛЮЗИВНЕ НАВЧАННЯ ТА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ З ООП В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**Ярмола Н.А.**, кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник, заступник директора з наукової роботи Інституту спеціальної педагогіки і психології ім.М. Ярмаченка НАПН Київ, Україна