



ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

**Довідник вихователів дошкільних навчальних закладів
і вчителів загальноосвітніх навчальних закладів**

Інститут психології імені Г. С. Костюка
НАПН України

**ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

*Довідник вихователів дошкільних навчальних закладів
і вчителів загальноосвітніх навчальних закладів*

За редакцією Н. В. Пророк

Київ
2022

УДК 159.922.7
ББК 88.6
Д78

Рекомендовано до друку Вченою радою Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (протокол № 9 від 1 липня 2022 р.)

Рецензенти:

Л. З. Сердюк, доктор психологічних наук, професор, завідувачка лабораторії психології особистості Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України
С. М. Каліщук, доктор психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології особистості та соціальних практик Київського університету імені Бориса Грінченка

Колектив авторів:

Н. В. Пророк, С. Т. Бойко, О. В. Гнатюк, О. І. Купрєєва, В. І. Полякова,
О. А. Столярчук, Л. Г. Царенко, О. Ю. Чекстере

Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану : довідник вихователів дошкільних навчальних закладів і вчителів загальноосвітніх навчальних закладів / Н. В. Пророк, С. Т. Бойко, О. В. Гнатюк, О. І. Купрєєва, В. І. Полякова, О. А. Столярчук, Л. Г. Царенко, О. Ю. Чекстере ; за ред. Н. В. Пророк. Київ, 2022. 155 с.

Довідник вихователя і вчителя науковці Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України підготували на основі практичного досвіду працівників дошкільних навчальних закладів, вчителів і психологів Києва, Слов'янська та інших міст. Також було узагальнено наукові доробки, присвячені різним аспектам роботи з дітьми, які отримали психічну травму внаслідок військових дій в Україні. У довіднику розглянуто як теоретичні, так і суто практичні проблеми допомоги постраждалим дітям, проаналізовано складні ситуації та дано конкретні рекомендації вихователям, вчителям, батькам.

Довідник адресовано вихователям дошкільних навчальних закладів, вчителям загальноосвітніх навчальних закладів. Також він буде корисним практичним психологам, соціальним працівникам, батькам та широкій педагогічній спільноті.

Висловлюємо щирю вдячність **Віктору Вікторовичу Світовенку** та **Галині Миколаївні Бойко** за сприяння виходу в друк цього видання.

Усі права захищені. Зміст цієї публікації можна безкоштовно копіювати й використовувати для освітніх та інших некомерційних цілей за умови посилання на джерело інформації.

УДК 159.922.7
ББК 88.6

ISBN

© Інститут психології імені Г. С. Костюка
НАПН України, 2022

ЗМІСТ

Передмова	5
Вступ	6
Розділ 1. Загальні питання: що таке екстремальна ситуація, стрес, психологічна травма, гостра реакція на стрес, гострий психологічний розлад (ГПР), посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), посттравматичне зростання.....	9
Розділ 2. Особливості реакцій на стрес дітей різного віку	21
Розділ 3. Особливості дитячої травмівної реакції горя.	38
Розділ 4. Як учитель і вихователь може й повинен вивчати своїх дітей	56
Розділ 5. Робота вихователя і вчителя з дітьми: що робити, якщо...?	63
Розділ 6. Робота вчителя з батьками постраждалих дітей.....	106
Розділ 7. Допомога вчителя і вихователя самим собі.....	126
Література.....	139
Питання, що їх розглянуто в Довіднику.....	144

ПЕРЕДМОВА

Довідник – спроба у цей скрутний час допомогти дітям нашої країни. Сьогодні кожен день війни відбивається новими ранами в душах людей, стражданнями і болем, тому авторський колектив вважає нагальним зробити все можливе для благополуччя наших дітей.

Що є дуже важливим – вчасність цієї книжки. Адже з дітьми, які потрапили у безжальні жорна війни, необхідно працювати саме зараз. Тому ми поставили мету – дати актуальний матеріал нашим педагогам для ефективної роботи з цими дітьми.

Довідник не є академічною працею: у ньому ми всіляко прагнули уникати багатослів'я і абстрактності. Можливо, деякі питання недостатньо деталізовано, подано лаконічно й узагальнено. У наступних виданнях ми плануємо розширити та доповнити розділи.

Цією працею ми намагаємося донести просту ідею: з любов'ю, з оптимізмом, з вірою в силу і єдність нашого народу ми переможемо всяку біду, навіть ту, що має на меті нас знищити!

Упевнені – знання, які ви знайдете на сторінках довідника, потраплять у професійні руки уважних, щирих, співчутливих і самовідданих педагогів, які відчують і розуміють дитину.

ВСТУП

Повномасштабна війна, яку розв'язала РФ проти України, спричинила появу величезної кількості психологічно травмованих дітей. Це діти, які пережили бомбардування, артобстріли, ракетні атаки, які бачили смерті людей, зруйновані будинки, страшні пожежі; це поранені діти; це діти, які втратили близьку людину; діти – вимушені переселенці; діти військовослужбовців і волонтерів; діти полонених і зниклих безвісти. Усі вони пережили або переживають психотравмівні події, наслідки яких ще довго будуть відбиватися на їхньому психічному здоров'ї, поведінці, здатності будувати конструктивні соціальні зв'язки. Більшість дітей потребують особливого піклування, допомоги з боку дорослих, розуміння однолітків. Завдання із забезпечення комфортного перебування таких дітей в умовах навчальних закладів (особливо коли йдеться про навчання офлайн чи змішане) покладено насамперед на практичного психолога. Однак без розуміння й допомоги з боку вчителів жодна корекційна робота не буде достатньо ефективною, адже її має підтримувати загальна атмосфера життя класу, створити яку може тільки вчитель.

Проведене в лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України вивчення ситуації в різних куточках України засвідчило, на жаль, що хоча педагоги прагнуть і намагаються допомагати постраждалим дітям, вони не завжди розпізнають ознаки, наприклад, посттравматичного стресового розладу, не володіють необхідними практичними знаннями (зокрема, про первинну психологічну допомогу постраждалим, про посттравматичний розлад та ін.) для забезпечення ефективною психологічною підтримки таких учнів. А тим часом жорстока війна (активні бойові дії, артобстріли, ракетні атаки) і її наслідки (смерті, руйнування домівок, окупація, вимушене переселення) зробили психологічну травму масовим явищем.

Тому педагоги відчують певну розгубленість і не завжди знають, як реагувати на нестандартну поведінку постраждалої дитини. Не розуміючи

особливостей проявів посттравматичних розладів у дітей, педагоги намагаються корегувати їх за допомогою звичних «виховних» впливів і ще більше загострюють проблему.

А допомогти постраждалим дітям можна лише поєднанням психологічної корекції зі створенням максимально комфортних умов для навчання та спілкування з однолітками. У будь-якій ситуації педагог повинен залишатися Людиною з великої літери, справжнім наuczителем і вихователем, захисником і другом, покликаним допомогти психологічно травмованим дітям повернутися до нормального життя, сприяти відновленню почуття безпеки та впорядкуванню картини світу.

Мета цієї роботи: дати відповідь на найбільш типові питання, які виникли у педагогів, що працюють із дітьми, постраждалими від війни. Водночас ми прагнули підкреслити суттєві особливості симптоматики посттравматичного стресового розладу і психолого-педагогічних підходів до його корекції.

У довіднику ми намагалися викласти матеріал якомога простіше, щоб кожен читач зрозумів запропоновані підходи, а за потреби поглибити свої знання зміг би звернутися до інших джерел.

У **першому розділі** визначено основні поняття, які описують суттєві психологічні аспекти екстремальних ситуацій та їх наслідків. Цей розділ дає, зокрема, початкові знання про посттравматичний стресовий розлад.

У **другому розділі** висвітлено вікові особливості реакцій на стрес дітей різного віку (зокрема, дошкільного і молодшого шкільного).

У **третьому розділі** запропоновано можливі варіанти розмови з дитиною на важку тему – про втрату близької людини. Описано специфіку вікового сприйняття смерті й особливості реакції на втрату.

У **четвертому розділі** описано прості, доступні вчителям і вихователям методики, які допоможуть узагальнити й уточнити результати спостережень за дітьми.

Зміст **п'ятого розділу** присвячено відповідям на питання, які найчастіше постають перед учителем/вихователем, що працюють із постраждалими дітьми.

У **шостому розділі** запропоновано відповіді на питання, що стосуються роботи вчителя/вихователя з батьками.

У **сьомому розділі** наведено поради педагогу щодо допомоги самому собі.

Автори висловлюють *глибоку подяку* керівникам, методистам, учителям, психологам загальноосвітніх навчальних закладів та вихователям і психологам дошкільних навчальних закладів Києва і Слов'янська, які сприяли роботі над довідником.

РОЗДІЛ 1

Загальні питання: що таке екстремальна ситуація, стрес, психологічна травма, гостра реакція на стрес, гострий психологічний розлад (ГПР), посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), посттравматичне зростання

У чому полягають особливості сьогоденної ситуації в Україні?

Повномасштабна війна в Україні – це екстремальна ситуація, що характеризується низкою подій, травмівних для різних верств населення. Проте особливих випробувань зазнають представники силових структур – як ті, хто беруть участь у бойових діях, так і демобілізовані, а також їхні родини, мирні жителі, що перебувають у зоні воєнного конфлікту, переселенці. У цих людей може погіршитися фізичне та психічне здоров'я, загостритися наявні проблеми та з'явитися нові, їм важко адаптуватись у складних обставинах.

Що таке екстремальна ситуація?

Екстремальною називають ситуацію, яка виходить за межі звичайного нормального людського досвіду та загрожує (чи сприймається як така) життю, здоров'ю, благополуччю людини. Джерелом травматизації в екстремальній ситуації є інша людина, група людей або країна.

Для багатьох мешканців українських регіонів, зокрема тих, що перебували чи перебувають в окупації, живуть на територіях, де велися чи ведуться бойові дії або ракетні обстріли, а також для представників силових структур, членів їхніх родин, вимушених переселенців, сучасна ситуація може бути не просто екстремальною, а *гіперекстремальною*. Внутрішні навантаження, які викликає така ситуація, часто перевищують людські можливості, руйнують звичайну поведінку і дії, ведуть до небезпечних наслідків.

Що таке надзвичайна ситуація?

Під час повномасштабної війни населення страждає від численних ризиків або переживає наслідки надзвичайних ситуацій: пожеж, аварій, руйнувань житла. *Надзвичайна ситуація* виникає внаслідок аварії, небезпечного природного явища, стихійної чи техногенної катастрофи (в Україні надзвичайні ситуації є наслідком того, що Росія руйнує міста, інфраструктуру, дороги, що часто спричиняє людські жертви, наносить шкоду здоров'ю людей, призводить до значних матеріальних втрат і порушення життєдіяльності).

В умовах надзвичайних і екстремальних ситуацій люди перебувають у стані постійного стресу, багато хто зазнає фізичного і психічного травмування, що актуалізує неопрацьовані набуті впродовж життя психотравми.

Що таке стрес?

Стрес – неспецифічна реакція організму на різні подразники, яка допомагає людині адаптуватися (приспосуватися) до мінливих умов.

За *фізичного стресу* реакція організму спрямована на захист від фізичних впливів зовнішніх чинників, що викликають ушкодження, опіки, отруєння, захворювання тощо.

Емоційний стрес – захисна реакція, спрямована на дію психічних чинників, що викликають сильні емоції.

Інформаційний стрес – стан підвищеної психічної напруги з явищами функціональної вегетосоматичної та психічної дезінтеграції, емоційними переживаннями та порушеннями працездатності в результаті несприятливої взаємодії людини з інформаційним середовищем (надлишок інформації, особливо негативної, або ж її нестача).

Що таке нейроцепція?

Нейроцепція – це внутрішня система спостереження, яка шукає сигнали безпеки і небезпеки всередині тіла, в зовнішньому середовищі і між людьми. Нейроцепція відповідає на запитання: «Зараз я перебуваю в безпеці чи небезпеці? Може, є загроза для життя?». Залежно від того, яка буде відповідь, змінюватиметься стан людини: функціонування вегетативної нервової системи, емоції, поведінка, осмислення реальності.

Які є стани функціонування вегетативної нервової системи?

Якщо ми відчуваємо *безпеку* – функціонує система соціального й емоційного зв'язку, верхня гілка парасимпатичної системи, реакція «подружися і поспівчуй». Це оптимальний, відповідно до ситуації, режим збудження і розслаблення.

Якщо *ситуація небезпечна*, але немає загрози для життя, – переходимо в стан мобілізації, активується симпатична нервова система, що може перейти в стан гіперзбудження.

А якщо є *смертельна небезпека*, загроза для життя – активується нижня гілка парасимпатичної нервової системи, реакція завмирання.

Що відбувається, якщо домінує симпатична система?

Нейроцепція «підказує», що ми в небезпеці. Тривога і страх змушують діяти. Людина переконана, що світ небезпечний, непередбачуваний і ворожий, тому постійно насторожена, завжди готова оборонятися і нападати; часто відчуває тривогу, гнів, паніку.

У цьому стані наше серцебиття прискорюється, дихання стає уривчастим і поверхневим. Якщо цей стан домінує у повсякденному житті, то піднімається артеріальний тиск, м'язи постійно напружені, порушується сон, з'являються проблеми із травленням, погіршується імунітет.

У випадку загрози для життя...

Якщо нейроцепція оцінює ситуацію, як таку, що захищатися чи втікати небезпечно, нижня гілка парасимпатичної системи включає стан іммобілізації. Людина завмирає, відключається, відчуває себе безпомічною, самотньою, неспроможною щось змінити.

Такий стан може супроводжуватися хронічною втомою, порушенням травлення, низьким артеріальним тиском, діабетом другого типу, збільшенням ваги.

Якщо ми відчуваємо себе в безпеці...

Це означає, що домінує верхня гілка парасимпатичної системи. Проте й інші системи активні. Наша увага спрямована на комунікацію і взаємодію. Можемо шукати рішення і бути креативними, говорити й слухати, плавно входити і виходити зі зв'язку.

Наш організм добре функціонує: артеріальний тиск регульований, імунна система працює повноцінно, тому ми не вразливі до хвороб, у нас гарне травлення, якісний сон.

Це стан благополуччя, організованості, здатності турбуватися про себе, займатися тим, що подобається, працювати разом із іншими, відчувати продуктивність і можливість керувати своїм життям.

Себе ми відчуваємо щасливими, активними, зацікавленими, а світ – безпечним, радісним і мирним, таким, що «протягає руку допомоги в потрібний час» і пропонує можливості.

А якщо приходить небезпека?

У небезпечній для життя ситуації організм може перейти на *«аварійне» функціонування* з домінуванням симпатичної системи – давній механізм виживання, притаманний усім теплокровним істотам; або в режим іммобілізації, завмирання, характерний для рептилій.

Але в небезпечних і загрозливих для життя ситуаціях ми можемо діяти, відчуваючи зв'язок із іншими, підтримку; допомагати іншим і приймати допомогу; співчувати, заспокоювати і приймати співчуття. Тоді наші реакції плавно змінюються (залежно від ситуації). Тоді верхня гілка парасимпатичної системи регулює серцевий ритм (збільшує і зменшує частоту серцевих скорочень); забезпечує мобілізацію без переходу на «аварійне» функціонування; підтримує здатність переходити від дії до спокою і навпаки.

Якщо небезпечна ситуація є несподіваною, але домінує верхня гілка парасимпатичної системи...

На якусь мить людина *завмирає*. Нерухомість дає можливість залишитися непоміченою, щоб зорієнтуватися і перечекати небезпеку чи перебудуватися для боротьби або втечі. Біологічний смисл цього етапу полягає в максимальній мобілізації адаптаційних ресурсів організму, у миттєвому переході в стан готовності до дії. Упродовж певного часу людина (без помітної шкоди для власного здоров'я) без сну, без їжі і води може витримувати такі навантаження, які не змогла б витримати в стані звичайного функціонування.

Коли небезпека минає, організм перебудовується для *нормального функціонування*. Цьому передують своєрідна *розрядка*, що характеризується неконтрольованим тремтінням тіла (тремтіння може тривати кілька годин). У такий спосіб відбувається звільнення від напруження.

У цей період людина може відчувати пригнічення, безсилля, бажання плакати чи сміятися. Якщо сльози стримувати, то емоційної розрядки не відбувається, і внутрішнє напруження може нашкодити фізичному та психічному здоров'ю.

У разі психологічної підтримки настає полегшення, людина відпочиває, відновлюється і повертається до звичайного життя. У цей час відбувається впорядкування і переосмислення нового досвіду: людина

розповідає про те, що сталося, інтерпретує подію і, якщо це необхідно, то змінює щось у способі життя, перебудовує стосунки, інтегрує отриманий досвід. Результатом пережитого стає адаптованість до нової ситуації, посттравматичне зростання, формуються такі особистісні якості, як психологічна пружність та психологічна еластичність.

Що таке психологічна пружність (*psychological resilience*)?

Психологічна пружність – це здатність швидко відновлювати фізичне та психічне здоров'я після стресових і травмівних подій. Це не так риса характеру, як процес, спрямований на психологічну стабілізацію особистості. Люди із психологічною пружністю здатні виробити такі стратегії та методи, які дають їм змогу ефективно і відносно легко впоратися з кризою. Іншими словами, вони здатні ефективно збалансувати негативні емоції позитивними.

Психологічна пружність характеризується:

- відсутністю надмірної самокритики і негативних уявлень про себе;
- здатністю до усвідомлюваних дій у будь-якій ситуації;
- умінням упоратися з горем і занепокоєнням;
- готовністю долати перешкоди у стосунках;
- діями, спрямованими на досягнення кращого фізичного здоров'я і психічного стану;
- оптимістичністю;
- умінням використовувати позитивні шанси.

Що таке психологічна еластичність (*psychological flexibility*)»?

Психологічна еластичність – близьке до психологічної пружності, але не ідентичне поняття. **Психологічна еластичність** – це вміння зберігати рівновагу у найскладніших ситуаціях, знаходячи в них позитивні моменти. Люди із психологічною еластичністю намагаються не зациклюватися на травмівних подіях та продовжують вибудовувати плани на майбутнє, орієнтуючись на довготермінові цінності, а не на короткотермінові думки та почуття.

Для людей із психологічною еластичністю характерними є:

- знижений рівень тривожності;
- відсутність депресій;
- відсутність схильності до різних типів залежностей;
- уміння успішно здійснювати довготривалі проекти;
- хороша навчувальність.

У чому різниця між стресовою і травмівною подією?

Стресовою вважається будь-яка подія, що порушує звичний перебіг життя: це можуть бути занадто сильні подразники – нещастя, зневажливе ставлення, незаслужена образа, неправда, втрата, несподівані перепони; або обмаль подразників – монотонність, самотність, брак руху, інформації, ізоляція тощо.

Травмівна подія характеризується раптовістю, інтенсивністю, руйнівною силою. Це подія пов'язана з фактом або загрозою смерті, серйозного тілесного ушкодження чи сексуального насильства: вона несе абсолютно нову інформацію, яку людина має інтегрувати в попередній життєвий досвід. Травмівну подію можна пережити особисто, можна стати її свідком чи отримати звістку про важку фізичну травму або смерть близької людини.

На відміну від стресової ситуації, травмівну подію завжди характеризує небезпека для життя чи цілісності того, хто її переживає. Реакцією на травмівну подію є фізичний і/або емоційний травматичний стрес.

Від чого залежить інтенсивність переживання травмівної події?

Інтенсивність переживання травмівної події залежить від таких чинників:

- характеру травмівної події;
- історії попереднього життя людини (наявності в минулому психічних розладів чи схильності до таких; зловживання батьків психоактивними

речовинами тощо);

- особистості людини, зокрема від її здатності адаптуватися;
- соціального середовища.

Що таке психологічна травма?

Поняття «травма», «психологічна травма», «травматичний стрес» часто вживаються як синонімічні. Ними позначають будь-яке переживання, що спричиняє нестерпні душевні страждання. Це переживання невідповідності між загрозою та індивідуальними можливостями її подолання. Зазвичай травмівні переживання бувають, коли немає можливості ні втекти, ні протистояти тому, що відбувається. Стан травматичного стресу супроводжується інтенсивним страхом, гострим відчуттям безпорадності та втрати контролю, фізіологічними змінами та змінами способу саморегуляції. Наслідком психотравми можуть бути тривалі фізичні, психічні й особистісні розлади.

Чи однаково люди реагують на травмівні події?

Частина людей швидко оговтується від пережитого і функціонує далі без ознак порушення адаптації – їх називають стресостійкими. Більшості необхідна психологічна підтримка і допомога, щоб скоротити і полегшити період адаптації. У них може бути *гостра реакція на стрес* (до 48 годин після початку події), яка може перейти в *хронічний розлад адаптації* (від 1 до 3 місяців після травмівної події) чи *посттравматичний стресовий розлад* (ПТСР). У деякого ПТСР може розвинутися значно пізніше – через рік чи навіть кілька років після пережитого.

Що таке гостра реакція на стрес?

Згідно з визначенням, що його дає Міжнародний класифікатор хвороб (МКХ-10) F43.0, *гостра реакція на стрес* – стан, що розвивається в людини

без якихось інших проявів психічних розладів у відповідь на незвичайний фізичний чи психічний стрес і зазвичай проходить через кілька годин чи днів.

Під час травми або зразу після неї людина може переживати *шоковий стан*, що характеризується уповільненням психічної і моторної активності. Поряд із цим спостерігаються розлади сприйняття: навколишні предмети сприймаються як неприродні, інколи – як нереальні, «неживі»; змінюється сприйняття звуків – голоси людей стають інакшими, з'являється і відчуття зміни відстані між навколишніми предметами, інколи люди описують, що бачили подію ніби згори тощо.

Проте найчастіше на екстремальну подію люди реагують *психомоторним збудженням*, що проявляється зайвими, швидкими, інколи безцільними рухами. Увага звужується, довільна цілеспрямована діяльність стає проблематичною.

Людині у цьому стані важко сконцентруватися, відтворити інформацію, особливо стосовно травмівної події, що пов'язано з порушенням короткочасної пам'яті. Мовлення прискорюється, стає надто голосним. Часто повторюються однакові фрази, мовлення може бути монологічним. Є небезпека, що збудження перейде в реактивний психоз.

Які ознаки свідчать про ПТСР?

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це стійка реакція на травмівну подію. Отже, коли ми говоримо, що людина переживає ПТСР, обов'язково є наявність травмівного чинника.

ПТСР буває, коли людина не здатна переключитися з «аварійного» на «нормальний» режим функціонування. Симптоми посттравматичного розладу можна поділити на кілька груп:

Симптоми повторного переживання. Найважливішим симптомом, що свідчить про ПТСР, є несподівані нав'язливі *спогади*, пов'язані з травмівною подією. Ці спогади можуть з'являтися, як наяву, так і уві сні, у формі нічних жахів, тривожних снів. У випадку, коли щось нагадує про травмівну подію, можуть бути

вибухи гніву, панічні атаки чи інші сильні емоційні реакції (наприклад, людина шукає автомат чи падає на землю, коли гримить грім).

Симптоми уникнення близькості із травмою. Уникнення місця, обставин, людей, які можуть нагадати про травмівні дії; *схильність до відчуженості, ізоляції* (важко будувати близькі стосунки з оточуючими); *відсутність емоцій* (повна чи часткова втрата здатності відчувати чи проявляти емоції. Стають недоступними радість, любов, творчий підйом, спонтанність); *дисоціативні феномени; прогалени в пам'яті; зловживання* алкоголем, наркотиками, медикаментами; *втеча в роботу.*

Фізіологічні реакції (біль, відчуття глухості, заціпеніння, затерпlostі, нечутливості, дискомфортні тілесні відчуття, труднощі в засинанні та підтримуванні сну; дратівливість чи спалахи гніву; прискорене серцебиття, задихання, пригніченість; слабкість, знижена працездатність).

Нездатність розслабитися. Неспокій; постійний стан готовності до небезпеки, надмірна пильність (людина пильно стежить за тим, що відбувається навколо, ніби їй постійно загрожує небезпека); проблеми із зосередженням (у певні моменти здатність концентруватися може бути чудовою, але варто з'явитися якомусь стресовому чиннику – і людина вже не може сконцентруватися).

Названі симптоми переживає не кожна людина, їхня інтенсивність може змінюватися в часі.

Як ще може проявлятися ПТСР?

Вторинні ознаки ПТСР – симптоми, що можуть бути незалежними, а можуть проявлятися і разом із основною симптоматикою.

Загальна тривожність проявляється на фізіологічному рівні (болі в спині, спазми шлунку, головні болі); на психічному рівні (постійне хвилювання й неспокій, страх переслідування), в емоційних переживаннях (страхи, невпевненість у собі, почуття провини).

Агресивність. Схильність тиснути на інших, аби досягти свого, інколи застосовуючи фізичну силу.

Депресія. У стані посттравматичного стресу депресія переходить у відчай, коли здається, що все марно, і немає сенсу жити. Депресію супроводжують нервові виснаження, апатія, негативне сприйняття життя, спостерігається схильність до суїцидальних думок і спроб.

Психосоматичні розлади (бронхіальна астма, гіпертонічна хвороба, виразка шлунку, онкологічні хвороби тощо).

Щоб зменшити інтенсивність посттравматичних симптомів, потерпілі часто *зловживають психоактивними речовинами* (алкоголем, наркотичними речовинами чи медикаментами).

Які особливості екстремальної ситуації варто враховувати, надаючи психологічну допомогу?

Надаючи невідкладну психологічну допомогу, потрібно пам'ятати, від чого страждають люди в екстремальній ситуації:

- *раптовість* – що менше очікується подія, то більше вона руйнує психіку;
- *тривалість* – що довше перебуває людина в зоні екстремальної ситуації, то більше виснажується. Симптоми, що свідчать про дезадаптацію (розлади сну, виснаження, роздратування, неможливість сконцентруватися, розлади здоров'я тощо) зростають із кожним днем;
- *постійні зміни* – в екстремальних ситуаціях людина зазвичай потрапляє в зовсім нові й несприятливі умови життя. Більше того, періодично щось змінюється і психіка людини не встигає опрацювати нову, важливу для виживання інформацію;
- *масштаб руйнування* після катастрофи – очевидців вражають масштаби лиха, руйнування інфраструктури. Зокрема, в Ізраїлі прийнято якомога швидше (інколи протягом кількох годин) ліквідовувати наслідки терактів чи обстрілів. Так у людей складається враження, що вони сильні і можуть контролювати ситуацію;
- *відсутність контролю* – в екстремальних ситуаціях трапляються

події, хід яких змінити не може ніхто. Навіть власний побут (відпочинок, сон, їжу) людина не завжди може контролювати. Якщо це триває довго, навіть у компетентних і зрілих особистостей можуть з'явитися ознаки «сформованої безпомічності»;

- *горе і втрати* – учасники воєнного конфлікту надовго розлучаються з родиною і звичним способом життя; втрачають роботу, часто переживають загибель друзів. І, що найгірше, постійно очікують на втрати;

- *моральна невпевненість* – важче переживають ситуації, у яких часто доводиться приймати рішення, що суттєво впливають на життя (як своє, так і інших), – наприклад, кого рятувати, кого брати із собою, наскільки ризикувати, кого звинувачувати тощо;

- *поведінка під час травмівних подій* – не кожному вдається зразу якнайкраще впоратися зі складною ситуацією. Те, що людина зробила чи не зробила в екстремальних умовах, може суттєво вплинути на її самооцінку, надовго стати джерелом самозвинувачення.

РОЗДІЛ 2

Особливості реакцій на стрес дітей різного віку

Чим характеризується посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) у дітей?

ПТСР виникає як *відтермінована* і/або *затяжна реакція* на стресову подію або ситуацію (короткочасну або тривалу) виключно загрозливого або катастрофічного характеру, яка може викликати травматичний стрес у будь-якої людини, а тим більше у дитини. Проте симптоми в дитини спостерігаються довше, ніж у дорослого. У важких випадках (особливо за відсутності вчасно наданої психологічної допомоги) вони можуть тривати протягом не тільки кількох місяців, а й багатьох років.

Дітям, які пережили психологічну травму, досить важко зрозуміти, що з ними сталося. Це пов'язано насамперед з їхніми віковими особливостями: їм не вистачає соціальної, фізіологічної та психологічної зрілості. Дитина не в змозі повністю усвідомити зміст того, що відбувається – вона просто запам'ятовує ситуацію, свої переживання в цю мить. Її сприйняття дійсності стає хаотичним, безладним, відзначається плутаниною, руйнується «структура світу», у якому дитина живе.

На емоційному рівні ПТСР у дітей проявляється:

1. У появі страхів, що є першою реакцією на пережитий стрес. Ці страхи спричинені потребою уникнути повторного переживання загрозливої події. Наприклад: дитині страшно виходити з дому, залишатися на самоті або перебувати в замкненому просторі.

2. У появі специфічних фобій. Наприклад, дитина (навіть підліток) панічно боїться розлучатися з близькими, засинати на самоті, перебувати в темряві.

3. У появі почуття провини за те, що трапилося. Особливо це почуття характерне для старших дошкільнят та молодших школярів. Такі діти ще

залишаються егоцентристами, а тому вважають, що «все погане сталося через мене, бо я був поганим», і думають, що хвилювання і страхи батьків викликані їхньою поведінкою.

На когнітивному рівні ПТСР у дітей проявляється:

1. У погіршенні концентрації уваги: діти стають неуважними.
2. У порушенні пам'яті: діти стають забудькуватими, їм важко згадувати минуле, особливо інформацію травмивного чи стресового характеру.
3. У втраті вже сформованих когнітивних навичок.
4. У порушеннях сприйняття навколишнього середовища. Воно стає хаотичним, уривчастим, вирізняється плутаниною.
5. У появі думок про смерть.

На поведінковому рівні ПТСР у дітей проявляється:

1. У різких змінах поведінки. Наприклад: діти не хочуть розлучатися з батьками навіть ненадовго, можуть у прямому сенсі слова чіплятися за батьків і потребувати постійної їхньої присутності, фізичного контакту.
2. У регресі в поведінці. Наприклад: діти можуть повертатися до поведінки, властивої молодшому віку – втрачають навички охайності, смокчуть пальці або взагалі поводяться, як зовсім маленькі діти.
3. У посиленні агресивності, гнівливості, впертості. Поведінка травмованих дітей часто характеризується ворожістю й конфліктністю стосовно інших.

Травмивні події в Україні прийняли затяжний характер. Чи впливає постійне напруження, у якому живуть дорослі, на дітей?

Так, звичайно, впливає. Сила цього впливу залежить від тривалості травмивних подій, індивідуальних особливостей дитини, а особливо від поведінки рідних. Якщо дорослі весь час відчувають тривогу, боляче переживають події, демонструють свої переживання, то діти теж переживають негативні емоції. А через це зазнають певного стресу,

кумулятивний ефект негативного впливу якого навіть у дітей, що особисто не пережили психологічну травму (не були в зоні воєнних дій, їхні батьки не служать в ЗСУ, вони не вимушені переселенці тощо), може викликати прояви, подібні до тих, які зазвичай пов'язують із ПТСР:

1. Погіршення пам'яті, уваги, когнітивних здібностей.
2. Погіршення здатності до концентрації та самоорганізації.
3. Труднощі в опрацюванні інформації.
5. Розгубленість через необхідність розв'язувати проблеми або планувати свою діяльність.
6. Поява почуттів розчарування; невдоволеності всім і всіма; роздратування; гніву на оточення, включаючи і найближчих людей. Іноді починає викликати незадоволення навіть те, що раніше приносило радість або сприймалося нейтрально. Можуть виникати спалахи гніву із найдрібніших причин. Дитина перестає контролювати емоції, спонтанно викидаючи їх назовні. *(Чому я не можу кинути портфель на диван? Він вам що, так уже заважає? Не одягну цю сорочку. От не одягну і все. Не хочу. Ну вдарив, то й що? А чому вона своїм зошитом на мою половину стола залізла?)*
7. Часті скарги на головний біль та біль у животі.
8. Плаксивість (більш характерна для дівчат).
9. Несистемність у шкільних успіхах – хороші оцінки змінюються поганими, а через певний час – навпаки.
10. Збільшення нервовості або апатичності.
11. Агресивний захист свого внутрішнього світу. *(Чого ти до мене чіпляєшся, все гаразд. Не дивись на мене так. Що ви від мене всі хочете?)*
12. Протест, відкидання (ігнорування) зауважень чи порад.

Які фактори впливають на розвиток ПТСР у дітей і підлітків?

Є чотири фактори, що збільшують імовірність розвитку ПТСР:

- серйозність травмивного випадку;

- батьківська реакція на травмівний випадок;
- близькість до травмівного випадку;
- тривалість перебігу травмівного випадку.

Сімейна підтримка і спокій батьків позитивно впливають на травмовану дитину. Дослідження показують, що у тих дітей і підлітків, яких більше підтримують у родині, чий батьки спокійні, – нижчі рівні ознак ПТСР. Однак, якщо батьки самі пережили психологічну травму і погано справляються з її наслідками, то в дітей може бути повторна травматизація. Це відбувається тому, що діти в усьому орієнтуються на батьків, добре відчують їхні психічні стани. «Перехоплюючи» батьківську тривогу, страх, розгубленість, вони «привласнюють» собі емоції рідних людей, переживаючи їх як власні.

Навіть ті діти, які були лише свідками травмівного випадку, теж переживають сильний емоційний стрес, але вони здатні легше подолати його психологічні наслідки, ніж ті, хто потрапив у епіцентр подій.

Чи є вікові відмінності у реакції дитини на стрес?

Є, і досить великі. Прийнято виділяти групи дітей до трьох років, від трьох до шести років, молодших школярів, підлітків та юнаків. Однак у середині кожної з цих груп є ще і свої підгрупи.

Чи всі діти одного й того ж віку однаково реагують на схожу травмівну ситуацію ?

Звичайно, ні. Вплив такої ж або подібної травмівної події може бути різним. Це залежить, зокрема, від психологічних особливостей дитини, її фізичного здоров'я, темпераменту, життєвого досвіду тощо.

Чи може розвинутиися ПТСР у немовлят? Як реагують діти від 0 до 2,5 (3) років на трагічні події, у яких вони хоч і пасивно, але брали участь?

Немає однозначних даних про те, як впливають трагічні події на таких маленьких дітей, хоча дослідження показують наявність у них цілої низки специфічних реакцій.

Немовлята від 0 до 12 місяців

Уже кількома місячними немовлята певним чином реагують на трагічні події, які відбуваються навколо них. Вони здатні «перехоплювати» емоції батьків, відчувати їх страх, тривогу, розгубленість, емоційну нестабільність. Однак говорити, що у немовлят може розвинути посттравматичний стресовий розлад, немає жодних підстав, оскільки такі маленькі діти відчувають, але не осмислюють те, що з ними відбувається. Водночас, якщо їхній розум ще не здатен запам'ятати трагічну подію, то тіло має власну пам'ять, яка зберігає негативний життєвий досвід і викликає появу характерних явищ, на першому місці серед яких – страх відокремлення (сепарації) від матері (близької людини). Така дитина потребує постійного перебування поряд із дорослим, найкраще з матір'ю. Перебування дитини першого року життя, яка разом із батьками пережила вимушене переселення, в умовах ясельної групи дитячого садочка небажане. Найкраще їй бути вдома під постійним наглядом близьких людей. Віддалення близької людини, хоча б і зовсім ненадовго, може призвести до м'язового напруження, плачу і навіть до судом. Якщо такий малюк все ж потрапив до ясельної групи дитячого садочка, то хтось із дорослих (вихователь або няня) має взяти дитину під свою особливу опіку – не залишати її наодинці з іншими дітками, часто брати на руки, доторкатися, погладжувати (щоб малюк відчував фізичний контакт із дорослим), під час сну перебувати поряд із ліжком. Слід зауважити, що хоча страх відокремлення (сепарації) від рідних у тій чи іншій формі властивий усім дітям ясельного віку, у малюків, які разом з батьками пройшли через небезпечні випробування, частіше з'являються названі негативні наслідки – м'язове напруження, плач, судоми.

Діти від 12–14 місяців до 2,5–3 років

Чим старша дитина, то болючіше вона переживає травмівну подію, тим виразніші прояви наслідків такого травмування. У дітей цього віку тільки починають формуватися навички мовлення, і малюки не здатні розповісти, що їм боляче, пояснити свої відчуття, описати переживання, тому батьки і вихователі повинні звертати особливу увагу на *невербальні (немовні)* засоби маніфестування дитиною своїх проблем, надмірну збудливість дитини, тривожність. Навіть у комфортній обстановці такий малюк може бути настороженим, напруженим, навіть трохи переляканим; він намагається триматися поблизу дорослого, часто без причин плаче, не вступає в ігри з іншими дітьми, старається забитись у куточок. Або навпаки: імпульсивний, весь час бігає, штовхає інших дітей, раптово починає кричати; любить розкидати кубики, пірамідки, ламати іграшки. Вихователі та навіть батьки схильні оцінювати таку поведінку дитини як прояв її характеру. (*Наш Петрик такий боязкий, Ніночка – плакса, Вовочка – дитина невихована, все ламає, Юрочка – бука, надметься і сидить, нічим не цікавиться*). Але якщо це дитина-переселенець, то варто подумати, чи це часом не наслідки психологічного травмування? На жаль, стосовно маленьких дітей неможливо однозначно стверджувати, чи є та чи інша поведінка прямим наслідком травмування. Не відпрацьовані і стратегії ефективного подолання у малюків наслідків психологічного стресу. Хоча відсутні й достовірні докази того, що ті чи інші проблеми у дорослому житті виникають як відповідь на психологічну травму, отриману раніше, ніж дитині виповнилося 2,5–3 роки.

Які ознаки посттравматичного стресового розладу у дітей від 3 до 6–6,5 років?

Цю категорію дітей теж можна умовно розділити на дві групи.

Діти від 3 до 4,5 років

Діти цього віку уже здатні запам'ятати і певним чином описати дорослим травмівні події. Вони згадують візуальні враження, звуки, запахи, фізичні відчуття та емоції. Якщо трапляється щось схоже на пережите або

дитина чує тривожні для неї звуки, запахи, все, що може спричинити ті ж самі фізичні відчуття або викликати подібні почуття, то дитина може зреагувати так, як реагувала в травмівній ситуації. *(Так, маленька Юля, вимушена переселенка із Донецької області, почувши, як голосно лопнула повітряна кулька, закричала. Кинулася до виховательки, почала смикати її і тягти до шафи, повторюючи: «Пляся, пляся (ховайся), бо зараз буде бум, бум».)* Виразніше проявляється «страх розлуки із дорослим-захисником». Дитина плаче, протестує, хапається ручками за дорослого не тільки тоді, коли мама (бабуся, батько) залишає її одну в дитячому садочку, але й коли вихователька виходить із кімнати, переключається на роботу з іншими дітьми чи на розмову з нянечкою або кимось із сторонніх для дитини дорослих. Травмована дитина важко навчається навичок контролю за сечовипусканням та дефекацією. Часто боїться вдень спати, бо вважає, що коли вона засне, то прийде хтось жахливий, якась страшна істота, або щось станеться, і дитина не зможе захиститися. (Причина цих страхів: у дітей цього віку починають з'являтися базовані на пережитому страшні сни, які діти сприймають як реальні події (якщо запам'ятовують ці сни). Але навіть коли дитина прокинувшись не пам'ятає сюжет сну, відчуття жаху залишається.). В іграх дітей – вимушених переселенців спостерігаються сюжети війни, втрати рідних, історія переселення.

У дітей цього віку, чиї батьки воюють на фронті, спостерігається підвищена тривожність. Хоча малюки ще не розуміють, чому батька немає з ними, але вони відчувають його відсутність як втрату, а постійну тривогу матері тлумачать як наявність незрозумілої небезпеки. До того ж матері, хвилюючись за життя чоловіків, часто починають віддалятися від дитини, заглиблюватися в себе. Це тільки погіршує ситуацію, оскільки, не розуміючи чому немає тата і чому мама така сумна і часто плаче, дитина починає звинувачувати себе у тому, що сталося.

Діти від 4,5 до 6,5 років

Діти цього віку здатні вже не просто відчувати і згадувати травмівні події, але й осмислювати та глибоко переживати їх. У них уже можна діагностувати посттравматичний стресовий розлад. Його характерні ознаки у дошкільників такі:

1. *Надмірна настороженість, тривожність.* Дитина навіть у спокійній, захищеній обстановці залишається напруженою, весь час чогось боїться. Часто вихователі оцінюють таку поведінку як особливість психіки дитини (нервовість) і говорять батькам, що їхня дитина вразлива, їй треба «зміцнювати нерви». Однак, якщо це дитина – вимушений переселенець, то така поведінка може бути ознакою ПТСР. Малюк потребує допомоги психолога, а не лікаря-невропатолога.

2. *Виразний страх розлуки з батьками* («прилипання» до значущого дорослого). Дитина плаче, не хоче залишатися в садочку, їй важко зацікавити іграми з іншими дітками. Навіть якщо її відволікти і привабити якоюсь іграшкою чи роботою, вона може залишити цікаве для неї заняття чи навіть веселу гру і бігти до вікна чи дверей, щоб виглядати там маму, бабусю чи тата.

3. *Виразний страх із появою якогось стимулу, що нагадує про пережиту травму* (людина в камуфляжі або в капюшоні, що нагадує балаклаву; різкий звук, телевізійна передача, навіть малюнок у книжці). Стимул може бути на перший погляд абсолютно нейтральний. *(Хлопчик-біженець п'яти років почав плакати, бити книжку і навіть обмочився, побачивши в книжці малюнок поїзда, який від'їжджав, а за ним бігли дівчинка та її мама і махали руками. У самій історії, ілюстрація до якої так рознервувала хлопчика, не було нічого трагічного: там розповідалося, як старший брат дівчинки поїхав навчатися в університеті. Та хлопчик-біженець побачив в малюнку зовсім інше – під час евакуації він і його мама вийшли на станції щось купити, затримались, а поїзд з їхніми речами та бабусею поїхав. І вони залишилися без документів у чужому місті.)*

4. *Проблеми із засинанням.* Дитина боїться йти спати, переконує вихователя чи батьків, що у неї під ліжком ховається «чудовисько», яке хоче її вбити чи вкрасти.

Подібні страхи час від часу з'являються і у нетравмованих дітей, але у діток із ПТСР (і не обов'язково у переселенців, а у всіх, хто пережив травмівну подію) вони постійні, супроводжуються нічними кошмарами та жахіттями.

5. *Нічні кошмари та нічні жахіття.* Зауважимо: це близькі, але не рівнозначні явища. Вони можуть супроводжувати не тільки нічний, але й денний сон дітей. Нічні кошмари – це яскраві сновидіння, у яких відображаються елементи пережитої дитиною травмівної події. Прокинувшись, дитина може пам'ятати нічний кошмар і продовжує його переживати, переповідає сюжет дорослому чи одноліткам. Сюжети нічних кошмарів мають яскраво виражену тенденцію до повторюваності. Нічні жахіття, на відміну від кошмарів, дитина не запам'ятовує. Малюк може кричати уві сні, кидатися і навіть плакати. Але прокинувшись, не може пояснити, що його злякало.

6. *Часті крики та істерики,* що виникають ніби без жодних зовнішніх причин. Однак пильний аналіз виявляє, що певний звук, слово чи навіть запах повертав дитину до пережитих в минулому відчуттів і провокував не дуже усвідомлювану самою дитиною реакцію.

7. *Підвищена агресивність чи надмірна пасивність.* У травмованих дітей не задовольняються базові потреби безпеки, захищеності та самоповаги. До того ж старші дошкільники, що бачили безпомічність своїх батьків у складних життєвих обставинах, переживають кризу довіри до спроможності дорослих людей захистити їх. Відтак вони витворюють власні захисні стратегії – нападати першим або ховатися.

8. *Ігри, що повторюються* (нав'язливі ігрові сюжети). Діти 5–6 років починають відтворювати свою травму в іграх. Вони можуть щодня гратися у війну, обстріли, лікарню, бомбосховище. (*Шестирічний хлопчик, чий батько*

загинув на фронті, постійно грався з іграшковими солдатиками в батьків похорон. А коли діти знайшли загиблого голуба, спробував організувати його поховання з одногрупниками, розподіливши ролі та призначивши тих, хто буде стріляти салют із рушниць. І хоча іграшкових рушниць у садочку не знайшлося, їх дуже легко замінили палички та лопатки. Шокована вихователька перервала гру-похорони, але цим викликала нервовий зрив у дитини, яка почала плакати, кричати і тупати ногами. Заспокоївся хлопчик лише тоді, коли вихователька показала, де вона «поховала» голуба і допомогла дитині прикрасити «могілку».)

9. *Тривога за майбутнє.* Відчуття своєї беззахисності. Дитина постійно вимагає пояснень, чому сталося те, що сталося, і чи не може воно повторитись у майбутньому.

10. *Тенденція до регресивної поведінки.* Старші дошкільники починають поводитися, як маленькі дітки. У них може повернутися енурез та енкопрез, звичка смоктати палець, можуть навіть зникати засвоєні навички мовлення.

11. *Проблеми з концентрацією уваги та непосидючість.* Така поведінка часто неправильно інтерпретується як синдром дефіциту уваги та гіперактивності (СДУГ). Тому у випадку із психологічно травмованою дитиною діагноз СДУГ потребує доскіпливої перевірки, бо його можна легко переплутати з проявами психологічної травми.

12. *Поява скарг на самопочуття,* які не підтверджуються аналізами та лікарським обстеженням. Однак ці скарги жодним чином не можна вважати симуляцією. Травмована дитина дійсно може відчувати ті болі, на які вона скаржиться.

13. *Розповіді з елементами ностальгії.* Міфологізація минулого. Сприйняття нового оточення як ворожого.

Частина перерахованих проявів характерна лише для найстарших дошкільнят, у яких достатньо розвинене мовлення. Ностальгію спостерігали у маленьких переселенців із Криму, які не переживали травмівних воєнних дій. Їм важко було адаптуватися не так до нового оточення, як до нових

реалій природи. Суворіший клімат сприймався ними як жорстокий, ворожий до них. Вони сумували за лагідною природою, багатством південних кольорів, теплим морем.

Сприйняття нового оточення як ворожого зустрічалося і у дітей, батьки яких залишилися в «ДНР» та «ЛНР». Відправивши дитину до рідних або знайомих, чоловіки пішли воювати за самопроголошені республіки. Було помічено, що діти таких батьків навіть погрожували іншим дітям у групі, вихваляючись «бойовими подвигами» рідних. Зрозуміло, що насправді дошкільнята не можуть бути переконаними «сепаратистами», вони замалі для усвідомлення ідеологічних розбіжностей. А їхня поведінка є лише неадекватним захистом, проявом почуттів розгубленості та безпомічності.

Які ознаки посттравматичного стресового розладу у дітей молодшого шкільного віку?

Серед молодших школярів за особливостями реакції на стрес виділяються три групи – від 6 до 7,5 років, від 7,5 до 10 років та від 10 до 12 років.

Діти від 6 до 7,5 років

Діти цього віку демонструють практично ті ж самі ознаки стресу, що й старші дошкільники. Вони здатні вже не просто відчувати і згадувати травмівні події, але й осмислювати та глибоко переживати їх. У них уже можна діагностувати посттравматичний стресовий розлад. Найчастіше у них зустрічаються такі ознаки пережитого стресу:

1. *Надмірна настороженість, тривожність.* Дитина навіть у спокійній, захищеній обстановці залишається напруженою, весь час чогось боїться. Часто вчителі оцінюють таку поведінку як особливість психіки дитини (нервовість) і говорять батькам, що їхня дитина вразлива, їй треба «зміцнювати нерви». Однак якщо ця дитина належить до якоїсь із груп ризику (діти із сім'ї військовослужбовців, волонтерів, переселенців,

полонених), то така поведінка може бути ознакою ПТСР. Такий школяр потребує насамперед допомоги психолога, а не лікаря-невропатолога.

2. *Виразний страх розлуки з батьками* («прилипання» до значущого дорослого). Дитина плаче, не хоче залишатися у школі, їй важко зацікавити навчанням, навіть якщо вчитель проводить заняття в ігровій формі. Навіть якщо їй привабити якоюсь роботою, вона може залишити цікаве для неї заняття або веселу гру і бігти до вікна чи дверей, щоб виглядати там маму, бабусю чи тата.

3. *Виразний страх після появи якогось стимулу, що нагадує про пережиту травму* (людина в камуфляжі або в капюшоні, що нагадує балаклаву; різкий звук, телевізійна передача, навіть малюнок у книжці). Стимулом може стати і таке природне явище як дощ – надворі гроза, спалахує блискавка, а дитина (яка вже живе у мирних обставинах) забивається під стіл, і їй звідти не може дістати не тільки вчителька, але й мама, яку терміново викликають до школи. Лише через певний час після закінчення грози дитина сама вилазить із-під столу. Пояснити свій вчинок не може – говорить, що вона розуміла, що це просто гроза, але із собою нічого вдіяти не могла, бо стало неймовірно страшно і здавалося, що тільки під столом є безпечне місце.

4. *Нічні кошмари та нічні жахіття*. Зауважимо: це близькі, але не рівнозначні явища. Нічні кошмари – це яскраві сновидіння у яких відображаються елементи пережитої дитиною травмівної події. Прокинувшись, дитина добре пам'ятає нічний кошмар і продовжує його переживати, переповідає сюжет дорослому чи одноліткам. Сюжети нічних кошмарів мають яскраво виражену тенденцію до повторюваності. Нічні жахіття, на відміну від кошмарів, дитина не запам'ятовує. Дитина може кричати уві сні, кидатися і навіть плакати. Але прокинувшись, нічого не пам'ятає. Після нічних кошмарів підвищена нервовість зберігається кілька годин і може посилювати дратівливість чи симптоми «прилипання» до дорослого.

5. *Часті крики та істерики*, що виникають ніби без жодних зовнішніх причин. Однак пильний аналіз виявляє, що певний звук, слово чи запах повертає дитину до пережитих у минулому відчуттів і провокує малоусвідомлювану самою дитиною реакцію.

6. *Підвищена агресивність чи надмірна пасивність*. У травмованих дітей не задовольняються базові потреби безпеки, захищеності та самоповаги. До того ж, якщо вони бачили безпомічність своїх батьків у складних життєвих обставинах, то переживають кризу довіри до спроможності дорослих людей захистити їх. Через це створюють власні захисні стратегії – нападати першим або ховатися.

7. *Ігри, що повторюються* (нав'язливі ігрові сюжети). Діти уже з 5–6 років починають відтворювати свою травму в іграх. Вони можуть щодня гратися у війну, обстріли, лікарню, бомбосховище, блокпости, диверсантів і «наших» тощо та залучати до таких ігор інших дітей.

8. *Тривога за майбутнє*. Відчуття своєї беззахисності. Дитина постійно вимагає пояснень, чому сталося те, що сталося, і чи не може воно повторитися в майбутньому.

9. *Тенденція до регресивної поведінки*. Молодші школярі починають поводитися, як маленькі дітки. У них може повернутися енурез, звичка смоктати палець, можуть навіть зникати засвоєні навички мовлення. Можуть виникати прикрі ситуації (зокрема, і в класі), коли травмована дитина впісюється.

10. *Проблеми із концентрацією уваги та непосидючість*. Така поведінка часто неправильно інтерпретується як синдром дефіциту уваги та гіперактивності (СДУГ). Тому у випадку із психологічно травмованою дитиною діагноз СДУГ потребує доскіпливої перевірки, адже його можна легко переплутати з проявами психологічної травми.

11. *Поява скарг на самопочуття*, які не підтверджуються аналізами та лікарським обстеженням. Однак ці скарги жодним чином не можна вважати

симуляцією. Травмована дитина дійсно може відчувати ті болі, на які вона скаржиться.

12. *Розповіді з елементами ностальгії.* Міфологізація минулого. Сприйняття нового оточення як ворожого.

13. *Нав'язливе малювання військових сюжетів.* Навіть коли дають завдання намалювати далекий від травмівної ситуації сюжет чи змалювати щось із натури, дитина вносить у малюнок елементи, пов'язані з пережитою травмою.

14. *Початок розвитку уявлень про безповоротність втрат* породжує появу страху смерті.

Діти від 7,5 до 10,5 років

Починають зникати прояви, характерні для дошкільників (зокрема, енурез), значно змінюється ієрархія проявів стресу. Найчастіше у дітей цього віку зустрічаються такі ознаки пережитого стресу:

1. З'являється *безпричинна тривога, сум'яття, хвилювання за безпеку* свою або важливих для дитини людей (батьків, опікунів, улюбленої вчительки, друзів і навіть домашніх улюбленців).

2. Зростає *страх повторення травмівних подій.* Спостерігаються часті спонтанні реакції на будь-які подразники, що нагадують травмівну подію (шум, крик, спалах, скрипіння дверей і навіть неочікуваний дотик). *(Так, учень, що пережив травмівні події, почав кричати, коли вчителька підійшла ззаду і просто поклала руку йому на плече.)*

3. Проявляються *небажані зміни характеру*, як-от плаксивість, дратівливість, похмурість, сумовитість. Пошук причин нещастя може виявлятися (особливо у першокласників) у самозвинуваченнях, сприйманні себе як винуватця травмівних подій.

4. Може *змінюватися поведінка*: дитина стає або занадто активною або навпаки – відчуженою, уникає не тільки фізичної активності, але й дружніх стосунків з однокласниками.

5. *Розпорошеність уваги та нездатність сконцентруватися на роботі починають впливати на шкільну успішність.*

6. *Підвищена нервовість починає проявлятися у раптових спалахах гніву, агресії, спрямованої не тільки проти однолітків, але й проти дорослих. Дитина може «кидатися» навіть на старшокласників, які значно переважають її зростом та силою. (Так, третьокласник (!!!) напав у хлопчачому туалеті на восьмикласника, який «посмів» просто покласти на підвіконні свій «брудний» зошит поверх книжки третьокласника. Дитину від восьмикласника (здоровенного і сильного хлопця) зумів відірвати (і то з великими труднощами) лише вчитель, що його покликали діти.)*

7. *Зменшення кількості ігор, пов'язаних із травмівним випадком, заміна їх малюнками. Зустрічалися випадки, коли такі малюнки з'являлися на всіх сторінках зошитів. Іноді ці нав'язливі сюжети відтворювалися дитиною у малюнках ніби проти її волі:*

– *Ну і що це ти тут понамальовував?*

– *Де? Нічого я не малював. Ой, і справді намалював.*

8. *Ігнорування життя класного колективу. Демонстративна неучасть у спільних справах. Збайдужіння до навчальної успішності та свого статусу в класі.*

9. *Зростає підозрливість, що погіршує здатність правильно розшифровувати дії та вчинки оточення й адекватно реагувати на їхні сигнали.*

10. *Головний біль, біль у животі, надмірна реакція на невеличкі забиття та подряпини.*

11. *Дитина або втрачає інтерес до шкільної успішності, або починає реагувати на погані оцінки істерикою, криками та агресією стосовно дорослого. (Дівчинка-третьокласниця, до травми – яку викликало поранення батька на фронті – була спокійною і чемною дитиною. Отримала свій зошит із виконаним завданням, де навіть не було поставлено оцінку, а лише виправлено помилки. Спочатку щось шепотіла сама до себе, а потім почала*

бити зошитом об парту, порвала його і кинула в обличчя вчительці, яка підбігла дізнатися, що, власне, відбувається).

12. Регулярні розмови та запитання *про смерть*.

13. *Зміни у ставленні до людей, яких раніше дитина сприймала як авторитетних. Надмірний критицизм.*

14. *Скарги на те, що травмівні події сняться вночі і/та весь час «стоять перед очима» вдень.*

15. *Проблеми із засинанням увечері та підйомом уранці.*

16. В окремих дітей з'являється так зване «емоційне заціпеніння» (*дитина вдома ніби зовсім не реагує на складну ситуацію, поводить себе навіть занадто весело: батька мобілізували в ЗСУ, а через кілька днів прийшло повідомлення, що його захопили в полон. Мати місяць собі не знаходить від тривоги, бабуся із серцевим нападом лежить у лікарні, а дівчинка (яка завжди була «татусевою дочкою») поводить себе так, ніби нічого не трапилося – ходить у гості, до кінотеатру, приводить друзів до себе, і вони весело спілкуються. Коли мати робить зауваження, то дитина реагує агресивно і кричить, що вона хоче веселитися).*

Діти від 10,5 до 12 років

У більшості випадків залишається та ж симптоматика. Водночас:

1. *Тривога, страх за власну безпеку та безпеку рідних і близьких стають більш конкретизованими. Діти центруються у своїх почуттях на родині. Переживання за «важливих» дорослих поза сім'єю (вчителька, тренер) та домашніх улюбленців залишаються, але стають менш виразними.*

2. *Зростає страх повторення травмівної події.*

3. *Залишається неувважність та неспроможність сконцентруватися на певній роботі.*

4. *Залишаються всі поведінкові проблеми.*

5. *Разом зі зростанням обсягу та складності навчального матеріалу шкільна неуспішність охоплює все більше коло предметів. Виникають труднощі в аналізі, інтерпретації та осмисленні навчальної інформації.*

6. Для травмованих дітей цього віку характерна *нездатність продуктивно, дружньо взаємодіяти з друзями, дорослими, правильно (соціально прийнятно) реагувати на різні події.*

7. *Занурення у себе, відгородження від однокласників, друзів, розрив раніше важливих контактів призводить до відособлення дитини від класу. Тепер не тільки постраждала дитина уникає однокласників, але й однокласники уникають її.*

8. *З'являється усвідомлене й цілеспрямоване бажання помститися тому або тим, хто винний (або сприймається дитиною як такий) у травмівній ситуації. (Уже зафіксовано випадки, коли хлопчики, у яких загинули батьки, тікають із дому на фронт «бити рашистів»). Почуття помсти може бути спрямоване і на випадкового співрозмовника, який скаже щось таке, що не сподобається.*

9. Зростають скарги на *головний біль, біль у животі*, з'являються скарги на біль у грудях.

10. *«Емоційне заціпеніння»* може почати супроводжуватися делінквентною поведінкою.

11. *Змінюється характер самозвинувачень: учень третього або четвертого класу вже розуміє, що не він був причиною травмівної події, але може вважати, що саме його «погана поведінка» привела до трагічних наслідків. (Дівчинка – переселенка із Донецької області, живе у Києві з бабусею, відмовляється від участі у святах, посилаючись на те, що її мама загинула на розтяжці саме тому, що вона у цей час святкувала день народження у подруги і їй було дуже весело).*

РОЗДІЛ 3

Особливості дитячої травмівної реакції горя

Що таке травмівна реакція горя (*traumatic grief*)?

Це горе, викликане втратою дорогої людини під час травмівної ситуації (смерть на війні, внаслідок природної чи техногенної катастрофи, нападу терористів тощо).

Доволі часто до вчителів звертаються батьки за порадою – що говорити дитині, коли вона задає питання про смерть: «А чому люди вмирають?», «А солдати гинуть на війні?», «А тато на фронті помер?», «А діти вмирають?», «А мене теж уб'ють?» тощо.

Але не тільки батьки стикаються з такими питаннями. І вчителям, і вихователям діти нерідко ставлять питання на цю тему. Зазвичай в мирному житті про смерть діти починають думати і запитувати тоді, коли є якась причина для цього (померла близька людина, побачив похорон, бачив у кіно, прочитав щось на цю тему тощо). Але війна, яку принесли в нашу країну росіяни, змусила дітей різного віку стикнутися із цим явищем швидше, ніж це могло би відбутися в мирні часи. І питання про смерть наші діти стали задавати набагато частіше. Зазвичай дорослим важко підібрати необхідні слова для відповідей на ці питання, слова, які зрозуміє дитина того чи іншого віку. Тому перед тим, як запропонувати можливі варіанти розмови (батьків чи вчителів) з дитиною на цю важку тему, необхідно розказати *про специфіку вікового сприйняття смерті і особливості реакції на втрату*.

Як відрізняються поняття про смерть у дітей різного віку?

Як розвиваються дитячі поняття про смерть – нелегко зрозуміти навіть самим близьким. Це залежить від багатьох факторів, у тому числі від рівня розвитку дитини і її життєвого досвіду. Наведемо матеріали дослідження М. Є. Дашкіної, яка (спираючись на досвід авторів із Великобританії, що

працювали з дітьми, які переживали втрату близьких) виділяє чотири вікові групи й описує їхні почуття [24].

Діти 6–8 років

У цьому віці діти стрімко розвиваються і вперше починають задумуватися над поняттям «майбутнє». Вони починають розуміти, що «тато більше ніколи не буде з нами жити» чи «дідусь помер, і ми його більше не побачимо». На цьому етапі розвитку в дітей може з'явитися почуття вини, але вони ще не усвідомлюють різниці між почуттями і діями. Діти цього віку вважають, що їхні думки та бажання можуть привести до незворотних наслідків: «Я кричала і плакала, тому що хотіла сидіти поруч із мамою, а не з татом, тому він від нас пішов», «Дідусь помер через те, що ми посварилися».

Діти 9–12 років

Більшість дітей цього віку вже здатні виражати співчуття так само, як і дорослі. Вони можуть переживати почуття гніву чи печалі, але не до кінця усвідомлюють, що з ними відбувається. З'являється розуміння втрати близької людини, що може стати причиною почуття безпорадності, безнадії. Зовні діти копіюють поведінку дорослих, вони усвідомлюють, що таке смерть, і можуть виявляти співчуття. Але водночас у них може відбуватися заперечення почуттів, неприйняття втрати і процесу переживання горя.

Для цього віку характерна статева ідентифікація, діти намагаються зблизитися з одним із батьків, зазвичай своєї статі, віддаляючись водночас від іншого. Тому втрату батьків своєї статі переживають болючіше.

У цьому віці також відбувається усвідомлення дітьми неминучості кінця власного життя, що особливо їх лякає. Це, можливо, і посилює їхню схильність заперечувати свої почуття.

Діти 13–16 років

Діти 13–16 років можуть переживати почуття гніву і виливати його на однолітків чи членів сім'ї. У них є особистісні труднощі від прощання з дитинством і, можливо, із сім'єю, тому втрата близької людини в цьому віці дуже травмівна, особливо для молодших підлітків, оскільки їхня самооцінка

може бути більш заниженою, ніж у старших. Якщо померла людина була дуже близькою дитині, то дитина може копіювати її поведінку, манери. Ідентифікація зі «старшим» природна для підліткового віку. Зазвичай вона триває недовго, проте якщо занадто сильна ідентифікація з померлим продовжується, підлітку може знадобитися допомога в подоланні своєї агресії стосовно людини, яка покинула його на такій важливій стадії життя. Після роботи над своїми почуттями підліток повинен «відпустити» людину, яка його покинула, і продовжувати власний розвиток. Також можуть виникати депресивні чи агресивні почуття, оскільки підліток починає відчувати біль від втрати людини, з якою себе ідентифікував.

Діти віком понад 16 років

Старші підлітки переживають факт смерті людини, як дорослі. Вони потребують чесного і зрозумілого для них пояснення причин смерті, але такого, що не додало б їм страху перед померлим чи власною смертю. Навіть сприймаючи розумом невідворотність смерті, підлітки часто відчують, що вони недосяжні для смерті, і не припускають думки щодо своєї смертності. Таке сприйняття зумовлене відчуттям невразливості, що є нормальним для цього вікового періоду.

Реагуючи на втрату близьких, рідних, друзів, більшість підлітків не може виразити своїх почуттів, хоча переживає дуже глибоко. Під час похоронного дійства вони часто нагадують мармурові скульптури із застиглим обличчям. Це створює ілюзію, ніби вони ніяк не реагують на втрату і не переживають, ніби емоції і почуття незнайомі їм. Проте це не так. Заціпеніння, у якому вони перебувають, також є виразом почуттів і свідченням глибокого переживання горя. І що довше таке заціпеніння, то глибшою може бути криза і серйознішими наслідки для психологічного стану.

Узагальнено вікові особливості розуміння смерті описано у Табл. 1.

Особливості розуміння смерті та реакції на втрату у дітей різного віку
(Таблицю запозичено із: *Traumatic grief in military children: Information for educators / NCTSN [57]*)

Вік	Розуміння смерті	Звичайна реакція на втрату	Травмівна реакція горя
6-7 (7,5) років	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Не розуміють необоротності смерті; ▪ можуть думати, що людина, яка померла, ще повернеться до життя; ▪ можуть думати, що це їхня вина, що людина померла 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Можуть відчувати себе розгубленими, «вибитими із колії», коли їхнє звичне життя зміниться; ▪ можуть хвилюватися, турбуватися, переживати і водночас ставати вимогливими, вередливими, «липнути» до дорослих і вимагати до себе підвищеної уваги; ▪ можуть відображати свої почуття, скорботу через нічні кошмари або неконтрольовані спалахи гніву чи відсторонення від світу, замикання в собі, регресивна поведінка 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Можуть постійно гратися в смерть або людину, яка померла; ▪ можуть мати труднощі з поверненням до звичного розпорядку життя та відповідного до віку розвитку вмінь та навичок; ▪ їх буває важко втішити, заспокоїти
7 (7,5) – 12 років	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Поступово отримують більш зріле розуміння смерті; ▪ починають розуміти, що смерть це явище необоротне, і що померлі люди не можуть повернутися до життя; ▪ можуть мати моторошні уявлення, пов'язані зі смертю, як-от переконання в існуванні «живих мертвих» (страховиська, «чорної людини», бабая, які можуть приходити до 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Можуть дуже часто запитувати про те, як людина помирає, і що смерть означає; ▪ можуть виявляти дистрес (стрес, пов'язаний з яскраво вираженими негативними емоціями) і свою скорботу парадоксальним чином, поведінкою, яку важко зрозуміти, наприклад, нестриманістю, роздратуванням, спалахами злості; ▪ можуть намагатися усамітнитися, уникають проводити вільний час з іншими; ▪ можуть скаржитися на здоров'я (головний біль, біль у шлунку); ▪ можуть мати 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Можуть раптово починати говорити про смерть або гратися в смерть; ▪ можуть бачити сні про смерть; ▪ можуть стати замкненими, заглибленими в себе, приховувати свої почуття (особливо провини), уникаючи розмов про людину або місця і/або предмети, пов'язані зі смертю; ▪ можуть уникали згадок про загиблого (не дивляться новини по телебаченню, де йдеться про трагічну смерть, відмовляються йти на похорони або відвідувати цвинтар);

	живих людей)	проблеми із засинанням; <ul style="list-style-type: none"> ▪ можуть мати проблеми в школі; ▪ можуть не виявляти жодних реакцій, поводитися так, ніби нічого не сталося; ▪ можуть мати сни про смерть або війну; ▪ можуть неодноразово телефонувати зі школи додому; ▪ можуть почати уникати старих друзів і здружитися з дітьми, які пережили подібну втрату 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ можуть стати нервовими, нестриманими, тривожними; ▪ можуть мати труднощі з концентрацією на виконанні домашнього завдання або роботі у класі, у них може сильно погіршитись успішність; ▪ можуть почати надмірно хвилюватися про своє здоров'я, здоров'я батьків або здоров'я і безпеку інших людей; ▪ можуть почати поводитись імпульсивно; ▪ «викидати емоції назовні» і перетворитися в класі на клоуна або «ізолюваного», зневажуваного класом
--	--------------	---	--

Які особливості дитячої травмівної реакції горя (ТРГ) у дітей молодшого шкільного віку?

Діти молодшого шкільного віку по-різному переживають смерть важливої для них людини. Якщо одні відносно легко змиряються зі смертю, оскільки ще не до кінця усвідомлюють усю необоротність втрати, інші дуже довго і дуже важко переживають цю трагедію, у деяких випадках навіть блокуючи будь-які позитивно забарвлені спогади про померлу людину. Бувають випадки, коли дитина, не в змозі подолати біль втрати, починає звинувачувати померлого у тому, що він помер і залишив її, свою дитину, тут горювати.

Важка реакція на втрату рідної людини може наступити у дитини молодшого шкільного віку як у випадку раптової смерті, так і у випадку,

коли смерть була передбачуваною (важка хвороба). Однак травмівна реакція горя має свої особливості. До основних ознак ТРГ можна віднести таке:

- Нав'язливі або такі, що постійно повторюються, уявлення (якщо дитина не була свідком смерті) про смерть та пов'язані зі смертю події або спогади про них. Сни про смерть.
- Уникання розмов чи спогадів про людину, яка померла, обставини її смерті. Уникання місць або дій, пов'язаних із померлим. *(Хлопчик, чий батько загинув, поламав усі вудочки і шаленів, коли хтось пропонував йому піти порибалити, бо батько був затягим рибалкою і брав дитину із собою на риболовлю.)*
- Похмурі думки та переконання, пов'язані зі смертю, яких дитина не може позбутися.
- Інші, характерні для посттравматичного стресового розладу, зміни в поведінці: замикання в собі, погана концентрація, труднощі із засинанням, нервовість, тощо.

Як мають поводити себе близькі, щоб підтримати дитину, яка переживає важку втрату? (Складаючи поради для відповіді на це питання, укладачі довідника використовували матеріал Маріанни Новаковської, платформа «Освіторія».)

Важливо, щоб із дитиною залишався хтось більш-менш стабільний (із близьких дорослих), який не так гостро переживає горе. Завдяки цій людині дитина має відчувати, що її дитячий світ не розвалився повністю. Адже втрата когось із найважливіших для дитини людей – це трагедія. І тому потрібен хтось, на кого дитина може спертися. Бо спертися сама на себе дитина ще не здатна. Потрібно горювати, плакати, дозволяти і не зупиняти ці прояви, згадувати, говорити стільки, скільки їй потрібно.

Важливо прийняти почуття дитини, які є нестерпними для неї, назвати їх, сказати: «Я бачу, як тобі погано. Мені теж важко. Ти можеш плакати, ти

можеш горювати, я буду з тобою». Говорити про те, що відчуває дитина, плакати і горювати разом.

Багато обіймати. Згадувати весь рід, тих, хто метафорично стоїть за нами, ніби янголи-охоронці. Розповідати, що роблять ті, хто зараз із дитиною, щоб зміцнювати безпеку і родинні зв'язки.

Дитині важливо знати, хто тепер піклуватиметься про неї замість померлого родича. «Хто тепер буде моєю мамою?», – запитав п'ятирічний хлопчик, який втратив маму. Тому дорослим треба пояснити дитині, хто виконуватиме функції мами або тата.

Спираючись на цю умовну стабільність дорослого поруч, дитина може справитись із втратою і без допомоги психолога.

Коли треба звернутися до психолога щодо допомоги дитині, яка переживає важку втрату? (Складаючи поради для відповіді на це питання, укладачі довідника використовували матеріал Маріанни Новаковської, платформа «Освіторія».)

Звернутися до психолога потрібно тоді, коли *дорослі самі не справляються з горем* і коли у дитини з'являються тривожні *комплекси симптомів горя* (зокрема: нав'язливі думки, порушення сну, енурез, безглузда поведінка, гіперактивність, утрата інтересів, відхід від соціальних контактів та ін.), коли поруч з дитиною немає нікого, хто може підтримати, коли дорослим самим настільки важко, що вони ***не можуть впоратись із втратою***. Бо для дитини втрата найважливішої людини може стати втратою довіри до світу. Наприклад, дитина може «завмерти», відмовитися від спілкування з оточенням, втратити інтерес до навколишнього світу. Отже, її соціальний розвиток загальмується. Можливе тривале порушення сну. Може з'явитись автоагресія – ушкодження самої себе. Тоді дитина буде бити, різати себе, обкушувати собі шкіру, нігті. Це все – приводи для звернення до фахівця.

Як відповідати на питання дітей про смерть? (Складаючи поради для відповіді на це питання, укладачі довідника використовували, зокрема, матеріал із книги Світлани Ройз «Таємниця життя та смерті».)

Це складна і некомфортна тема для дорослих, і тим більше для дітей. І розмову про смерть треба провести так, щоб вона була терапевтичною (а не травматичною) для дитини. А для цього треба бути готовими до питань на цю тему і добре подумати над тим, що будете говорити. «Профілактично», тобто раніше, ніж дитина сама про це запитає, починати розповідь не треба. Треба також пам'ятати, що діти мають різні можливості витримати напруження цієї важкої теми. Адже вона викликає сильні переживання. Треба подбати, щоб дитина не травмувалася ще більше від цієї розмови. Ви маєте зручно сидіти біля дитини, щоб можна було її обійняти. Уважно спостерігаєте за її реакціями і будьте готові швидко (але оптимістично!!!) закінчити розмову. Дуже допомагають у розмові на складні теми згадки про своє дитинство, свої думки і розмірковування разом із дитиною.

Зауважимо: ми пропонуємо *можливі варіанти* розмови з дитиною на тему про смерть.

Як відповісти на питання дитини: А чому люди вмирають?

Можливий варіант відповіді: «Найчастіше від того, що тіло, як одяг, вже не витримує навантажень. Колись, через багато років, тіло може втомитися виконувати свої обов'язки. Тобто найчастіше вмирають від віку, від старості.

Умирають люди й від серйозних хвороб, коли ушкоджуються важливі органи.

Є люди, які не цінують Життя і не дбають про своє здоров'я.

Умирають люди, на жаль, і під час важких випробувань, умирають під час війни. Війни несуть смерть. Я дуже хочу, щоб у світі панував мир. Ніщо не може виправдати воєн і загибелі людей.

Щоб настала смерть, потрібні дуже й дуже серйозні причини. І дітям, і дорослим треба дбати про безпеку».

Як мені відповісти на питання: мамо, а ти ніколи не вмреш?

Із таким питанням до вчителя батьки звертаються доволі часто. Нагадайте їм: для дітей дошкільного і молодшого шкільного віку центром світобудови є батьки. Тому зрозуміло, що найбільше вони бояться втратити батьків. Здоров'я і життя батьків (а не власне) стоїть на першому місці в пріоритетах дитини. Кожен із батьків (які люблять і розуміють свою дитину) знає, якими словами можна її втішити. Один із варіантів: «Я з тобою. Я тебе дуже люблю. Усе роблю, щоб ми були поряд і щоб стало краще. І я не збираюся вмирати і здаватися. Особливо зараз, у цей складний час».

Якщо ситуація більш спокійна (зрозуміло, не під гуркіт обстрілу), у мирному місці, в безпечному оточенні, дитині (приблизно 9–10 років) у розмові на цю тему можна сказати: «Я не збираюсь вмирати, але я не знаю жодної людини, яка б жила вічно. Можливо, коли ти виростеш, для цього вже винайдуть якийсь засіб».

Діти питають у батьків: «Що мені робити, якщо тебе уб'ють?»

Батьки просять поради, як відповідати на це питання. Можливий варіант відповіді: «Ми зараз у безпеці. Нам нічого не погрожує. Я тебе дуже люблю, як і тато/бабуся/сестра...». Крім того, нагадайте дитині: хто поруч із нею, до кого можна звернутися, коли потрібна підтримка. Проговоріть інформацію, яку дитина повинна знати відповідно до свого віку – адресу, кого з дорослих і де можна знайти, якщо дитина опинилася сама. У кишені чи на бейджику у неї має бути певна інформація – телефони близьких, адреса, прізвище, ім'я дитини тощо.

А солдати гинуть на війні?

Коли діти молодшого віку запитують щодо солдат, які гинуть на війні, вони опосередковано питають: «Чи я в безпеці? Чи це може статися зі мною або моїми близькими?» Тоді доречно пояснити: «Солдати – люди, для яких це робота. Вони нас захищають. Поруч з ними є багато людей сміливих, відважних. Вони захищають також один одного, допомагають один одному». Тобто дати дитині відчуття згуртованості й спільноти. Це особливо важливо, коли серед близьких є люди, які беруть участь у бойових діях. Треба розказати, допомогти зрозуміти, що він там не сам, він знаходиться серед бойових друзів, поруч з ним є той, хто про нього може подбати. Такий образ є терапевтичним і підтримувальним для дітей будь-якого віку.

Чи були діти серед жертв?

«На жаль, так. Багато людей постраждало, і серед них були діти. Але з дітьми це відбувалося набагато рідше, ніж із дорослими. Я бачу, що ти хвилюєшся за дітей, за людей, довкола яких війна. Я теж хвилююся». Важливо своєю поведінкою показувати, як саме дорослі переживають ці почуття, як справляються зі своїм страхом. Дуже допомагає зняти напруження, тривожність і страх малювання, ліплення з пластиліну, глини. Адже у виробках і малюнках діти зможуть виразити свої почуття і відволіктися від неприємних роздумів.

А вмирають тільки погані люди? Чи тільки хороші?

«Для смерті та Життя усі рівні. Іноді дуже складні випробування випадають на долю дуже хороших людей. Мені невимовно сумно, коли люди гинуть (помирають)».

Мамо, а ти через мене не помреш?

Діти приблизно до 6–8 років можуть думати, що це вони винні в тому, що людина померла (*«я посварилася із нею і сказала, що я її ненавиджу, а*

потім бабуся померла...», «це я не слухалася тата і тому він загинув»). Дітям треба пояснити, що їхні думки та бажання (навіть дуже неприємні) не можуть призвести до незворотних наслідків. Можливий варіант розмови: «Щоб настала смерть, потрібні дуже й дуже серйозні причини. І дітям, і дорослим слід дбати про безпеку. Але дитина, навіть коли вона поводить себе дуже погано (не прибирає іграшки, не миє за собою посуд, думає про батьків страшні речі і говорить уголос погані слова) не може бути причиною смерті. І ніколи не може бути винною в цьому. Погані слова, які іноді говорять діти – я тебе ненавиджу, краще б ти помер – дуже неприємно і боляче слухати. Але ніхто з дітей не може цим спричиняти смерть. А батьки знають, що навіть якщо діти це говорять, вони не перестають любити своїх тата й маму. І рідні не перестануть любити своїх дітей».

У шестирічної дівчинки загинув на фронті батько, якого вона дуже любила. Близькі довго не наважувалися сказати їй про це, а потім пояснили: «Батько пішов від нас...». І тепер дитина біжить зустрічати тата кожного разу, як роздається дзвінок у двері...

Десь до 10 років (у кожної дитини це відбувається по-своєму) діти не розуміють необоротності смерті і можуть думати, що людина, яка померла, ще повернеться до життя. Тому у розмові про смерть потрібно обережно використовувати метафори. Отже, пояснення, що «батько пішов від нас» дівчинка могла зрозуміти як те, що батько *тимчасово* пішов від них. І це змушує дитину чекати на його повернення. Адже в цьому віці діти часто сприймають смерть як *тимчасову відсутність*. Не можна також казати дітям про смерть як про «тривалий сон». Таке уявлення може призвести до того, що дитина почне боятися засинати.

Можливий варіант розмови в християнській родині: «Твій тато загинув на війні. Його вбили вороги, які прийшли на нашу землю. Його поховали. Поховали тіло, а ти знаєш, що в людини є тіло й душа. І коли тіло помирає, душа піднімається в небо. І зараз тато дивиться на нас із небес. Він тебе дуже

любив. І ти його любиш. Він буде твоїм ангелом-охоронцем. А твоя любов до тата допоможе тобі стати сильною, розумною, доброю. Такою, як хотів тебе бачити тато. І в пам'ять про нього ти зможеш зробити у своєму житті дуже, дуже й дуже багато гарного».

Я вважаю, що діти занадто швидко забувають про втрату. Це мене дратує. Може, я занадто вимоглива і до себе, і до дитини? (Так каже вдова загиблого воїна про себе і свого семирічного сина.)

Кожна дитина по-своєму переживає та переносить втрату близьких. Минає час, і біль втрати стає меншим: час лікує. Це закон життя. Але багато дорослих боїться миті, коли їм стане менш боляче від втрати того, кого любили. У них може бути відчуття провини за те, що вони менше сумуватимуть і вже не плакатимуть. Їм здається, що радіти, дружити, гуляти, якщо померла близька людина – *це зрада*. Але подумайте: чи хотіла б ця людина, яка так любила вас, бачити ваш смуток, поганий настрій, депресію? Бачити свою рідну дитину пригніченою і слабкою? Як гадаєте? Близька людина хотіла б, аби вам було добре та радісно. Щоб ви жили гарно, навіть якщо без неї. Але пам'ятали про неї.

Як будувати стосунки з дитиною, чий батько загинув на фронті?¹

Дитина, чий батько раптово загинув, переживає ТРГ (травматичну реакцію горя), ознаки якої гостріші, ніж у випадку очікуваної смерті після довготривалої хвороби. Вихователі/вчителі, які знаходяться біля цієї дитини, мають подбати про те, щоб дитина відчувала підтримку і захист. Для цього:

- часто хваліть дитину, підтримуйте її, щоб допомогти зберегти дружні зв'язки з однолітками/однокласниками та почувати себе емоційно пов'язаною з класом, не відставати у навчанні;

¹ У складанні цих порад укладачі довідника використовували матеріал американських психологів «Traumatic grief in military children: Information for educators» [57].

- застосовуйте різні педагогічні методи допомоги в процесі навчання, розробіть індивідуальні допоміжні матеріали для засвоєння нових знань; підказки, покликані полегшити концентрацію учня на роботі; опори для кращого запам'ятовування; схеми, за допомогою яких постраждалий учень зможе ефективніше планувати свої дії при виконанні усних та письмових завдань;

- намагайтеся притримуватись узвичаєного розпорядку дня. Рутинність дій допомагає дитині, життя якої перетворилося на суцільний хаос, зберігати контроль над своїми почуттями та вчинками. Особливо корисними засобами можуть бути графіки, програми;

- підтримуйте схвальними репліками або давайте підказку учневі, як тільки помічаєте, що він «зависає». Обережно поверніть його назад до розмови або роботи, що виконується в класі;

- обов'язково дізнайтеся подробиці нещастя і проаналізуйте, що може стати для учня нагадуванням про смерть близької людини, звертайте увагу на деталі, пов'язані зі смертю, щоб випадково не викликати на уроці небажані спогади або асоціації, які можуть суттєво позначитися на здатності дитини зосереджуватися на роботі й думати або можуть викликати небажані зміни в поведінці;

- будьте надзвичайно чутливі до появи у навчальному матеріалі можливих тригерів (явищ, подій, фактів, відомостей пов'язаних із травмою), що здатні викликати бурхливу реакцію дитини. За можливості змінюйте його, якщо такої можливості немає, підготуйте дитину, що пережила втрату, до роботи з таким матеріалом або мінімізуйте цю роботу, запропонувавши дитині альтернативну діяльність. Це особливо важливо робити на уроках з історії та літератури, де зустрічаються розповіді про війну та загибель на ній солдатів;

- організуйте роботу в класі таким чином, щоб постраждала дитина могла вибирати, як і коли брати в ній участь, щоб не посилювати власних переживань;
- постійно відстежуйте, як справляється дитина з роботою та за потреби надавайте додаткову допомогу;
- не проводьте або відкладайте на пізніше (відтерміновуйте) важливі контрольні роботи, складні завдання, що потребують значних зусиль та концентрації. Особливо це важливо в перші дні та тижні після смерті близької для дитини людини. На цей же час полегшуйте для неї класні та домашні завдання;
- покажіть дитині, що ви готові говорити з нею про смерть, але не змушуйте її до таких розмов. Попередьте шкільний персонал, що буде дуже добре, якщо вони будуть спокійно вислуховувати та сприймати плутані дитячі розповіді про важкі почуття, хвилювання, проблеми. Водночас ніяким чином не можна оцінювати те, як дитина реагує на смерть;
- заохочуйте висловлювання почуттів через малюнок, твір, гру, розповідь. Хай дитина поділиться своїми проблемами зі шкільним психологом;
- якщо ви помічаєте, що дитина «переповнена почуттями» і може «зірватися», дозволяйте їй у будь-який час полишати клас і переходити в те місце, де вона може заспокоїтись. Про обладнання такого місця у своєму кабінеті мають заздалегідь подбати шкільний психолог або шкільна медсестра;
- будьте терплячі та гнучкі у своїх реакціях на поведінку дитини, яка переживає травмівну реакцію горя (ТРГ). Пам'ятайте, що і поведінка, і потреби цієї дитини дуже мінливі, подібні до припливів та відливів на морі, а з часом ситуація може навіть значно погіршитися (ускладнитися) відповідно до того, як дитина реагуватиме на втрату;

- відповідайте на прояви дитячої агресії, спрямованої на себе або інших дітей, посиленням турботливої дисципліни. Не застосовуйте покарання, але встановіть жорсткі межі відхилень від загальноприйнятих норм. У складних випадках залучайте допомогу шкільного психолога. Усі дії педагогів повинні бути максимально делікатними. Треба пам'ятати, що дитина відчуває себе в цій ситуації дуже самотньою і водночас хоче, щоб до неї ставилися так само, як і раніше.

Після жорстоких боїв про батька дитини повідомили, що серед мертвих його не знайшли. Сім'я і дитина в розпачі, що я можу зробити, щоб їм допомогти?

У випадку непідтвердженої смерті загальні прояви травми подібні до тих, які переживає дитина з травмівною реакцією горя (ТРГ), однак більш виражені коливання у поведінці, зумовлені постійними переходами від надії до відчаю. Якщо у випадку ТРГ прояви травми у більшості постраждалих учнів поступово зменшуються, і лише окремі діти продовжують постійно демонструвати відхилення в поведінці та зниження когнітивних здатностей, то у випадку непідтвердженої смерті травмівний вплив цієї події є пролонгованим (довшим у часі), а тому його вплив (залежно від характеру дитини та реакції на подію в сім'ї) може бути навіть сильнішим, ніж у випадку підтвердженої смерті батька.

У хлопчика (5 років 2 місяці) батько загинув на фронті. Зі слів матері дитина поводиться в садочку і вдома дивно. Нібито і сумує за батьком, але не більше, ніж коли той іноді телефонував з фронту додому й розмовляв з ним. Найстрашніше, що хлопчик розповідає і мамі, і дітям у групі, що його батько живий, кожен день до нього приходять, тільки мамі не показується. Що з дитиною, можливо слід порадити матері звернутись до лікаря?

Маленькі діти до 5 років не усвідомлюють безповоротність смерті. Вони думають, що людина просто кудись пішла на певний час, а потім повернеться, а тому переживають смерть як тимчасову, а не повну втрату. Їхня печаль плинна, настрої постійно змінюється, страх і туга розлуки обертаються в радість надії на зустріч з рідною людиною. Однак уже п'ятирічні діти починають розуміти, що таке смерть, дуже бояться такого розуміння, а тому у них можуть з'являтися захисти, і про того, хто помер вони розказують «історії» – «тато вчора телефонував»; «я бачив бабусю, вона йшла вулицею з якимось дядею»; «мама приходила і цілувала мене на ніч». Не потрібно починати розтлумачувати дитині всю трагедію смерті та доводити, що вона вигадує дурниці. Якщо ж дитина починає допитуватись, коли тато (дідусь, бабуся, мама) повернеться, або вимагає бігти і шукати рідну людину, яка «загубилася», то можна просто сказати: «Ти помилився. Тобі здалося. Тато помер і більше не повернеться». У релігійних родин дитина швидко сприймає пояснення, що рідна людина «пішла на небо», «живе у іншому світі».

Як мені, дорослій людині, пережити горе – втрату коханої людини? (укладачі довідника використали психологічні рекомендації із навчального посібника «Основи реабілітаційної психології» [24, с. 95]).

Кожна людина по-своєму переживає та переносить втрату близьких.

Для конструктивного переживання травматичного досвіду, пов'язаного із втратою, варто подумати над такими **психологічними рекомендаціями**:

- Прийміть своє горе – тілесні й емоційні наслідки смерті близької людини. Скорбота – та ціна, яку ви платите за любов. На прийняття може піти багато часу, але будьте наполегливі у намаганні це зробити.
- Проявляйте свої почуття, не приховуйте відчаю; плачте, якщо хочеться; смійтеся, якщо можете. Не ігноруйте своїх емоційних потреб.

- Стежте за своїм здоров'ям – намагайтеся добре харчуватися, бо ваше тіло після виснажливого переживання потребує підкріплення. Депресія може зменшитися, якщо більше рухатися.

- Пройдіть медичне обстеження (якщо є можливість) і розкажіть лікарю про пережиту втрату. Ви й так достатньо постраждали, не заподіюйте ще більшої шкоди собі та оточенню, нехтуючи своїм здоров'ям.

- Проявіть до себе терпіння – вашому розуму, тілу й душі потрібний час і зусилля для відновлення після перенесеної трагедії.

- Поділіться болем втрати з друзями – замикаючись у мовчанні, ви не даєте друзям вислухати вас і розділити ваші почуття, прирікаєте себе на ще більшу ізоляцію та самотність.

- Допомагайте іншим – спрямовуючи зусилля на допомогу іншим людям, ви вчитеся краще ставитися до них. Повертаючись обличчям до реальності, людина стає більш незалежною, живучи в теперішньому – відходить від минулого.

Робіть сьогодні те, що необхідно, але відкладіть важливі рішення; почніть із малого, справляйтеся з повсякденними домашніми справами – це допоможе вам відновити почуття впевненості. Однак варто утримуватися від негайних рішень, наприклад, продати будинок або поміняти роботу [24, с. 95].

Психологи також радять людям, які переживають втрату, більше рухатися (якщо це можливо – займайтеся фізкультурою чи хоча б ходіть); дотримуватися розпорядку дня, оскільки звичний спосіб життя (регулярне споживання їжі, хатня робота) дає відчуття захищеності. Наголошуємо: рухи й тактильні відчуття (наприклад, стискання й розтискання кулаків) допомагають переключитися від емоційних переживань. Рух є порятунком від напруги і тим паче апатії. Не доводьте себе до заціпеніння, змушуйте себе рухатися, виконувати прості повсякденні справи. Робіть щось! У час скорботи людині важко повірити в те, що вона здатна жити далі. Їй це здається неможливим. Звісно, життя вже ніколи не буде таким, як було

раніше, до втрати, проте через переживання й прийняття власних, часто амбівалентних складних почуттів відбувається особистісне зростання [24, с. 95].

РОЗДІЛ 4

Як учитель і вихователь може й повинен вивчати своїх дітей

Чому вчителю, вихователю потрібно вивчати дітей-переселенців та дітей, батьки яких перебувають на фронті, і як це треба робити?

Кожна дитина по-своєму переживає складні обставини життя. Більшість поступово звільняється від наслідків стресу, і їхній розвиток (майже) не зазнає змін, спровокованих травмівною подією. Таким дітям потрібні лише опіка, захист, розуміння та допомога дорослих.

Однак частина дітей так важко переживає травму, що без спеціалізованої психологічної допомоги не може подолати її наслідки. Тому вчитель повинен відстежувати *прояви посттравматичного стресового розладу*, і якщо їхня кількість не зменшується протягом трьох місяців, направити дитину до психолога ЗДО, до шкільного психолога. Треба пам'ятати, що ознаки посттравматичного стресового розладу можуть почати проявлятися не відразу, а через кілька місяців, а то і років. Тому починати вивчення дитини потрібно тоді, коли у її поведінці з'являться характерні прояви (див. Розділ 2) безвідносно до часу травмівної події.

Чи може вчитель або вихователь на основі спостереження визначити, що у дитини дійсно є посттравматичний стресовий розлад?

Ні, ані вчитель, ані вихователь на основі спостереження не може визначити наявність посттравматичного стресового розладу у дитини. Це може зробити лише психолог, який пройшов спеціальну підготовку, або (хоча б) вивчив літературу з проблем ПТСР.

Як учителю, вихователю треба фіксувати наслідки свого спостереження за дітьми?

Практично у всіх дітей, які пережили гостру психологічну травму, досить довго можуть проявлятися різні ознаки посттравматичного стресового розладу. У більшості дітей із часом ці ознаки з'являються все рідше (хоча їхня інтенсивність і може варіюватися). Але у дітей із ПТСР жодної тенденції до зменшення симптоматики не спостерігається. Тому вчителю, вихователю доцільно на кожную постраждалу дитину завести зошит, у якому щоденно фіксувати помічені симптоми. Водночас, якщо вони помічають якийсь симптом, то треба просто ставити крапочку у відповідну клітинку, а ввечері підрахувати суму проявів за кожним симптомом. Наприклад, як у табл. 2:

Таблиця 2

Спостереження за дітьми

№ за/п	Дні тижня	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Всього за тиждень
	Симптоми						
1	Надмірна настороженість, тривожність				.		
		5	3	8	1	9	26
.							
.							
.							
7	Спалахи гніву, агресія спрямована на однокласників та дорослих	..	.	У школі не був	
		2	1	0	4	2	9
Всього за день		7	4	8	5	11	335

Спостереження треба проводити постійно, оскільки у дітей можуть бути *періоди затихання і нового спалаху* симптомів. Якщо такі спалахи наявні, то дитині (навіть якщо після спалаху кількість проявів зменшилася) слід пройти заняття із психологом чи психотерапевтом.

Чи може кожен учитель розробляти свої методи спостереження за дітьми?

Звичайно, ніхто не може заборонити вчителю чи вихователю спостерігати за дитиною так, як їм здається доцільним. Але у такому разі ніхто не застрахований від того, що якийсь важливий симптом виявиться поза увагою спостерігача. Тому краще використовувати вже розроблену і перевірену на практиці бланкову методику спостереження. Її повну форму наводимо нижче.

Таблиця 3

Бланк спостереження за (ПБ дитини)

Садочок / Школа (гімназія, НВК...) № _____ Група / Клас _____

Вік дитини _____ Період спостереження _____

№ п/п	Дні тижня	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Всього за тиждень
	Симптоми						
1	Надмірна настороженість, тривожність						
2	Виразний страх за рідних і близьких (дитина дуже часто просить дозволити зателефонувати батькам)						
3	Виразний страх за появи якогось стимулу, що нагадує про пережиту травму						
4	Занурення у себе, відгородження від однолітків, друзів, розрив раніше важливих контактів (дитина, наприклад, на						

	перерві сидить сама і ні з ким не спілкується). Проблеми із засинанням						
5	Нічні кошмари та нічні жахіття. Зацікавленість смертю, нав'язливі запитання, розповіді про смерть і померлих						
6	Крики та істерики						
7	Підвищена агресивність чи надмірна пасивність. Спалахи гніву, агресія спрямована на однокласників та дорослих.						
8	Ігри, малюнки, постійні розповіді, що відтворюють травмівні події						
9	Тривога за майбутнє						
10	Тенденція до регресивної поведінки						
11	Проблеми з концентрацією уваги та непосидючість						
12	Скарги на самопочуття, які не підтверджуються аналізами та лікарським обстеженням						

13	Емоційне заціпеніння, відсутність реакцій на страждання інших людей						
14	Розпорошеність уваги та нездатність концентруватися на роботі						
15	Страх смерті						
	Всього за день						

Які методи, окрім спостереження, може використати вчитель для вивчення постраждалих дітей?

Складною проблемою для постраждалих внаслідок воєнних дій дітей стає збереження дружніх стосунків з однокласниками чи розвиток стосунків з однолітками в новій школі. Травмована дитина може віддалятися від класу як із власної волі (коли замикається в собі та страждає на самоті), так і бути відштовхнутою іншими дітьми, які або не приймають її у свій колектив або, не розуміючи причин «дивної» поведінки однокласника, просто починають його уникати. *(Так, дівчинка, яка дуже переживала за пораненого на фронті батька, поступово втратила більшість своїх подружок, які хоча і співчували їй, але не хотіли (чи просто внаслідок вікових особливостей «не могли») весь час сумувати. Засмучена дитина «псувала» їм настрій і не давала повноцінно гратися.)* Учителі повинні постійно відстежувати стосунки постраждалої дитини з однолітками та протидіяти їй «випадінню» з колективу класу. Для цього можна проводити спрощену соціометрію. Зауважимо, соціометрію у повному обсязі може проводити лише шкільний психолог.

Що ж таке соціометрія? Під соціометрією розуміють методи вивчення структури міжособистісних стосунків у певній групі (шкільному класі) за допомогою аналізу тих виборів, які роблять члени групи. Творцем соціометрії вважається Якоб Морено (1889–1974), який під час першої

світової війни був медичним службовцем у таборі тірольських біженців у Міттендорфі. Саме на основі роботи з біженцями Морено розробив методику соціометрії, метою якої було створення таких умов, за яких би люди працювали і жили в оточенні симпатичних їм людей. Для проведення соціометрії потрібні лише ручка та аркуш паперу, на якому дитина пише своє прізвище та відповідає на прості запитання:

А. З ким із учнів нашого класу ти найбільше б хотів (хотіла) сидіти за одною партою?

1. _____

2. А ще з ким?

3. З ким ще?

Б. З ким із учнів нашого класу тобі найбільше подобається гратися після школи?

1. _____

2. А ще з ким?

3. З ким ще?

В. Кого із учнів нашого класу ти обов'язково запросиш на день народження?

1. _____

2. А ще кого?

3. Кого ще?

Запитання можна змінювати, головне, щоб залишалось основне смислове навантаження. Наприклад:

А. Коли ми поїдемо на екскурсію, з ким би ти хотів (хотіла) сидіти поруч в автобусі? З ким із учнів класу ти б пішов (пішла) у багатоденний похід?

Б. Із ким би ти хотів (хотіла) поїхати відпочивати влітку? Тобі подарували (або ти знайшов в інтернеті) нову гру. Кому ти її покажеш?

В. До кого із учнів нашого класу ти хотів (хотіла) би бути запрошеним у гості? Якщо твої родичі запросять тебе з другом чи подругою прийти до них (у село, на дачу), то кого ти запросиш?

Опрацьовувати результати можна по-різному, найпростіший варіант ґрунтується на використанні розліняного бланка, на якому по вертикалі та горизонталі записані прізвища учнів. Горизонтальні рядки показують вибори (та їхню кількість), а вертикальні колонки – скільки разів було обрано учня. Так, Антон двічі обирав Бориса, двічі Олега, тричі Івана і по одному разу дівчаток – Варю та Світлану. Всього 9 можливих виборів. Хоча у всіх дітей має бути однакова кількість виборів, їх все одно, для самоперевірки, треба підраховувати і заносити в таблицю. Далі у нас іде Борис. Він тричі обирав Антона, 1 раз Олега, двічі Варвару, двічі Григорія і один раз Івана. Всього 9 виборів.

Таблиця 4

Соціометрія

Учні класу	Антон	Борис	Богдана	Олексій	Олег	Віра	Варя	Григорій	Іван	Іванна	Світлана	Катерина	Σ
Антон		2			2		1		3			1	9
Борис	3				1		2	2	1				9
Богдана						3	3			2		1	9
Олексій	1				3		2		3				9
Олег	3							3	3				9
Віра			3							2	2	1	9
Варя	2	1								3	2		9
Григорій	2				3		1		3				9
Іван	3	1			2		1	2					9
Іванна						2	3				2	1	9
Світлана						3	3			1			9
Катерина	2	2				2	1			1	1		9
Загальна кількість одержаних виборів	16	6	3	0	11	10	17	7	13	9	7	3	

Із таблиці відразу видно, що у класі є дві «зірки» – лідери, це дівчинка Варвара і хлопчик Антон. Є ізольований – це Олексій. Є зневажувані (діти, які отримали відносно мало виборів) – Катерина і Богдана. Навіть якщо Олексій, Катерина і Богдана не є постраждалими внаслідок бойових дій, все одно їхня соціальна ситуація в класі є дуже болючою та потребує негайної допомоги з боку вчителя та шкільного психолога.

РОЗДІЛ 5

Робота вихователя і вчителя з дітьми: що робити, якщо...?

Які діти потребують додаткової уваги і підтримки?

Додаткової психолого-педагогічної підтримки потребують усі діти з-поміж внутрішньо переміщених осіб, які перебувають у *періоді адаптації* до нової школи/садочка. Але серед них є діти, які не просто покинули місце навчання та/або проживання, а й отримали психологічні травми. Вони потребують посиленої уваги і підтримки як з боку практичного психолога, так і з боку педагогів. Важливо, щоб самі педагоги володіли знаннями та вміннями щодо того, як спілкуватися із такими дітьми, як їх заспокоювати, як переключати їхню увагу, знали як відповідати на різні запитання дітей, як працювати із їхніми батьками тощо. Для цього ми рекомендуємо скористатися матеріалами нашого Довідника.

Як створити комфортне психологічне середовище в закладі освіти?

Комфортне психологічне середовище – це середовище, вільне від проявів психологічного і фізичного насильства (тілесних покарань, бійок, цькування, знущання, сексуального та/або гендерного насильства, дискримінації за будь-якою ознакою, булінгу, мобінгу та ін.), середовище, що сприяє задоволенню потреб у особистісно-довірчому спілкуванні і збереженню психічного здоров'я і дітей, і дорослих [3; 20].

Комфортне психологічне середовище забезпечується, зокрема, шляхом:

- взаємодії на засадах прозорості та поваги;
- підтримки дружньої, заохочувальної і комфортної атмосфери для всіх учасників освітнього процесу;
- надання психологічних консультацій та психосоціальної підтримки усім учасниками освітнього процесу (насамперед дітям з особливими освітніми потребами, внутрішньо переміщеним дітям та їхнім батькам);

- справедливого й неупередженого ставлення до кожної людини;
- проведення інформаційної кампанії щодо запобігання проявам усіх видів насильства;
- недопущення використання дискримінаційної та принизливої лексики в закладі освіти;
- створення і забезпечення вільного доступу до позанавчальної діяльності (яка сприяє здоров'ю і гармонійному розвитку дитини);
- заохочення батьків або осіб, які їх замінюють, брати активну участь у житті закладу освіти;
- проведення спільних заходів як у закладі освіти, так і поза його межами [3; 20].

Підкреслимо – як показала практика, значна частина дітей з-поміж внутрішньо переміщених осіб (які вимушені були покинути свої домівки) потребують додаткової психолого-педагогічної підтримки. Зокрема, постраждалі діти потребують індивідуальної уваги з боку педагогів та уважної роботи з ними шкільного психолога. Його допомога необхідна і педагогам, які працюють з такими дітьми.

Як дитину підготувати до перебування в укритті?

1. Заздалегідь розкажіть про план дій:
 - складіть маршрут до укриття;
 - проговоріть дитині інструкцію щодо послідовності дій.
 Говоріть короткими та чіткими фразами.
2. Намалюйте карту укриття, зобразіть локації в укритті: що і де розміщено, як воно функціонує, де вхід і вихід (намалюйте, зобразіть, напишіть – діти краще сприймають, якщо це буде візуалізовано).
3. Якщо у дитини виникли запитання, то дайте чітку відповідь.
4. Проведіть тренування щодо швидкої евакуації в укриття. Це необхідний елемент підготовки.

Як повернути дитину до активної діяльності, якщо вона впала у стан ступору?

1. Якщо дитина впала у стан ступору, то важливо повернути її до вербальної комунікації та активної діяльності.

Для цього поставте три запитання і чекайте відповіді. Наприклад:

– Тебе звати, Оленка, так?

– Ти зараз стоїш, так?

– Ти одягнена в зелене платтячко, так?

2. Зігнути дитині пальці на обох руках так, щоб вони притулилися до долоні. Великі пальці мають бути виставлені назовні;

3. Можна також масажувати кінчики пальців, мочки вух, запропонувати гру або ж дати завдання, орієнтоване *на дію* (принеси, подай, зроби). Масаж спеціальних точок, розташованих над зіницями очей. Ділянка масажу розміщена рівно посередині і рівновіддалена від початку лінії росту волосся та брів. Масажувати слід подушечками пальців: великого та вказівного.

4. Також дати випити води, чаю, поїсти; обійняти дитину.

Реагуйте на потреби дитини та задовольняйте їх за можливості. Це поверне дитину до відчуття безпеки.

Як психологічно підтримувати дитину в укритті?

Спостерігайте за станом дитини та реагуйте на її потреби. Ставте дитині відкриті запитання, слідкуйте за емоційною реакцією дитини та рівнем її активності. Важливо, щоб дитина проговорювала, ставила запитання, проявляла свої емоції.

Обіймайте дитину. Тілесний контакт допомагає знизити рівень напруги та заспокоює дитину.

Знизити рівень напруги та стресу допоможуть вправи, наприклад.

Техніка «Обійми метелика»

1. Схрестити руки на грудях так, щоб права кисть лягла на ліве плече, а ліва на праве.
2. Почніть повільні почергові постукування.
3. Відслідкуйте, які асоціації виникають під час виконання цієї техніки.

Вправа відволікає та дає змогу сконцентруватися на її виконанні.

«Кокон безпеки»

Обійміть себе руками (правою рукою обійняти ліве плече, а лівою рукою – живіт) або загорніться в плед, визначивши так межі свого тіла та повністю відчуючи його. У такий спосіб ми наче створюємо для себе *кокон безпеки*: я тут і зараз, тут немає загрози.

Покажіть вправи дітям та *виконуйте разом* з ними.

Стежте за диханням. Коли людина перебуває в стані тривожності, її дихання може бути як поверхневим (наче затримую повітря й не дихаю в повному обсязі), так і прискореним. Тому можна зробити ще кілька вправ на відновлення продуктивного дихання – глибоко вдихнути, затримати дихання на кілька секунд, а потім повільно видихнути так, щоби видих тривав приблизно вдвічі довше за вдих.

Чим розважити дітей в укритті?

1. Гуртуйте довкола себе дітей – давайте їм творчі завдання, бажано – завдання, які треба *робити руками*: малювання, ліплення, різноманітні вироби, складання і переказ казок (гра в театр), декламування віршів тощо.
2. Давайте завдання підліткам, щоб допомагали виконувати завдання меншим дітям.
3. Грайте разом з дітьми в ігри, як-от:

«Погода»

Ведучий подає різні команди. За командою «Вітер» діти піднімають руки вгору і помахують кистями рук. «Сильний вітер» – махають руками.

«Дощ» – плескають долонями по підлозі. «Сильний дощ» – тупають ногами. «Буря» – підстрибують. Хто помилиться, той вибуває з гри. Виграє той, хто без помилок виконає всі команди.

«Знайди предмет»

На певній ділянці гравець, якого обирають учасники гри, ховає який-небудь предмет (наприклад, рюкзак, порожню пляшку з-під води, іграшку) і оголошує, що саме сховано, на якій ділянці та який час відведено на розшук.

Гравці шукають цей предмет. Того, хто знайде, вважають переможцем. Саме він і ховає наступний предмет.

«Вгадай, що я роблю»

Хтось із дітей демонструє виконання якоїсь роботи (підмітає підлогу, складає речі, виносить сміття, заправляє ліжко тощо), а інші повинні відгадати. Хто перший відгадав – той показує далі.

«Бабуся складала у валізу...»

Потренуйте пам'ять і пограйте з дітьми в таку гру. Перший гравець говорить: «Бабуся складала у валізу плаття...». Другий гравець повторює початок фрази та додає своє слово: «...плаття та хусточку». Третій знову повторює початок фрази та додає інше слово: «...плаття, хусточку та нитки». І так далі. Хто не зможе повторити предмети в заданому порядку або пропустить слово, вибуває з гри.

Хто повторить без помилок п'ять слів, той отримує один бал. За кожне повторене слово понад п'ять слів додається по одному балу.

Виграє той, хто набере найбільшу кількість балів.

«Чого не вистачає»

Розкладіть на столі предмети. Нехай кілька секунд діти подивляться на них і запам'ятають. Потім заплющують очі. Хтось із батьків (або дітей) ховає один, два чи більше предметів. Далі діти розплющують очі і називають, яких предметів не вистачає.

Підсумовуючи, скажіть, хто не помилився жодного разу. Похваліть усіх дітей.

Як уберегти дитину від мін, снарядів та інших вибухонебезпечних предметів? [4; 21; 25]

Під час воєнного стану для створення безпечного фізичного середовища у закладі освіти необхідно провести серед батьків і дітей роз'яснювальну роботу щодо поводження з вибухонебезпечними предметами (мінами, гранатами тощо). Також необхідно, щоб фахівці перевірили безпечність (для життя і здоров'я) шкільного подвір'я, приміщень і навколишньої території, особливо на наявність вибухонебезпечних предметів.

Зміст розмови на цю тему із дітьми:

1. Поясніть дітям, що окремі ділянки території нашої країни можуть бути замінованими. Причому не лише у зонах бойових дій чи на окупованих територіях, але й в інших місцях.

Небезпечно гуляти в лісі, полі, на луках чи пустирях тощо.

2. Якщо ваше місто/село перебуває під окупацією або в ньому відбувалися бойові дії, не дозволяйте дитині пересуватися вулицями самотійно – навіть якщо це знайомі шляхи, якими дитина у мирний час ходила сама.

3. Покажіть дитині фото (малюнки), який вигляд можуть мати міни, снаряди та інші вибухонебезпечні предмети. Упевніться в тому, що дитина добре це запам'ятала.

Міни бувають різної форми і кольору. Наприклад, є міна, схожа на метелика. Вона пластмасова, невелика, буває яскравого кольору – через це діти можуть сприймати її за іграшку.

4. Також небезпеку можуть становити різні предмети (дитячі іграшки, смартфони та інші речі), що їх розкидали вороги на дитячих і спортивних майданчиках, на вулицях і біля будинків. Вони можуть бути наповнені смертельно небезпечною вибухівкою.

Тому поясніть дітям, як важливо бути *пильними і не торкатися підозрілих предметів* або покинутих побутових речей, а також іграшок,

телефонів, кулькових ручок тощо. Їх не можна не тільки чіпати, а й наблизитися до них чи кидати в них чимось.

Домовтеся з дитиною: у разі, якщо вона помітить щось підозріле, вона має негайно повідомити про це вам або комусь із інших дорослих.

Виявивши будь-які підозрілі предмети, необхідно негайно повідомити рятувальників, зателефонувавши за номером 101.

5. Навчіть дитину простих правил.

Виявивши вибухонебезпечні предмети:

- будь уважним;
- не підходь;
- не чіпай;
- повідом дорослим і зателефонуй 101.

Як поводитися, якщо ви натрапили на міну, снаряд або інший вибухонебезпечний предмет?

1. Бути уважними та обережними.
2. Нічого не чіпати.
3. Відійти назад тим самим шляхом, яким ви прийшли.
4. Зателефонувати за номером 101 для виклику рятувальників та повідомити про вибухонебезпечний предмет: його опис, адресу або місце розташування, дату й час виявлення.

5. Якщо є можливість, треба дочекатися прибуття рятувальників, спостерігаючи за підозрілим предметом з безпечної відстані та попереджаючи про небезпеку інших.

Як позначено місця, де можуть бути міни або інші вибухонебезпечні предмети?

1. Знаки червоного кольору трикутної чи квадратної форми з написом «Обережно, міни» або «Увага, міни!» та подібні попереджають про вибухонебезпечні предмети.

2. Біло-червона стрічка, натягнута між деревами, на палиці, що також попереджає нас про небезпеку.

Не заходьте у місця, де є такі знаки, або місце, огорожене біло-червоною стрічкою.

Що робити, якщо дитина опинилася на замінованій ділянці?

1. Не намагайтеся самостійно дістатися до дитини, аби звільнити її. Є великий ризик того, що ви можете підірватися самі на очах у дитини або погубити і себе, і її. Негайно зателефонуйте 101. До прибуття рятувальників заспокоюйте дитину голосом з того місця, де ви стоїте.

2. Поясніть дитині, як діяти, якщо вона раптом опинилася на замінованій ділянці, а вас поряд нема. Не можна намагатися вийти самостійно, потрібно залишатися на місці нерухомо і голосно кликати по допомогу. У крайньому випадку, якщо поряд нікого немає, потрібно йти назад повільно і обережно, максимально точно наступаючи на власні сліди. За можливості зателефонувати дорослим і в службу за номером 101.

Як треба поводитися вчителю, якщо під час дистанційного навчання пролунав сигнал тривоги? (Для цих порад укладачі довідника використали лист МОН №1/3725-22 від 29.03.22 року «Про організацію освітнього процесу в початковій школі в умовах воєнного часу» [29].)

В умовах воєнного часу особливістю дистанційного навчання є ймовірність того, що під час онлайн-уроків може прозвучати сигнал: «Увага всім! Повітряна тривога». У такому разі вчителю треба потрібно:

- спокійно, без паніки повідомити учням, що оголошено сигнал повітряної тривоги;

- зазначити, що після сигналу «Відбій повітряної тривоги!» заняття продовжаться за розкладом і учням необхідно буде знову доєднатися до них;

- дати настановлення: «Зараз швидко йдіть у безпечне місце (укриття), яке визначене вашою родиною»;

- запропонувати учням натиснути кнопку «вийти з конференції» та кнопку «вимкнення комп'ютера»;

- дочекатися, щоб усі учні вийшли з онлайн-конференції.

Водночас викладачу необхідно зберігати спокій і бути переконливим.

Який час потрібен дитині, щоб звикнути до нового місця проживання та нового садочка?

Процес пристосування (адаптації) до дитячого садка проходить індивідуально. Середній строк адаптації дітей раннього віку – 7–15 днів, молодшого дошкільного віку – 2–3 тижні, старшого дошкільного віку – 1 місяць. Формування у дитини стійкого «адаптаційного синдрому» свідчить про її неготовність до виходу із сім'ї.

Виділяють такі *рівні адаптації*:

- легкий – поведінка дитини нормалізується (протягом 10–15 днів) – фізіологічна, природна адаптація;

- середній (протягом 15–30 днів) – дитина худне, хворіє, але не важко, без ускладнень;

- важкий (триває від 2 місяців і більше) – патологічна адаптація.

Виходячи з цього, виокремлюють три групи дітей згідно з типом пристосування до нових умов життя.

Перша група – ті, для кого процес адаптації легкий і безболісний. Такі діти комунікабельні, самостійні, спілкування батьків із ними доброзичливе.

Друга група – малюки, які адаптуються повільніше і важче. Поведінка нестала. Зацікавлення грою змінюється байдужістю, вередуванням. Малятам бракує довіри щодо вихователів, інших дітей. Навички гри та спілкування в них розвинені недостатньо. Діти малоініціативні, менш самостійні, дещо можуть робити самі, але здебільшого залежать від дорослого. З боку батьків простежується нестабільність у спілкуванні: доброзичливі, привітні звертання змінюються криком, погрозами або збільшенням вимог.

Третя група – діти, які важко пристосовуються до нового оточення. Вони зазвичай несамотійні, швидко втомлюються, ігрові навички в них не сформовані. У досвіді таких дітей – прояви авторитарності, жорстокості (чи навпаки – зайвої поступливості) з боку дорослих, що спричиняє страх, недовіру до вихователя або повне ігнорування його та інших дітей. Сон і апетит погані або зовсім відсутні. Діти часто хворіють, що ще більше вповільнює звикання до нового оточення й до нових вимог.

Щоб процес адаптації не затягувався, необхідно:

- давати позитивні настановлення, підтримувати бажання дитини йти в садок;
- дитина має відчувати повне розуміння між батьками та вихователями, тоді вона швидше звикає до нового місця;
- у перші дні рекомендовано короткочасне перебування у групі – 1–2 години;
- наблизити домашній режим до режиму дитячого садка;
- формувати навички самообслуговування (одягання, умивання, складання іграшок).

Головною педагогічною умовою успішної адаптації дитини до дитячого садочка є однакові вимоги до малюка в сім'ї та в дитсадку. Правильна поведінка рідних у період адаптації дуже важлива, тому вихователі повинні надати такі рекомендації батькам:

- дитині потрібно говорити, що вона вже доросла;
- не залишати малюка на цілий день у групі;
- гуляти разом з дитиною після відвідування садка;
- давати із собою улюблені іграшки;
- повідомляти вихователя про особливі звички дитини;
- придумати ритуал «прощання» й обіграти його вдома;
- зустрічати дитину з усмішкою;
- розповідати якомога більше позитивного про садок;
- підтримувати самотійність дитини вдома.

Як налаштувати дітей на навчання?

В умовах воєнного часу набуває особливостей психологічний супровід усіх учасників освітнього процесу. Для позитивного емоційного настрою і налаштування дітей на навчання на початку уроків варто проводити мотиваційні п'ятихвилинні «ранкові зустрічі», а також включати до уроків психологічні хвилинки для учнів усіх вікових категорій (залежно від форми навчання – онлайн чи в реальному часі). Матеріали для таких щоденних заходів представлені у Всеукраїнському єдиному розкладі. Ними можуть скористатися усі учасники освітнього процесу, незалежно від обраної форми навчання. Приклади психологічних хвилинок:

<https://www.youtube.com/watch?v=vGfW0uMwRQ4>

https://www.youtube.com/watch?v=t4_588eKjnk

Чи має право учитель видалити дитину з відеоуроку з будь-якого приводу (наприклад, якщо дитина вимкнула камеру, або нервує, плаче, відволікає інших тощо)?

Ні, видалити дитину з відеоуроку учитель не може – це все одно, що вигнати учня/ученицю з класу посеред уроку, це давно заборонено в школах. До того ж це порушує Закон України «Про освіту» й Конституцію України, а саме – право дитини на повну загальну середню освіту та її обов'язковість.

Учитель має з'ясувати причину такої поведінки дитини та порадитися із психологом, щоб надалі уникнути цієї проблеми.

Чи потрібно батькам бути присутніми під час онлайн-уроків?

Все залежить від конкретної ситуації. Батькам варто бути присутніми на уроках у випадку, якщо дитина:

- навчається в першому класі;

- хворіє або погано почувається;

- не може зосередитися (неуважна, відволікається тощо). Батьки повинні з'ясувати причину такого стану та допомогти дитині (можливо, у

дитини щось болить або її щось відволікає – шум, музика, зайві речі тощо). Якщо батьки самі не можуть вирішити проблему, то треба звернутися до психолога;

- перебуває в незвичних для неї умовах (за кордоном, в іншому місті тощо).

Треба пам'ятати, що присутність та підтримка батьків – це найперший крок для покращення психоемоційного стану дитини. Однак батьки в жодному разі не мають втручатися в перебіг уроку.

Як надати психологічну допомогу за наявності гострої стресової реакції, якщо ви не психолог? [9; 10; 11; 30; 32; 37]

Ознаки гострої стресової реакції описано в Розділі 1. Для надання психологічної допомоги за наявності ГСР використовують *принцип «6П»*:

1. Підійдіть (представтеся, назвіть своє ім'я; запитайте дозволу, аби поговорити; запитайте, чи потрібна допомога; поясніть свої цілі; пам'ятайте про мову тіла – жести, міміка можуть сприйматися краще, ніж слова).

2. Підтримайте (знайдіть безпечне місце; захистіть від зайвої уваги (розвернути постраждалого обличчям від подій, ситуації тощо); допоможіть знайти опору (стіна, стілець, ваша рука); захистіть людську гідність (наприклад, знайти чим прикрити оголене тіло, якщо ситуація цього потребує); говоріть фрази «я з тобою», «ви в безпеці», «видихайте»).

3. Пам'ятайте про реальність (називайте потерпілого на ім'я, якщо знаєте; запитайте, чи знає він, що сталося, де він зараз, який день сьогодні; поясніть, де ви перебуваєте і що трапилося; попросіть називати предмети, які вас оточують; попросіть робити вдихи та видихи).

4. Підбадьорте (вислухайте уважно та зі співчуттям (емпатією); заспокойте з приводу реакцій – це нормальна реакція на ненормальні обставини; не потрібно заспокоювати плач (лише, якщо людина сама просить); не відносьте до себе агресію, люди в стресових ситуаціях через агресію зменшують внутрішнє напруження; уникайте припущень про

переживання потерпілого (не оцінюйте, не осуджуйте, не повчайте); уникайте ставити діагнози).

5. Подбайте («Слухайте, мовчіть, піклуйтеся!»); допоможіть у тому, у чому можете на цей момент (попити, зігрітися, перепочити тощо); поважайте бажання потерпілого побути на самоті, але не випускайте його з поля зору; питайте про плани; надайте інформацію про служби, інстанції, які можуть допомогти.

6. Передайте (переадресуйте потерпілого до фахівця (психолог, медик, соціальний працівник, волонтер), який допоможе людині надалі).

Як учитель може допомогти постраждалій дитині під час її перебування в школі?

- Забезпечте школяреві комфортні умови перебування в класі. Уважно вивчіть ознаки посттравматичного стресового розладу і з розумінням ставтеся до «особливостей» поведінки постраждалої дитини як під час уроків, так і в позаурочний час.

- Підтримуйте постійний зв'язок із батьками (опікунами) постраждалої дитини і водночас пам'ятайте, що вони теж у більшості випадків є постраждалими, а тому чекають від вас підтримки і порад, а не вимоги «щось зробити з дитиною».

- Якщо ви бачите, що прояви посттравматичних стресових розладів залишаються, і їхня кількість не зменшується, повідомте про це шкільного психолога.

- Зберігайте звичайний порядок життя класу. Що більше рутинності, відповідності до правил розпорядку, дотримання сталих процедур, міні-традицій класу буде в роботі вчителя, то спокійнішою буде для постраждалої дитини ситуація. Перенесена травма зруйнувала «впорядкованість буття», а тому будь-яка жорстка організація життєдіяльності підвищує відчуття спокою й упевненості, що «світовий порядок» більше не порушиться і життя продовжується.

- Оскільки травмівні події призводять до втрати контролю, хаосу, тому можливість вибору або контролювання (за умови, що це можливо) дадуть школяреві змогу почуватися в безпеці. Максимально надавайте дитині можливість вибирати серед варіантів, ретельно обдуманих вами. Наприклад, під час навчання офлайн ви можете запропонувати учневі: «Ти будеш відповідати з місця чи біля мого столу? Підеш писати задачу на дошці чи будеш диктувати її розв'язання, а я сама записуватиму твою відповідь на дошці?». Діти навчаться швидше і легше організовувати своє середовище і робити правильний вибір, якщо спочатку будуть практикуватися у виборі, за якого нічого не втрачають. Наприклад: «Ти зробиш це зараз чи через дві хвилини; малюватимеш олівцями чи фломастерами; витиратимеш пил чи митимеш дошку?».

- Забезпечте дитині підвищений рівень підтримки, підбадьорюйте школяра, допомагайте у складних випадках, формуйте *впевненість* у тому, що він завжди знайде у вас захист та розуміння. Познайомте дитину з шкільним психологом, поясніть, що вона може звертатися до психолога із усіма своїми проблемами. *Поговоріть з іншими вчителями*, які працюють із дітьми вашого класу. Розкажіть про історію дитини та поясніть сутність поведінкових відхилень та навчальних утруднень. Добивайтеся того, щоб усі, хто контактує в школі з постраждалими дітьми, дотримувалися єдиного стилю поведінки та однотипності вимог. Поясніть, що таким дітям дуже важко прилаштовуватися до відмінностей у взаємодії педагога й учня. Відмінність вимог та порядку проведення уроку може викликати у них посилення проявів посттравматичного стресу.

- Встановіть непорушні межі для неприйнятної поведінки та логічно обґрунтуйте наслідки порушень правил, особливо підкреслюючи не те, що дитина буде покарана, а те, що такою поведінкою вона принесе шкоду і собі, й багатьом іншим (особисто вам, батькам, друзям).

- Намагайтеся максимально уникати всього, що може нагадати дитині травматичні події. Краще заздалегідь *попереджайте* травмовану

дитину, якщо збираєтеся на уроці зробити щось, чого зазвичай не робите і що повинно бути несподіванкою для більшості класу: виключити світло, ввімкнути голосну мелодію, бити у барабан, тощо.

- Захищайте травмовану дитину від надмірної цікавості однокласників і не допускайте жартів та насмішок.

- Пам'ятайте, що травмована дитина може провокувати і вас, і однокласників *на відкриту агресію щодо неї*. Така поведінка свідчить, що дитина не може справитися з переживаннями і намагається *через повторну травматизацію* зменшити біль від основної травми. У такому разі краще відвести дитину до окремого кабінету і спробувати спокійно розпитати про те, що її тривожить. Найкраще, коли це зробить психолог, бо вчитель не може надовго покинути клас. Водночас прихід психолога не повинен сприйматися школярем як певний вид покарання. Найкраще, коли і шкільний психолог, і шкільна медсестра виступають для дитини в ролі старших захисників та опікунів.

- Усвідомте, що поведінкові проблеми у постраждалих дітей є тимчасовим явищем. Пам'ятайте, що навіть найжахливіша поведінка провокується страхом, пов'язаним із травмою.

Як можна забезпечити дитині (дошкільнику чи школяреві) комфортні умови перебування в групі дитячого садка чи в класі?

В основі відчуття комфорту лежить почуття безпеки, захищеності від внутрішніх і зовнішніх загроз. Для дитини показниками безпечності ситуації можуть бути:

1. Показники емоційного фону:

- **вербальні:** лагідні, заспокійливі слова вчителя, словесне вираження оптимістичного настрою в процесі взаємодії з дітьми;

- **невербальні:** добра усмішка, сміх, спокійний і позитивний тон.

2. Показники налаштування вихователя чи вчителя на позитивну співпрацю з дитиною:

- **вербальні:** висловлення зацікавленості стосовно думок та ідей учнів, звертання до дитини з уточнювальними запитаннями «Як ти вважаєш? Тобі це подобається?»;

- **невербальні:** демонстрація уважного вислуховування. Навіть якщо вчинок постраждалої дитини вам здався недоречним або й зовсім обурливим, не проявляйте своїх емоцій, стримуйте «найправедніший» гнів, усією своєю поставою продемонструйте спокій та готовність абсолютно неупереджено розібратись у ситуації. Пам'ятайте, що травмована дитина може різко реагувати на слова чи рухи, які можуть здатись їй загрозливими.

3. Показники ефективності взаємодії:

- **вербальні:** словесне підтвердження правильності вчинків дитини, задоволення результатом, підбадьорювання у випадку невдачі;

- **невербальні:** жести, що висловлюють задоволення від зробленого дитиною.

Із позитивним емоційним налаштуванням до дитини вся поведінка дорослого дружелюбна, сердечна, ніжна, радісна; він підтримує, вітає, втішає, охороняє свого вихованця.

4. Можливість за потреби попросити допомоги.

Домовтеся з дитиною про те, до кого вона може звернутися в разі необхідності, коли вас не буде поряд. Завжди є людина, якій дитина найбільше довіряє, чиє товариство їй особливо приємне. Це може бути хтось із учителів, інший вихователь, психолог, медсестра тощо.

Якщо ви бачите, що дитина занадто нервова, чимось схвильована, не може всидіти на місці, дозвольте їй перейти у *спеціально обладнане «місце спокою»*, у якому вона зможе відчувати себе абсолютно захищеною. У дитячому садку це може бути невеличкий килимок, розміщений у закутку ігрової кімнати, поряд зі столом виховательки. Буде дуже добре, якщо таке місце для дитини створить у себе в кабінеті психолог або медсестра, відвівши учневі велике крісло або диванчик, хоча б трохи відгороджений від усієї кімнати. Сюди дитина може принести свою домашню улюблену подушечку,

м'яку іграшку, навіть мамині речі. Це її «таємна схованка», куди без дозволу не повинні заглядати ні діти, ні навіть дорослі.

5. Чітко визначений порядок організації діяльності класу чи групи дитячого садку.

Повернення до звичного режиму життєдіяльності дасть дитині змогу відчувати, що вона в безпеці. Вона має зрозуміти, що садок чи школа – безпечне місце для неї. Будьте спокійними і виваженими, заспокойте дитину, уникайте додаткового тиску на неї.

Режим дня не тільки полегшує фізіологічну діяльність організму, але і є способом психологічної організації діяльності дитини. Звичка дотримуватися режиму дня дає змогу дитині легко і природно включитися у виконання будь-якої діяльності, залишивши в минулому стресову подію.

Якщо навчити дитину в кожній події знаходити позитивні сторони, то стрес для неї виявиться мінімальним.

6. Можливість гратися і працювати разом із однолітками.

Дозволяйте і навіть заохочуйте дітей (не тільки дошкільників, а й першокласників і другокласників) приносити іграшки до садка чи школи. У кожної дитини, напевно, є улюблена іграшка – лялька, ведмедик, зайчик. У дитини-переселенця – це іграшка, привезена з дому, вона уособлює домівку, спокійне життя до війни. У дитини, чий батько в збройних силах України, воює на фронті, – це може бути іграшка, подарована батьком. Вона символізує зв'язок із ним. Найулюбленіші іграшки допоможуть дитині із психологічною травмою не відчувати себе самотньою серед дітей. Якщо серед ваших вихованців є дитина, яка погано йде на контакт, спробуйте спочатку спілкуватися з нею за посередництвом ляльок. *(Сядьте на стілець чи на килимок поряд із дитиною, візьміть у руки свою ляльку і від її імені представтеся улюбленій іграшці дитини. Навіть якщо ця іграшка – машинка: шестирічки і навіть семирічки прекрасно розмовляють від імені машин, літаків, паровозиків тощо. Скажіть, як вас звати, хто ви. Назвіть і покажіть діток, які є в групі, у класі на момент цієї розмови. Розкажіть*

трохи про них. Потім розкажіть «про себе». Запитайте, як звати іграшку дитини, її маму, тата, сестричку. Попросіть сходити з іграшками (свою та дитини) гуляти, в кіно, до перукаря, до лікаря або запропонуйте покатати вашу ляльку на машині (літачку). Поступово розширюйте коло іграшок, учасників гри, залучайте до гри інших дітей.)

Такі вправи-ігри допоможуть підготувати дитину до спілкування з однолітками та ввести її в колектив групи чи класу. Звикнувши до розмов із вами та з іграшками – вашими помічниками, вона не буде цуратися спілкування.

Чому школяр (який був хорошим учнем) після того, як на фронті загинув його батько, втратив бажання вчитися, і, як каже мама, став неслухняним? Чи впливає стрес на шкільну успішність та поведінку дитини, зокрема в класі?

Так, впливає і дуже сильно.

1. Травма значно погіршує здатність навчатися.

2. Навіть просте перебування поряд із тим місцем, де відбувалися бойові дії, може призвести до нервовості, нав'язливих думок, неспокійного сну, нічних кошмарів, пригніченості, неспроможності повноцінно відпочити, зняти напруження. А все це стає причиною погіршення пам'яті, нездатності зосередитися на роботі.

3. Якщо ж травматичні події певний час продовжувалися (артобстріли), то навіть, коли дитина потрапляє у безпечне місце, пережита травма дається взнаки і може:

- погіршити пам'ять до такого рівня, що дитині стає важко навіть переказати своїми словами невеликий текст або повторити завдання, яке тільки що дав учитель;
- зменшити здатність зосереджуватися на роботі, аналізувати, систематизувати та обробляти інформацію. Дитина читає текст і не може зрозуміти прочитане;

- загальмувати вміння планувати свої дії та розв'язувати проблеми;
- породити почуття розчарування і тривоги. Учень не починає розв'язувати задачу або недбало пише в зошиті, бо переконаний у своїй нездатності справитись із завданням.

Страх, нервовість, невпевненість у собі, втрата здатності до контролю своїх дій, зниження вміння передбачати наслідки тих чи інших подій, переконаність у ворожості оточення може *породжувати агресію*, якою дитина просто маскує свою розгубленість і самотність.

Що робити, якщо дитина, коли їй роблять зауваження, не просто ображається чи хвилюється, а починає кусати свої руки та бити себе по голові?

Потрібно пам'ятати, що психологічно травмована дитина дуже боляче переживає реальну чи *уявну образу*. Вона може сприйняти як загрозу для себе просте підвищення голосу дорослого та навіть те, що вихователька чи вчителька стоїть (нависає) над нею. Тому, якщо потрібно зробити зауваження дитині або просто звеліти щось зробити, то треба присісти перед нею (щоб зрівняти у зрості) і робити зауваження або видавати наказ спокійним і навіть лагідним голосом, одночасно погладжуючи дитину рукою. Перелякана, психологічно травмована дитина намагається оборонятися, спрямовуючи агресію або назовні (на вчительку чи однокласників) або на саму себе.

Поведінка дитина, коли вона спрямовує агресію на себе, називається автоагресією. *Автоагресія* – це своєрідний психологічний захист. Вона може проявлятися як у словах (наприклад, дитина лає себе), так і в діях – б'ється головою об стіну, вириває волосся, б'є рукою по руці або по ногах, кусає себе тощо. Дитина спрямовує агресію проти себе в тих випадках, коли відчуває себе залежною і не може завдати шкоди кривдникові.

Допомагаючи дитині, слід зосередитися не на тому, як позбавити її можливості наносити ушкодження собі, а на переживаннях, які ховаються за прагненням відчувати біль.

1. Не чекайте, поки дитина сама заспокоїться, – допоможіть їй. Переведіть все в жарт: якщо малюк кусається: «Ой, ти хочеш спробувати шматочок своєї руки? Ти, напевно, смачний, зроблений із шоколаду? Давай я тобі краще дам на перерві цукерку». Нехай дитина вчиться у вас знаходити позитивний вихід із конфліктних ситуацій.

2. Не захищайте занадто активно того, з ким у дитини виник конфлікт. Це не покращить взаєморозуміння, а змусить думати, що ви теж проти неї. Краще спокійно підкажіть конструктивне рішення проблеми. Наприклад, якщо діти забирають одне в одного книжку, дайте свою або розсадіть забіяк. Якщо після цього постраждала дитина продовжує порушувати дисципліну або починає плакати, у жодному разі не кричіть на неї, не підвищуйте голос і не дорікайте, а краще дозвольте піти у своє «місце спокою».

3. Допоможіть дитині *спрямувати агресію не на себе, а в безпечне русло*. Для цих цілей добре підходять рухливі ігри, боксерська груша, паперові сніжки, малювання каракуль. Можна оголосити фізкультхвилинку – нехай усі трохи пострибають і навіть покричать. Через крик травмована дитина може викинути свій гнів і заспокоїтися.

4. Як тільки дитина почне битися головою, кусати себе або бити рукою, обійміть її та акуратно утримуйте до того часу, поки вона не змінить «гнів на милість». Ніжність завжди діє на дитину як найкраще заспокійливе. На фізіологічному рівні це супроводжується виділенням серотоніну, який послаблює дію адреналіну.

Що робити, якщо постраждала дитина весь час думає про те, що з нею сталося, розповідає про це кілька разів на день і вихователю (чи вчителю), і одноліткам?

Не варто замовчувати травмівну ситуацію і говорити дитині «забудь, все вже минуло».

Дитині важко «просто забути про все». Багато разів переповідаючи те, що з нею сталося, вона осмислює ситуацію і тим самим зменшує тягар травми. Тому треба знову і знову вислуховувати її, обговорювати почуття та міркування, які з'являються з приводу того, що відбулося.

Відведіть певний час для бесіди, щоб допомогти дитині зрозуміти, що обговорювати те, що сталося, — нормально. Будьте готовими до діалогу з нею. Дитина має знати, що ви готові її вислухати.

Стрес, який переживає дитина, зменшиться, якщо ви розповісте їй, як зазвичай реагують на травми інші люди.

Дитині стане легше, коли вона почує, що нічні кошмари, плаксивість, страхи, важкі думки – нормальні людські реакції.

Розкажіть дитині казку про дівчинку або хлопчика, які потрапили в таку ж саму ситуацію і з успіхом із неї вибралися. У казки обов'язково повинен бути щасливий кінець.

Будьте готовими до непростих запитань.

«Чому відбулася та чи інша подія?» (Продемонструйте своє ставлення до ситуації.)

«Чи все буде добре?» (Не давайте неправдивих обіцянок і марних надій, однак розкажіть, що військові, поліція, рятувальні організації, волонтери, міністерства та відомства роблять усе можливе для відновлення миру та порядку.)

Підтримуйте дитину у формуванні позитивних методів подолання стресу та страху.

Допоможіть дитині обрати *оптимальні стратегії* для тієї чи іншої ситуації, зверніться до її попереднього досвіду долаття стресу.

Виховання оптимізму – це найважливіший складник стресостійкості людини. Віра в благополучний результат не тільки допомагає вижити,

зокрема, у тяжкому емоційному стані, але й програмує людину на активні дії щодо виходу з цієї ситуації.

Формуйте *позитивне мислення*. Розповідайте про різні приємні події, що очікують на дитину в майбутньому. Акцент на радісну подію дає змогу дитині вважати своє життя наповненим тільки приємними, радісними подіями.

Якщо навчити дитину у різних подіях знаходити позитивні сторони, то можна мінімізувати наслідки стресу.

Чи корисні вправи на розслаблення дітям із психологічною травмою?

Вправи на розслаблення корисні не тільки травмованим дітям, але й усім дітям. Тому дуже корисно вчити дітей знімати напруження. У стресі м'язи тіла напружуються, утворюються так звані м'язові затиски. Розслаблення (релаксація) позитивно діє на м'язи, а відтак – на емоційний стан дитини. Зазвичай водночас поліпшується настрій. Повному розслабленню сприяє спокійне, рівне дихання і візуалізація (уявлення) місця, де дитина відчуває себе спокійно, умиротворено. Це може бути берег річки чи озера, море або ліс та ін. *М'який дотик* і погладжування спини дитини також сприяють розслабленню м'язів і емоційному спокою. Якщо заспокоювати дитину *не тільки словами, але й дотиками*, вона швидше перестане плакати. Включайте на перерві спеціальну музику на релаксацію та проводьте «хвилини тиші».

Фізкультура та спортивні ігри не тільки заряджають дитину позитивними емоціями, але й знімають м'язові затиски завдяки природному напруженню м'язів і подальшому їх розслабленню у процесі виконання вправ.

Чи може розвинутися ПТСР у дитини, яка не була очевидцем травмівних подій?

Може. Від наслідків психотравми страждає не тільки людина, яка пережила травмівні події, але і її діти, навіть, якщо вони не усвідомлюють повністю те, що сталося з їхньою рідною людиною.

Через мовчання в родині про те, що трапилося, у дітей починають проявлятися *симптоми вторинної травми*, як-от: нічні кошмари, енурез, смоктання пальців та класичні посттравматичні симптоми. Цей тип «непрямої» травми аж ніяк не рідкісний у сім'ях, що пережили травматичний досвід. Такі симптоми не завжди проявляються під час індивідуального діагностування ПТСР, однак є вкрай важливими у *розумінні наслідків травми*.

Які події можуть нанести психологічну травму дитині?

Травмівною подією може стати будь-яка ситуація, яку дитина суб'єктивно сприймає як жахливу, страшну, як ту, що приносить горе. Така подія може бути особистою (аварія, смерть близької людини, насильство в сім'ї тощо) або такою, що впливає на великі маси людей (бомбардування, обстріл, воєнна сутичка, терористичний акт, пожежа, природна катастрофа). Якщо дитина переживає кілька травмівних подій, то *виникає кумулятивний ефект*, що призводить до більшої вірогідності виникнення не тільки гострої травми (яка зазвичай через кілька місяців проходить без наслідків), але й тривалих *посттравматичних стресових розладів*. Війна, вимушене переселення – *політравмівні явища*, які складаються із безлічі травмівних подій. Нижче перераховано основні *види подій*, які можуть нанести психологічну травму дитині:

- війна як така та вимушене переселення як її наслідок, терористична атака, важка природна або техногенна катастрофа з багатьма жертвами;
- природні катаклізми без катастрофічних наслідків (землетрус, цунамі, пожежа, велика повінь);
- смерть у родині;

- сексуальне або фізичне насилля;
- розлучення батьків;
- важка хвороба;
- нещасний випадок, який призвів до того, що дитина потрапила у лікарню.

Які особистісні якості дадуть змогу краще справлятися з травмівним стресом?

Діти, як і дорослі, реагують на травмівні події по-різному. Деяко реагує дуже емоційно, хтось замикається в собі, а хтось може бути схильним до тривалого прояву симптомів ПТСР. Однак багато дітей можуть не сприймати ситуацію болісно або можуть швидко відновлюватися, проявляючи *природну адаптованість* і стійкість під час зіткнення з обставинами, які серйозно виснажують інших. Окремі діти, хоча й перебувають під впливом страху або у пригніченому стані, демонструють витримку і риси, що свідчать про їхню *здатність відновлюватися*. Серед таких важливих для протидії травмівному стресу якостей можна зазначити психологічну пружність та психологічну еластичність.

Психологічна пружність (psychological resilience) – це здатність швидко відновлювати фізичне і психічне здоров'я після стресових та травмівних подій.

Психологічна пружність – це швидше *не риса характеру, а процес, спрямований на психологічну стабілізацію особистості*. Люди із психологічною пружністю здатні сформулювати такі стратегії та методи виходу із складних ситуацій, що дають їм змогу ефективно й відносно легко впоратися із кризою. Іншими словами, вони здатні ефективно збалансувати негативні емоції позитивними.

Психологічна еластичність (psychological flexibility), яку ще можна назвати еластичною гнучкістю, – близьке до психологічної пружності, але не ідентичне поняття. Психологічна еластичність – *це вміння зберігати рівновагу у найскладніших ситуаціях, знаходячи в них позитивні моменти*. Люди з

психологічною еластичністю намагаються не зациклюватися на травмівних подіях та продовжують вибудовувати плани на майбутнє, орієнтуючись на довготермінові цінності, а не на короткотермінові імпульси думок та почуттів.

Дорослі люди з добре розвинутими психологічною пружністю та психологічною еластичністю можуть порівняно легко оговтуватися від депресії, нещастя, хвороби або інших негативних ситуацій. Діти ж здатні уникати негативних наслідків травми, а саме: поведінкові проблеми, психологічна непристосованість, навчальні труднощі і соматичні ускладнення. Вони сприймають життя позитивно й усвідомлено, активно вирішують проблеми, мають активну життєву позицію і шукають нові враження.

Така поведінка в несприятливих умовах може бути обумовлена як вродженими якостями, так і багатьма чинниками, як-от соціальна підтримка сім'ї та друзів, особливості виховання в перші роки життя та ідентифікація з важливими дорослими – батьками, учителями, тренерами тощо.

Чи є відмінності між дітьми та дорослими у сприйнятті травмівної події?

Так, діти, особливо дошкільники та молодші школярі, сприймають травмівні події не так, як їхні батьки. Якщо для дорослого найважливішим фактором виступає загроза життю як його самого, так і дитини, то малюк найбільше боїться відокремлення (сепарації) від батьків, оскільки саме батьки є центром його світобудови. Страх втрати батьків (вони десь загубляться, і я їх не знайду) може продовжуватися протягом місяців чи навіть років і після того, як дитина з родиною житиме у безпечному місці. Взагалі ієрархія «загроз» у дитини і дорослого багато в чому не збігається.

Таблиця 5

Різниця у сприйнятті загроз	
Дорослі	Діти
Загроза власному життю чи життю дитини	Відокремлення від батьків (сепарація)
Травмування/поранення (і своє, і дитини)	Травмування/поранення (тільки себе)

Втрата майна	Травмування/поранення або втрата когось із батьків
Втрата роботи, бізнесу, життєвого достатку	Втрата домашнього улюбленця
Втрата домашнього улюбленця	Втрата улюбленої речі (іграшки)
Втрата співтовариства, друзів	Порушення звичного розпорядку життя

(Таблицю взято із посібника «Childhood trauma reactions: A guide for teachers from preschool to year 12» [43])

Чи варто захищати дітей від новин, у яких розповідають про воєнні дії?

Навіть немовлята здатні реагувати на передачі з військовою тематикою, які супроводжуються звуками бою, голосними командами, криками поранених, плачем постраждалих. Такий звуковий фон руйнівню впливає на їхні нервові процеси. Діти відчують тривогу дорослих, їхнє збудження. Тому краще, якщо діти до п'яти років узагалі не будуть дивитися не тільки військові новини, але навіть і фільми про війну.

З більш старшими дошкільниками і молодшими школярами ситуація дещо відрізняється, але навіть їх варто захищати від усього обсягу реальних новин про катастрофічні події. Особливо важливо це зробити в перші дні, коли відбулася надзвичайна подія, оскільки тоді *постійний потік* одних і тих же новин, *тих* самих кадрів впливає набагато сильніше. Для психологічного стану дитини немає нічого хорошого в тому, щоб знову і знову дивитися на спалені автобуси, кров на асфальті, на переляканих дорослих. Тому повідомляти про новини необхідно, приховувати їх не треба, але *треба дозувати перегляд*.

Як пояснити дітям, що відбувається, якщо повністю захистити їх від негативної інформації неможливо?

Повністю захищати дітей від негативної інформації не варто: будь-яке приховування або обман викликають тільки нові страхи. Потрібно говорити правду, але *доступною для дитини мовою*. Якщо це дитина дошкільного віку, можна сказати, що сталася така пригода, там зараз небезпечно, ми туди не

їдемо, потрібно дотримуватися правил безпеки. Якщо дитина старша – можна розповісти детальніше, в тому числі, і про те, що постраждали люди, і про те, як це позначиться на її власній родині. Тобто потрібно враховувати, що дитина може зрозуміти, а що – ні.

Як почати розмову з дитиною про війну?

Якщо ви вже вирішили говорити на цю тему, краще почати розмову з питань, котрі допоможуть оцінити, якою саме інформацією про війну володіє дитина і як вона її інтерпретувала. Не вважайте зверхньо, що ви добре знаєте, про що думає ваша дитина. Кожна людина мислить по-своєму. Чому важливо зрозуміти, які саме уявлення про війну *вже має* дитина? Нам необхідно так вести розмову, щоб *заспокоїти її* або *доповнити її правильне бачення ситуації*, вийти на позитив, на впевненість у своїх силах, на віру в спроможність батьків захистити дитину, на віру в сильні ЗСУ, віру в перемогу нашої країни – бо за нами добро і справедливість. Це *основна мета* цієї розмови. Водночас важливо *не додавати* якихось нових побоювань чи інформації, яку дитина ще не зрозуміє, про яку ще не чула, яка може налякати (тобто повторно травмувати). Отже, питання, які допоможуть почати розмову з дітьми про війну:

- Як ти гадаєш, що сталося?
- Яка фотографія (зображення, розмова) привернула твою увагу?
- Чи знаєш ти, що таке атака/війна?
- Як ти думаєш, чому трапляються війни?
- Ти знаєш, де це сталося? Це близько чи далеко звідси?

Як із дітьми розмовляти про війну?

У розмові про війну треба враховувати вік дитини. З маленькими дітьми (до 3–4 років) краще розмовляти на цю тему зрозумілою їм «казковою мовою». Залежно від того, з якими казками, мультиками дитина знайома, можна підібрати пояснення виходячи із простого, зрозумілого їй поділу

світу: на хороших і поганих. Наприклад, на нас напали злі люди... Але обов'язково у ваших розмовах має бути *оптимістична* кінцівка – все одно добро переможе зло.

Дітям від старшого дошкільного віку вже можна розказувати максимально близько до правди. Зрозуміло – без крайнощів (зокрема, жахливих деталей, страшних відео чи фото) і нецензурної лексики. Не забувайте: діти живуть із нами, в одному соціальному середовищі і вони бачать те, що відбувається, чують, як на це реагують дорослі. І якщо ми їх рятуємо від вибухів та інших жахів війни, не можна відгороджувати їх від пояснень – через кого все це відбувається і за що бореться країна.

І ще – ми маємо виховувати патріотів. І це слово вже не абстрактне і пафосне. Воно омита кров'ю наших захисників.

Як відповісти дитині на питання: «Що таке війна?»

Можливий варіант відповіді: «Війна стається, коли країни або групи людей не знаходять згоди щодо чогось важливого для всіх, але використовують насильницькі методи, щоб боротись одне з одним. Війни можуть відбуватись між різними країнами або між групами людей в одній країні».

Як відповісти дитині на питання: «Чому існують війни?»

Війни можуть починатися з багатьох причин. Наприклад, країна може вважати, що в неї недостатньо землі або ресурсів, і може спробувати отримати їх, насильно відбираючи в іншій країні. Але війни так само можуть починатися і через те, що одна країна хоче «нав'язати свій спосіб бачення світу».

Як відповісти на питання дитини: «А якщо вороги прийдуть до нас?»»

Треба постаратися бути чесним з дитиною і водночас вміти заспокоїти її. Дитина будь-якого віку має відчувати вашу підтримку та захист і бути впевненою, що ви знаєте, що робити.

Потрібно *проговорити* з дітьми такі моменти: війна – це екстремальна, дуже небезпечна ситуація, яка загрожує життю, здоров'ю, благополуччю людини, і передбачити розвиток подій, щось знати наперед у такій ситуації неможливо. Коли війна закінчиться і як розгортатимуться події – ніхто не знає. Обговоріть місцевість, де ви перебуваєте, поточне положення. Запевніть дитину, що ви робити все, щоб не опинитися в поганій ситуації.

У будь-яких екстремальних ситуаціях дуже важливим є посил: «Ти можеш з нами говорити про те, що відчуваєш. Ти можеш підійти до нас будь-якої миті. Ми тебе захистимо». Обов'язково скажіть дитині, що розумієте її, що переживаєте такі ж почуття, як і вона. Адже емоційна єдність, коли дорослі поділяють почуття дітей, у таких ситуаціях дуже важлива.

Як здійснюються збройні атаки? (питання шестирічного хлопчика)

Це стрімкий та організований рух військ проти ворога з метою його перемогти. Наприклад, наші українські військові зі зброєю в руках атакують ворога на машинах і бронетранспортерах.

Вони і на нас нападуть? (питання задає дитина, яка не перебуває в зоні бойових дій)

Можливий варіант відповіді: «Війна йде далеко від нас, тож тобі не потрібно хвилюватися про напади або бомби, що знищать наш дім. Давайте всі триматися разом». (Більшість дітей будь-якого віку уявляють безпосередню небезпеку для них самих.)

А хто підриває бомби? (питання чотирирічної дівчинки із Харкова)

Можливий варіант відповіді. На нас напали погані, ворожі солдати іншої країни – Росії. З літаків росіяни кидають бомби і вони підриваються. А наші солдати, ті, що з українським прапором, нас захищають і збивають ці погані літаки. І тут, у цьому укритті ми захищені й у безпеці.

Чи загине наш друг/подруга/ член сім'ї?

Ти боїшся, що з ним щось станеться і ми більше його не побачимо, правда? Ми всі цього боїмось. Але наш друг/ член сім'ї не один, там є багато людей, які намагаються його захистити. Ми будемо сподіватись, що він безпечно повернеться додому, якнайшвидше.

Коли родич дитини справді є в небезпеці, не треба применшувати побоювання дитини і гарантувати з абсолютною впевненістю – «все буде добре!». Адже це неправда – впевненості в цьому в нас бути не може. Краще визнати небезпеку та поділитися своїми страхами і обов'язково – надією на краще.

Чи все гаразд у дідуся та бабусі (молодших братиків, сестричок, батьків)?

Кожній дитині важливо відчувати себе потрібною для своїх близьких, особливо в такий нелегкий час. Тому треба підтримувати, спонукати, показувати власним прикладом прояви турботи про близьких. Насамперед їх треба підтримати емоційно, даруючи позитивні емоції і увагу.

Можливий варіант відповіді дошкільникам: «Так, у них усе гаразд. Вони живуть далеко від місця, де йде війна. Хочеш їм подзвонити та поговорити з ними?»

Дітям шкільного віку треба розказати, що проявом турботи є прагнення звільнити батьків від частини їхніх щоденних проблем, наприклад, контролю за своїм навчанням. Для дітей ці важкі часи можуть стати могутнім стимулом

до розвитку в собі відповідального ставлення до власного життя, відповідальності загалом.

Чи живий мій тато, чи є в нього руки й ноги? (питання п'ятирічного хлопчика, батько якого на фронті)

Діти бояться, що батько/мати на фронті можуть отримати серйозне поранення. Це особливо тривожить тих дітей, близькі яких беруть участь у бойових діях. Треба розказати дитині про те, що вони там не самі, поруч з ними є ті (друзі, побратими, воїни), хто про них може подбати. Такий образ є терапевтичним і підтримувальним для дітей будь-якого віку.

Як пояснити, що відбувається, дитині, яка живе в населеному пункті, що зазнав обстрілу?

Потрібно розповісти, що наше місто обстрілюють вороги. Ми маємо виконувати правила, про які нас повідомили. Ми знаємо, що робити. Якщо з якоїсь причини не виходить діяти згідно з правилами, це теж треба пояснити.

Робити вигляд, ніби нічого не відбувається – не можна. Діти повинні відчувати себе частиною класу, сім'ї, брати участь у прийнятті рішень. Для них важливо відчувати, що вихователі (батьки) знають, що робити, і роблять все можливе, у міру своїх сил.

Якщо від військових дій постраждав хтось із членів сім'ї, як пояснити це дитині?

Насамперед потрібно розповісти, що сталося. Скажімо, брат був поранений під час військової служби або хтось із членів сім'ї отримав осколкове поранення, коли йшов вулицею і потрапив під артобстріл. Потрібно сказати, що він у лікарні і буде там стільки-то часу. Дитина повинна знати, чи поїде вона провідати потерпілого. Потрібно розповісти, коли поранений повернеться додому, які будуть наслідки поранення. Якщо є фізичні обмеження у постраждалого – поясніть, які саме; якщо змінився психічний

стан – розповісти, що після того, що сталося, у постраждалого поганий настрій, він не хоче гратися або ходити туди, де багато людей.

А якщо постраждали самі діти, як пояснити їм, що сталося з ними?

І старші дошкільники, і молодші школярі ще погано вміють осмислювати травмівні події і потребують раціонального пояснення того, що з ними відбувається. Дітям важко зрозуміти, що вони не можуть заснути вночі через те, що в кількох метрах від них вибухнув снаряд. Їм треба показати зв'язок, розповісти, що злякалися не тільки вони, але й дорослі, і цей страх не завжди проходить одразу. Потрібно навчати їх описати почуття словами, вербалізувати емоції. Це допомагає краще зрозуміти подію, оцінити її, а не лише сприйняти й відчути.

Дуже часто ми спостерігаємо у дорослих бажання зробити вигляд, що нічого не відбувається. Це неправильно. Важливо говорити одне з одним, запитувати про самопочуття, цікавитися, чим можна допомогти і чим постраждалому хотілося б зайнятися. Такі розмови допоможуть розрядити обстановку, створити відчуття психологічно безпечного простору.

Що робити, коли дитина поводиться агресивно?

Агресія як біологічна реакція пов'язана з мобілізацією, активацією організму, приведенням його в тонус. Допоможіть дитині *спрямувати агресію не на оточення, не на себе, а в безпечне русло*. Іншими словами: навчіть дітей виражати агресію і злість *соціально прийнятними способами*. Це може бути: 1) *тілесне вираження* – дозвольте дітям активно стрибати на підлозі, на батуті, оббігти 10 разів навколо дому, гарчати як леви, кричати, пищати, голосно сміятися, зціплювати зуби, бити боксерську грушу або подушку, постукати по старих коробках, кидати м'ячик, зім'яти і порвати старі газети, зробити із них паперові «сніжки» тощо; 2) *тілесно-творче вираження* – малювання: малювання «каракулів»; малювання того, хто образив; дії з пластиліном: катати і м'яти його тощо. У садочку/школі можна

оголосити фізкультхвилинку: нехай усі трохи пострибають і навіть покричать (якщо це не буде заважати іншим класам). Через крик травмована дитина може «викинути» свій гнів і заспокоїтися.

Добре допомагають дітям повертати відчуття контролю над своїм тілом, над особистими кордонами, безпекою і життям фізичні вправи (бажано – регулярні). Вони також непогано знімають напругу, яка «виходить» через роботу м'язів.

Варто запропонувати дитині ігри та заняття, у яких вона може відчути власну силу.

Отже, узагальнимо: *фізична активність* може полегшити різного роду «хворобливі» (важкі, неприємні, незрозумілі, шкідливі і для людини, у якої вони є, і для її оточення) емоційні стани і почуття (роздратування, неспокою, напруження, гніву, злості, агресії). Після фізичної активності (приклад якої ми описали) діти почуваються набагато спокійніше (зрозуміло: після того, коли втихомиряться!), адже вони *позбавляються* цих негативних почуттів і станів *тими способами, які дозволили дорослі, і які не ображають інших дітей чи дорослих*.

Що робити, коли дитина поводить себе не гідно?

У таких ситуаціях дорослим важливо бути одночасно і терплячими, і твердими у своїй позиції – робити правильно, робити за правилами поведінки (наприклад, в суспільному місці). Можливий варіант звернення до дитини: «Я дуже співчуваю, я бачу, як тобі складно, але я не дозволяю так поводитися» або: «Мені теж боляче і страшно, я сумую разом з тобою, але я не дозволяю такої поведінки».

Дитина відмовляється дотримуватися правил. Що можна зробити?

Можливий варіант розмови. Потрібно доброзичливо, але твердо сказати:

- «Наші правила такі...»,

- «Тобі важливо зробити це і це...»,
- «Ось у цьому я можу тобі допомогти, а це тобі необхідно зробити»,
- «Спочатку це, потім – оце».

Зараз діти (різного віку) досить часто граються в ігри «у війну», «блокпости», «руський корабель іди на...», в «бомбосховище» тощо. Як ставитися до таких ігор? До ненормативної лексики, яку діти використовують?

Ігрова діяльність є провідною діяльністю дітей дошкільного віку і улюбленою справою дітей як старшого дошкільного, так і молодшого шкільного віку. Діти України живуть у тому ж просторі, що й ми, дорослі. Бачать те, що відбувається, і тією чи іншою мірою відчують на собі тягар війни. І цілком закономірно, що у наших дітей з'явилися ігри (зокрема, і рольові) на воєнну тематику. Позитивно те, що діти, граючись у такі ігри, об'єднуються в різновікові групи (де це можливо), і часто це відбувається на свіжому повітрі, що набагато корисніше, ніж «залипати» в девайсах. Зрозуміло, що в цих іграх відображаються дитячі уявлення про війну. Імітуючи дії дорослих, діти, на щастя, не розуміють всієї жорстокості війни. Дорослим треба дуже уважно ставитися до правил цих ігор, щоб у жодному разі, загравшись, діти не допустили якихось грубих дій стосовно до тих, хто грає ролі «москалів», «рашистів», «сепарів».

Для гри в «блокпости» дітям варто виділити ділянку поза дорогою (ясна річ), та пояснити всю небезпеку «втягування» у гру незнайомих людей.

Гра «руський корабель іди на...» (і не тільки) припускає використання ненормативної лексики. Зауважимо, що одним із наслідків цієї війни є таке явище, як *певна легалізація ненормативної лексики* в ютубі, телебаченні, зовнішній рекламі, піснях тощо. І це стало соціально допустимим способом зняття напруги, гніву, ненависті, люті дорослих людей, які зіштовхнулися із страшною агресією. Діти все це чують, бачать, співають пісні, живуть в тому ж інформаційному просторі, що і ми, дорослі. Але більшість батьків і

педагогів не хочуть, щоб діти вважали *ненормативну лексику* дозволеною у повсякденному спілкуванні. Тому необхідно пояснити це і переконати дитину в тому, що *ненормативну лексику* ми використовуємо тільки для наших ворогів, для росіян. А от у більшості життєвих ситуацій такі слова використовувати не слід. Адже культура мови – це одна із ознак, яка відрізняє український народ від російського (у чому ми переконалися, послухавши перехоплення телефонних розмов окупантів зі своїми близькими).

Що говорити дитині, коли вона здригається від раптового гучного звуку (двері рипнули, стілець заскрипів)?

Обійміть дитину, заспокойте, дайте відчуття, що ви поруч, близько, завжди готові її захистити.

Проводьте час від часу в класі чи в групі дитячого садочку гру «Угадайте звук». *(Діти, затулійте руками очі і слухайте уважно. Зараз ви почуєте якийсь звук чи звуки. Вони можуть бути дуже тихі, а можуть бути голосні. Можуть бути приємні, лагідні, а можуть бути просто страшні. Послухайте їх і назвіть.)* Програйте записані або самі відтворіть різні звуки – ось хтось б'є у барабан; а от дерев'яні ложки постукують одна об одну; ось дзвенять ключі; грім гримить; тарілка розбивається; двері риплять; це – звук кроків, ось стукіт підборів, а це тупіт на сходах... Такі ігри розширюють «слухове сприйняття» дитини та пригнічують отримані під час травми негативні звукові образи.

Що робити, коли місцевий хлопчик говорить, що не буде товаришувати з цими, «хто поприїжджав»?

Дитині потрібно відповісти, що для вас, вихователя чи вчителя, усі діти однакові, ви всіх їх любите, поважаєте і нікого не дасте скривдити. Можете коротко розказати, чому хлопчик чи дівчинка із Харкова опинилися так

далеко від рідної домівки, поясніть, як складно йому (їй) на новому місці, залучіть дітей до престижної спільної гри чи роботи.

Однією з причин неприйняття дитини-переселенця в групі однолітків може бути негативне ставлення до переселенців з боку батьків або й самої вчительки. Сподіваємося, що таких випадків зараз дуже мало. Більшість дітей налаштовані на сприйняття новенької дитини, на спілкування, з нею хочуть «спілкуватися і дружити».

У групах і класах, де вихователі і вчителі доброзичливі, щиро намагаються допомогти дитині увійти в дитяче співтовариство, дають батькам рекомендації з виховання та розвитку дитини, важкі форми соціальної адаптації спостерігаються рідко.

Як працювати з травмованими батьками (і місцевими, і переселенцями), що їм радити щодо поведінки вдома з власними дітьми?

Взаємодія педагогів і батьків має відбуватися через систему змістовних, емоційних, комунікативних та дієвих зв'язків, заснованих на міжособистісних стосунках партнерів. Вирішення загального педагогічного завдання буде ефективним з використанням поетапної педагогічної технології.

Перший етап – створення загального настановлення на спільне вирішення завдання соціальної адаптації дитини до школи. Батьки зазвичай дуже хочуть, щоб до їхньої думки дослухались, і, якщо дати їм цю можливість, із задоволенням ідуть на співпрацю з учителем.

Другий етап – взаємне ознайомлення педагогів і батьків з особливостями виховання дітей у різних регіонах України. Необхідність цього етапу обумовлена тим, що в різних регіонах свої особливості соціального життя і культури, звичаї, традиції, соціальні установки і ціннісні орієнтації. Без глибокого усвідомлення народної (етнічної) природи виховання не може бути: взаємної толерантності дорослих учасників освітнього процесу; диференційованого підходу до дитини з боку педагогів;

тактовного педагогічного супроводу; компетентного ознайомлення дітей із національною культурою.

Саме сім'я і шкільні педагоги мають вирішальне значення як у трансляції етнокультурної інформації, так і у формуванні толерантності настановлень у молодших школярів.

Третій етап – реалізація єдиного, узгодженого індивідуально-орієнтованого супроводу дитини із сім'ї переселенців для подолання насамперед труднощів в освоєнні нового соціального досвіду, а також ціннісних орієнтацій і культурних традицій, для входження в групу однолітків і гармонізації стосунків, подолання міжособистісного і міжгрупового відчуження. Цей етап можна розглядати як основний, орієнтований на досягнення соціальної адаптації дітей із сімей переселенців до нової школи.

Що робити, якщо хлопчик, батько якого служить в армії, плюс на хлопчика, який тільки що приїхав із-за кордону, і намагається його вдарити?

Спочатку потрібно заспокоїти обох дітей. Дошкільників – заспокоїти якоюсь грою чи іграшкою. Увагу школярів переключити на виконання якогось цікавого завдання, а якщо конфлікт стався на перерві – швиденько організувати якусь колективну гру. Діти цього віку досить легко можуть переключатися, вони не здатні довго переживати, хоча їхні переживання можуть бути досить глибокими. Просто сам настрій гострого переживання може легко змінитися на веселий, безтурботний, а потім знову перейти в напад агресивності.

Потім варто поговорити з матір'ю агресивного хлопчика. Розповісти про те, чому сім'ї іншої дитини довелося покидати свою домівку і їхати за кордон. Сказати, що у цих людей під окупацією залишилися рідні та знайомі, про долю яких вони дуже турбуються. За можливості треба налагодити

стосунки між сім'ями, оскільки дуже часто ворожість є наслідком простої упередженості.

Коли стосунки між дорослими будуть більш-менш налагоджені, рівень агресивності дитини зменшиться. Тоді можна буде перейти до формування взаємодії між дітьми, включаючи їх в одну команду під час ігор або доручаючи одну і ту саму роботу.

Що робити з енурезом? У дитячому садку під час денного сну таке нещастя трапляється у двох діток із трьох. А в школі дитина може обмочитися прямо на уроці.

На жаль, мимовільне сечовипускання (енурез), як і неспроможність контролювати акт дефекації (енкопрез) є звичайним наслідком гострої психологічної травми. Взагалі постраждалі діти схильні повертатися до більш ранніх етапів розвитку, до *регресу соціальних та інтелектуальних навичок*. Наприклад: дошкільник, який уже непогано розмовляв, може знову говорити тільки окремі слова, не пам'ятати вже вивчених речей, забути загальноживані слова, почати смоктати пальці, розучитися застібати гудзики. А в школі дитина, яка вже досить добре читала, починає ледь прочитувати слова по складах, забуває таблицю множення, починає безсистемно пропускати літери, замінити на письмі букви, що позначають дзвінкі звуки, буквами, що позначають глухі звуки, тощо. Всі ці навички з часом повертаються, але це дуже затяжний процес, тому краще почати їх формувати заново.

У початковій школі енкопрез практично не зустрічається, а ось випадки енурезу трапляються (особливо в перших та частково в других класах). Найчастіше ця неприємність трапляється тоді, коли дитина чимось схвильована – виконує завдання для неї завдання або відповідає біля дошки.

Ніколи не картайте дитину за такі «неприємності» і не дозволяйте іншим дітям у класі сміятися чи дражнити «потерпілого». Поясніть, що Петрик чи Маринка пережили дуже страшні речі, тому не можуть себе добре

контролювати. Але вони скоро навчаться, і все буде добре. Самі вчиняйте певні *профілактичні дії*: у садочку – не давайте дитині багато пити перед сном, простежте, щоб вона сходила в туалет; у молодших групах можна на час сну одягати малюкам памперси. А в школі – тихенько запитайте перед уроком, чи сходила дитина до туалету. Привчіть школяра за найменшої потреби не терпіти, а проситися вийти. Якщо дитина дуже боязка, не викликайте її під час уроку до дошки. Хай вона вам розповість завдання після уроків. Попросіть батьків тримати в школі про всяк випадок додатковий комплект одягу, у який можна переодягти дитину.

Розповідайте дитині, що вона не одна така, що такі проблеми бувають у багатьох, але через певний час вони зникають. Переконуйте, що ви розумієте, як дитині прикро, і співчуваєте їй.

Як реагувати на істерики та крик постраждалої дитини?

Істерики та крики досить поширені симптоми психологічної травми. На відміну від звичайних дитячих істерик, коли дитина намагається вплинути на дорослого й отримати бажане, істерика дитини із психологічною травмою – найчастіше неадекватна маніфестація страху відокремлення (сепарації). Тому таку дитину треба якомога спокійніше вивести з класу, з групи (тримаючи за руку) та відвести у її *«місце спокою»* (про те, де і як має бути обладнане таке місце спокою – див. вище), водночас не виявляючи жодних емоцій. Діяти треба рішуче, але лагідно. Можна говорити якісь заспокійливі слова, не підвищуючи голос. У *«місці спокою»* посадіть дитину на крісло або диван, візьміть за руку, дайте попити води.

Поки дитина не заспокоїться, говорити з нею не треба. Коли істерика закінчиться, слід розпитати, що викликало плач і крик. Сказати, що вихователька, вчителька (психолог, медсестра) завжди поряд і завжди готові захистити дитину від усіх проблем. Коли, заспокоївшись, дитина повернеться до класу, *не треба ніяк згадувати* про те, що сталося.

Я хотіла більше дізнатися про дівчинку, яка приїхала із зони окупації, задала їй декілька простих питань (звідки приїхала, як звати), а вона мовчки на мене дивилася, а потім розплакалася. Що я не так зробила?

Вимушені переселенці вже тільки через те, що вимушені були покидати свої домівки, пережили стрес. Не кажучи про те, що з ними ще могло трапитись. Необхідну інформацію краще отримати у батьків, а розпитувати дітей не треба. Можна ускладнити їхні проблеми. Адже своїми питаннями ви можете нагадати про травмівну подію, яку пережила дитина. Крім того, діти на додаток до того, що відчують, мають ще й знаходити слова для відповіді. Не всім дітям це дається легко. Тобто небажання відповідати може мати багато причин. Тому дитині замість ваших запитань набагато корисніше почути від вас слова співчуття і розуміння. Важливо відразу підключити новенького до якихось нескладних дій, спираючись на підтримку інших дітей: «Я бачу, що ти трохи сумуєш, сідай біля Катрусі, вона тобі допоможе приготуватися до уроку / вона розкаже, що ми сьогодні малюємо тощо».

Легше розмовляти з дорослим, який розуміє те, що ти відчуваєш, ніж із тим, хто чекає від тебе пояснень.

Як допомогти пристосовуватися до нових умов вимушеним переселенцям, членам родини постраждалої дитини?

Таку адаптацію якісно може провести тільки психолог чи психотерапевт. Треба розуміти – те, що принесла із собою війна (втрата домівки, роботи, вимушене переселення, розрив соціальних зв'язків, втрата статусу та ін.) породжує страх, тривогу, невпевненість, знижуючи відчуття власної значущості і власної гідності. Нерідко придбана раніше професійна кваліфікація стає незатребуваною, чого через що падає самооцінка, формується негативне ставлення до власної особистості, відчуття нікчемності і непотрібності. Різке падіння рівня життя призводить до відчуття

перебування на межі нижчої соціальної групи і нерідко – до депресивного стану. У розмові з такими батьками вчителю/вихователю можна притримуватися певного шаблону: «Я знаю, як вам важко. Розумію, як багато ви втратили. Та я бачу, що ви мужні, сильні люди і зможете вистояти в складних обставинах. У вас прекрасна дитина (назвати максимальну кількість позитивних рис малюка, показати батькам, що їхня дитина для вас дійсно цікава), ми всі її полюбили і зробимо все, що від нас залежить, щоб їй було комфортно в нашій школі / нашому садку. Так, зараз їй дуже важко. Вона тільки знайомиться з однолітками, не завжди їх розуміє, а тому може плакати і скаржитися на них. Вона хоче бути з вами, хоче відчувати вас поруч. І це нормально після того, що ваша дитина пережила. Та незабаром, із вашою допомогою, вона обживеться, знайде нових друзів і я вірю – буде щасливою на новому місці. Діліться зі мною усіма проблемами, що виникають у дитини і спробуємо їх разом вирішити».

Як ставитися до того, що дитина-переселенець проявляє невдячність, критикує все, що робить вихователь (чи вчитель) і часто каже «а у нас удома все краще»?

Будь ласка, пам'ятайте: ця дивна невдячність і злість – на жаль, наслідки психологічної травми. Прояв болю. Будь ласка, не приймайте це на власний рахунок.

Як реагують діти на розлуку з батьком/мамою, які служать в ЗСУ і перебувають на фронті?

Кожна дитина розлуку із батьками переживає по-своєму.

Наприклад, діти 6–10 років за 2–4 тижні до розлуки можуть бути дратівливими і невдоволеними, агресивними й непоступливими. Погіршується ситуація у школі (пропадає бажання вчитися; якщо дитина ходить до школи – у неї з'являються проблеми з поведінкою, небажання ходити в школу).

У час розлуки дитина зазвичай менше спілкується з однолітками, надає перевагу спілкуванню з дорослими, а може й уникати людей. Зростає агресивність, зберігається дратівливість або невдоволення. Спостерігаються порушення сну: сняться кошмарні сни, може ходити вночі. Дитина може погано їсти, скаржитися на здоров'я (наприклад: болить живіт чи голова), коли здається, що для того немає підстав. У дітей, батько чи мати яких перебувають на фронті, часто бувають різні проблеми в школі.

У час возз'єднання родини (4–12 тижнів після повернення батька чи мами) дитина може переживати почуття провини за погану поведінку чи за те, що чогось не зробила. Інколи діти дуже багато говорять, намагаючись повідомити батькам про всі новини. Дитина може хвалитися, що її батько/мати військові.

Як краще поводитися батькам, аби возз'єднання родини було успішним?

Возз'єднання родини – це час радості і стресу для всіх членів родини. Під час розлуки всі змінюються. Якщо ви знаєте, чого очікувати, як ставитися до змін, то родина швидше відновить стосунки.

Діти на зустріч реагують по-різному: інколи вони соромляться або бояться побачити рідних після довгої розлуки; молодші школярі можуть вимагати від батька/матері проводити з ними багато часу.

Поради батьку/матері (військовим ЗСУ), які повернулися до родини (зокрема, на час відпустки):

1. Адаптуйтеся до правил життя в родині повільно. Відновлюйте своє місце і роль у родині поступово.
2. Розмовляйте з усіма членами родини спокійно, без поспіху.
3. Знайдіть час, щоб поговорити окремо з усіма членами родини: з дружиною/чоловіком, з батьками, з кожною дитиною. Вислухайте кожного члена родини.
4. Схвально оцініть те, що зробила родина в час вашої відсутності.

5. Будьте готові до того, що щось доведеться змінити.
6. Дайте дітям час, аби вони звикли до вас, відновили прихильність.
7. Знаходьте час та емоції для кожної дитини, не уникайте дітей.
8. Визнайте і прийміть те, що дитина за час вашої відсутності змінилася.
9. Заохочуйте, щоб дитина розповідала вам, як вона жила, коли вас не було вдома.
10. Звертайте увагу на успіхи дитини. Поменше її критикуйте.
11. Не відмовляйтеся від того, щоб виступити перед дітьми (і, наприклад, розповісти про війну, службу в армії тощо) чи від інших заходів.

Поради дружинам

1. Організуйте життя так, аби після повернення чоловіка якийсь час було якомога менше домашніх справ.
2. Знаходьте з чоловіком час одне для одного.
3. Нагадуйте чоловікам, що вони дуже потрібні сім'ї.
4. Вносьте зміни в життя родини повільно.
5. Обговорюйте розподіл домашніх обов'язків.
6. Не змінюйте обсяг витрат. По можливості частіше радьтеся з чоловіком.
7. Знаходьте час для сім'ї, для кожної дитини, розмовляйте з кожним членом сім'ї окремо.
8. Для того, щоб відновити стосунки, потрібне терпіння [23].

РОЗДІЛ 6

Робота вчителя з батьками постраждалих дітей

Як поводитися дорослим удома під час повітряної тривоги, щоб зменшити знервованість дитини?

По-перше, треба пам'ятати, що ідеального універсального методу заспокоєння дитини немає: пробувати треба різні методи або чергувати їх, щоб обрати найдоречніший та найефективніший із них.

По-друге, не дивлячись на нервову ситуацію, намагатися самим заспокоїтися, подавати приклад дитині, уникати брутальних лайок при ній. Адже діти й так налякані, бачать жахи війни, деякі з них взагалі пережили страхіття, перебуваючи в місцях бойових дій (вибухи, руйнування, окупацію тощо).

Скористайтеся такою порадою. Краще відволікти увагу дитини віршиком (пісенькою, казочкою, цікавою історією тощо), обійняти й поцілувати її. Привчіться повторювати вголос з дітьми їхні улюблені вірші (або наспівувати їхні улюблені пісні), аж поки не дістанетеся безпечного місця. Римовані тексти легко відтворюються в пам'яті, навіть у критичні моменти, та суттєво пом'якшують стрес від потреби збирання речей чи швидкого бігу.

Наприклад, такий віршик для найменших:

Скочив котик,

Сів на плотик.

Миє ротик

І животик.

Він біленький

І чистенький –

Гарний Мурчик

Мій маленький.

В укритті, щоб заспокоїтися, також можна продовжити повторювати з дітьми уголос їхні улюблені вірші чи наспівувати їхні улюблені пісні.

По-третє, пам'ятайте, що відволікаючи увагу дітей, ви відволікаєтеся та заспокоюєтеся самі.

Що не можна робити, коли дитина зіткнулася зі стресовою ситуацією?

- *Звинувачувати дитину у тому, що вона потрапила у стресову ситуацію, карати її за це.*

Не варто дитину звинувачувати й карати за те, що вона потрапила у складну життєву (стресову) ситуацію. Так дитина вчиться знецінювати себе, почуватися винною, безпорадною та безсилою перед життєвими труднощами, жертвою тощо.

- *Заперечувати і знецінювати ситуацію, яка для дитини набула ознак стресової.*

Не варто казати дитині: «Насправді немає нічого особливого в тому, що сталося, ти все вигадуєш, це дрібниці, на які не треба звертати уваги», оскільки для дитини подія має зовсім інше значення. Так діти вчаться не довіряти своїм враженням і почуттям.

- *Активно відволікати увагу дитини від стресової події, «забалакувати її».*

Не можна переключати увагу дитини, якщо вона має сильні переживання з приводу якоїсь події. Так діти вчаться знецінювати свої почуття, витісняти їх, почувати поверхово, боятися сильних почуттів.

- *Постійно запобігати можливості виникнення стресових ситуацій для дитини, надмірно опікати її.*

Не варто постійно «підстеляти соломку», створювати штучне середовище навколо дитини, буквально позбавляючи її можливості пережити стрес. Так дитина вчиться бути безсилою, безпорадною перед життєвими викликами.

Ми зараз вимушені переселенці. Коли ми евакуювалися, через неслухняність своїх дітей (7 і 9 років) я постійно нервувала. Мої вимоги вони виконували далеко не з першого разу. От і зараз, коли ми живемо в чужій квартирі, теж є проблеми з цим. Я не хочу дуже тиснути на дітей, ляяти їх, але ж треба, щоб слухалися. Може, я занадто вимоглива до них?

Війна внесла корективи (часто значні) у наші способи взаємодії з дітьми. Зокрема, діти мають швидко виконувати наші *накази* (в темпі збиратися, не відволікатися на дрібниці, брати із собою те, що ви кажете, моментально бігти за вашим сигналом, мовчки стояти і чекати тощо). І от саме *із вмінням щось виконувати швидко і без обговорення та сперечання* (що є сутністю наказу) у багатьох дітей є проблеми. А в умовах війни відсутність цього вміння може коштувати життя. Є діти, які приймають цю вимогу і здатні швидко виконувати накази. Але більшість дітей цього треба вчити (зокрема і в процесі тренувань), попередньо пояснивши важливість такого вміння.

Але в безпечних місцях свої вимоги до дітей треба послабити. Дитячій психіці важко постійно бути в напрузі, тому *не зловживайте своїми вимогами*, особливо щодо швидкого темпу. У нових місцях життя важливо відтворити режим дня (бажано звичний), виконувати повсякденні гігієнічні правила тощо. Але старайтеся, щоб ці вимоги були, як кажуть, «без фанатизму». І головне – давайте дітям можливість робити те, що вони хочуть (хоча б деякий час). Але знову ж – все в міру. Адже якщо ви дозволите дитині сидіти з девайсом стільки часу, скільки вона хоче – це буде не кращим вашим рішенням.

До вчителя звертається батько дитини: «Я постійно чую, що коли заспокоюєш дитину, треба тримати себе в руках. Чому це так важливо?»

Найперше, що мають забезпечити батьки, коли хочуть заспокоїти дитину тут і зараз: самим бути спокійними, як би це не було важко. Ви готові заспокоювати дитину тільки тоді, коли самі не охоплені емоціями, коли у вас

не вирують почуття. Чому не можна дозволяти собі сильну експресію, сильне роздратування, нетерпіння, гнів тощо тоді, коли ви хочете заспокоїти дитину? Така ваша поведінка показує, що ви, наприклад, чимось сильно налякані. Ці емоції «заражають» дитину, вона повторює (наслідує) і ваші емоції, і вашу поведінку. Тобто те, що ви поводите себе так у напруженій ситуації – не є хорошим прикладом для дитини. Окрім того, ваші сильні, іноді навіть бурхливі емоції є додатковим тягарем для дитини, адже їй треба розшифрувати і зрозуміти їх. Зазвичай це відбувається на підсвідомому рівні. Отже, ваш спокій – дуже сильне заспокійливе. Ваша любов, співчуття, бережливе відношення до дитини є більш важливими, ніж слова. Просто диво творять «обіймашки»: сісти поряд, обняти, прошепотіти «я тебе люблю» і протягом хоча б трьох хвилин тихенько посидіти. Навіть просто комфортна присутність близької людини допомагає.

У новому навчальному році мій син буде вчитися дистанційно через міркування безпеки. Припускаю, що, як і в минулому році, у період карантину, він буде багато часу «сидіти у смартфоні». Мені це не подобається. Що із цим робити?

І батьки, і вчителі зазначають, що в період пауз у очному шкільному навчанні (які виникають останнім часом) посилилася проблема «зависання» дітей у віртуальному світі. Умови, які склалися, сприяють тому, що віртуальний простір стає для багатьох дітей основним «місцем життя». Адже батьки не завжди можуть забезпечити необхідний контроль. Звернімо увагу: в школах Західної Європи (принаймні тих, у яких вчать українські діти-переселенці) користування мобільними телефонами (смартфонами) на території шкіл заборонено. Чому? Там уже зрозуміли, які негативні наслідки для розвитку дитини має інтенсивне користування цим чудовим приладом. Він дає змогу легко, не витрачаючи енергії і зусиль, швидко вдовольняти різні потреби і отримувати задоволення. Діти «підсаджуються» на комп'ютерні ігри, розваги, спілкування у соціальних

мережах. Віртуальний світ «засмоктує», а на життя в реальному світі не вистачає часу. Діти менше думають, менше вчаться, менше читають, тікають від відповідальності. Світ реальних людей стає для них нецікавим. Що із цим робити? На жаль, досить важко відділити «корисний час» із смартфоном (умовно: коли дитина виконує навчальні завдання) від різного роду розваг із смартфоном. Зокрема і через це до сих пір немає загальноприйнятого визначення інтернет-залежності. У дорослих взагалі все переплутано: робота, навчання, підвищення кваліфікації, оплата комунальних послуг та інших платежів, онлайн-закупки, спілкування із родичами та знайомими, зокрема, за кордоном, перегляд новин, розваги тощо. І все це на смартфоні.

Якщо дуже стисло, то можна порадити таке: чітко проаналізувати *весь день* (свій, дитини) за таким розподіленням – скільки часу працюємо, скільки відпочиваємо, скільки ведемо домашні справи. Критично перегляньте цей розклад дня і гармонізуйте свої відносини із цим приладом. *Основний критерій*: чи не на шкоду собі, своїй родині (спілкуванню із близькими, друзями, заняттям спортом, відпочинку на природі, самовдосконаленню, читанню книг тощо) іде час, проведений із смартфоном у руці? Пам'ятайте про погану ознаку: відчуття страху, тривоги або ж роздратованості, якщо ви не у смартфоні (адже там завжди можна швидко знайти щось цікавеньке і приємне). Це вже про залежність. Треба звернутися до психолога.

Моїй дочці подобається навчання онлайн. До дітей вона не дуже рветься, любить бути на самоті. І сидить цілий день у смартфоні. Каже: «Добре, що не треба ходити кожен день у школу». Може, це і не погано, адже зараз багато дітей вдома так само сидять? (дитина перейшла у четвертий клас)

Для дітей, які схильні до усамітнення (тут не аналізуємо причини «самотності», наслідки тощо), паузи у відвідуванні школи, які легалізують і

підтримують усамітнення не тільки можуть закріпити цей образ життя, а й збільшують загрозу розвитку негативних наслідків від безконтрольного користування цифровими пристроями. Зокрема, таке «усамітнення» (і в дітей, і в дорослих) може призводити до зниження рівня активності, ініціативи під час вирішення життєвих завдань, відгородженості, «пофігізму» (нічого не цікавить, нічого не треба). У дітей порушується нормальний процес соціалізації. Тільки деякі наслідки цього: соціальні інтереси не розвиваються; накопичуються комунікативні проблеми. Отже, неминучими є проблеми адаптації, зокрема, до шкільного колективу. І від такого важкого і неприємного життя достатньо легко сховатися у віртуальному світі. Зрозуміло, що така самотність аж ніяк не зумовлює розвиток особистості.

Під час воєнного стану для батьків першим критерієм вибору форми навчання (офлайн, онлайн, змішане, сімейне (домашнє), індивідуальне) є безпека дітей. І якщо ви впевнені в безпеці своєї дитини під час її перебування в школі – очне навчання це, безперечно, найкращий варіант (особливо для дітей молодшого шкільного віку). Тим більше не має бути сумніву у цьому виборі, якщо ваша дитина має певні труднощі із соціалізацією, якщо вона не вміє самостійно й зосереджено виконувати завдання, якщо ви не може організувати процес її учіння вдома, якщо не можете необхідним чином допомагати, мотивувати і контролювати її роботу. Ваш школяр має відвідувати школу. Звісно, якщо ви хочете, щоб ваша дитина мала освіту.

Як працювати з травмованими батьками (і місцевими, і внутрішньо переміщеними особами), які поради давати щодо поведінки вдома з власними дітьми?

Батькам необхідне співчуття. Їм можна говорити: «Ми розуміємо, у якому ви становищі. Ми впевнені, що у вас є потенціал впоратись із труднощами. І ви обов'язково зможете знайти шляхи для подолання важкого

стану. Не хвилюйтеся за дитину. У нашому садочку/класі вона в повній безпеці».

Порадьте їм, як розмовляти вдома з дітьми про війну. Підкресліть, що говорити з дітьми про війну слід без емоцій, просто *констатувати факт*: «Так, в Україні йде війна. Важко». Скажіть, що вони мають підтримувати дитину, говорити, що вона найкраща, у неї є сили сприймати ситуацію, такою, як є. Не слід перебільшувати емоційний стан дитини. Нагадайте, що дитина орієнтується на батьків, сприймає та привласнює їхні почуття. Не варто лякати дитину вигаданими або навіть реальними, але надміру страшними фактами.

Залучайте батьків до життя класу. Наприклад, можна звернутися до них по допомогу в організації патріотичного виховання, дитячих свят.

Роздрукуйте і за потреби роздавайте, але *в жодному разі не вивішуйте на стенді* поради для батьків. (Див. нижче.)

Підтримка дитини, яка переживає посттравматичний стрес

Поради для батьків

- Завжди пам'ятайте, що діти віддзеркалюють вашу поведінку, ставлення до подій та кризових ситуацій. Намагайтеся демонструвати спокій та врівноваженість. У складних обставинах не показуйте дитині свою розгубленість.

- Намагайтеся убезпечити дитину від трагічних сцен або розповідей очевидців, від розпитування сторонніх про травмівні події тощо. Мінімізуйте можливість дитини дивитися передачі про трагічні події, слухати їх по радіо. Повністю припиніть доступ до комп'ютерних ігор із брутальним сюжетом.

- Не віддаляйтеся від дитини, якими б зайнятими ви не були. Шестирічна та навіть семирічна дитина залишається егоцентристом, а тому може подумати, що ви не хочете з нею спілкуватися так, як раніше, бо вона у чомусь винна. Можливо, це через неї сталися всі ті нещастя, які так турбують

дорослих.

- Частіше обнімайте та притуляйте дитину до себе – дотики дуже важливі для дитини в цей період. Обійми дають змогу дитині відчувати себе абсолютно захищеною.

- Говоріть із дитиною спокійним і лагідним голосом. Розмовляйте зі своєю дитиною про складні проблеми зрозумілою їй мовою. Відповідаючи на її запитання, намагайтесь мінімізувати негативну інформацію, більше робіть акцент на позитивному, плануйте разом із дитиною різні приємні події.

- Уважно прислухайтесь до того, що говорить дитина: чи відчуваєте ви в її словах страх, тривогу, неспокій. Дуже корисно повторювати за дитиною її слова. Наприклад: «Ти боїшся, що ... ». Це допоможе вам і дитині прояснити почуття.

- Не втомлюйтесь запевняти дитину: «Ми разом. Ми піклуємося про тебе». Ці запевнення повторюйте багато разів.

- Приділяйте дитині якомога більше часу та уваги.

- Постійно нагадуйте своєму синові чи донці, що він (вона) у безпеці.

- Поясніть дитині, що вона не винна в тому, що сталося.

- Не обтяжуйте дитину провиною за власну реакцію, не намагайтесь насильно зробити її стійкою, сильною, сміливою. Не читайте моралі, не картайте і не карайте її в цей період.

- Не вимагайте від дитини бути такою, як раніше. Багато колишніх вимог стають надмірними (наприклад, нічого не боятися). Тимчасово ці планки доведеться знизити.

- Намагайтесь не розлучати дитину з тими, хто піклується про неї – із братами, сестрами, близькими.

- Дотримуйтеся звичного режиму життєдіяльності.

- Відповідайте на запитання дитини про події, що відбулися, простими словами, без подробиць, що можуть її налякати.

- Не намагайтеся маніпулювати дитиною, використовуючи її любов до вас. Наприклад, не варто говорити: «Чому ти весь час сумний? У мене серце від цього крається!».

- Не говоріть про дитину як про жертву, особливо в ситуаціях, коли вона може це чути.

- Дозволяйте дитині бути поруч із вами, якщо їй страшно.

- У вашому спілкуванні створіть можливість для обговорення і проживання страхів.

- Будьте терплячими, якщо дитина повертається до поведінки, властивої дітям молодшого віку.

- Створюйте умови для ігор та відпочинку.

- Допоможіть дитині займатися звичними для неї справами.

- Дозвольте дитині сумувати, не чекайте, що вона виявиться сильною.

- Вислуховуйте думки і страхи дитини без осуду.

- Чітко визначте для дитини правила поведінки.

- Запитайте дитину, що її турбує, чого вона боїться, підтримуйте її, обговоріть, як варто поводитися, щоб бути в безпеці.

- Заохочуйте прагнення дитини бути корисною для оточення, дайте їй таку можливість.

- Уважно відстежуйте найменші ознаки стресу. Якщо дитина через кілька місяців після травмивної події (втрати близьких, перебування під обстрілами, перебування на окупованій території, вимушеного переселення тощо) постійно грається в ігри, у яких відтворює травмивну подію, скаржиться на страшні сни, демонструє поведінку, властиву набагато меншим за неї дітям, то вам варто звернутися до спеціаліста з дитячої психологічної травми.

Що потрібно враховувати, працюючи з батьками в період адаптації дитини-переселенця?

Потрібно враховувати травматичний стан батьків, які були змушені поміняти місце проживання, кинути свій дім, нажити майно. Батькам необхідні співчуття та підтримка вчителя. У розмовах із ними треба підкреслювати позитивні якості їхньої дитини, розповідати про її (хай найдрібніші) здобутки, знайомити батьків із новими друзями. Скарги (а їх може бути багато) потрібно сприймати спокійно, у жодному разі не звинувачувати у проблемах дитину чи її батьків. Пояснювати батькам, що у їхньої дитини зараз дуже складний час – вона потрапила в нове, незнайоме оточення і може помилково сприймати все, що навколо неї, як вороже, скаржитися вам на ставлення до неї вчителя та однокласників. Це *нормальна* захисна реакція. Із часом дитина зрозуміє, що навколо неї друзі, а не вороги, що вчителька любить її – і як можна вашу дитину не любити, вона ж чудова (перерахувати позитивні якості).

Як працювати з батьками дитини, які стали внутрішньо переміщеними особами і на новому місці не довіряють учителю, скаржаться дирекції та районній адміністрації, що їхню дитину в школі ображають?

По-перше, треба переконатися, що дитина не стала жертвою булінгу, що часто буває з новачками.

По-друге, потрібно проаналізувати, чи правильно ви побудували співпрацю з батьками дитини-переселенця. Пам'ятайте, що у її батьків теж може бути посттравматичний стресовий розлад, а тому вони можуть бути недовірливими, повними прихованих страхів, нервовими, схильними до плачу (що може переходити в істерику), упередженими і навіть агресивними. Для травмованих людей *ці прояви є нормальними*, тому до таких батьків треба ставитися із розумінням та співчуттям.

Батьки з ознаками ПТСР можуть демонструвати поведінку, подібну до дитячого страху відокремленості (сепарації): людина не може позбутися ірраціонального страху, що за її відсутності з їхньою дочкою або сином у школі щось трапиться. Тому доцільно дати батькам номер свого мобільного телефону і дозволити телефонувати вам у будь-який час. Телефонні розмови мають бути короткими й обмежуватись інформацією, що з дитиною все добре.

У розмові слід використовувати профіцитний (надлишковий) підхід: проаналізувати ресурс дорослої людини, сказати: «Ви така *(перераховуєте найкращі якості людини)*, а я вчителька вашої дитини, яка прагне виконувати свої обов'язки якнайкраще. Я люблю вашу дитину і намагаюся допомогти їй адаптуватися до нових умов. Я впевнена, що ви мене розумієте, і ми зможемо разом вирішити всі проблеми. Давайте зараз обговоримо проблеми і спробуємо прийняти правильне рішення».

Що робити, коли агресивно налаштовані батьки (які зустрічаються і серед внутрішньо переміщених осіб) формують у своєї дитини агресивне ставлення до оточення (зокрема до дітей і вчителів у новій школі)?

Треба зважати на те, що підвищена агресивність – це нормальна реакція психологічно травмованої людини, яка розглядає навколишній світ як ворожий. Тому відчуття комфорту, захищеності (про створення яких надано поради в попередньому розділі) – найкраща профілактика спалахів гніву та проявів агресії у дитини, що перенесла психологічну травму. З нею треба більше розмовляти, вислуховувати її скарги, намагатися використовувати індивідуальний підхід у навчанні (із розумінням ставитися до труднощів у навчанні, пам'ятаючи, що вони можуть бути зумовлені виключно пережитими подіями і з часом зникнуть; спочатку давати легші завдання тощо).

Потрібно поговорити з батьками, обов'язково сказати про свої почуття до дитини. Звернутися до батьків як людина, яка глибоко співчуває їм. Розказати про свої переживання щодо агресивної поведінки дитини, від якої та страждає й сама. Показати батькам, що ви розумієте проблеми їхньої родини, переконати їх у тому, що ви робите все можливе для доброго самопочуття всіх усіх учнів вашого класу. Попросити у батьків допомоги та сприяння у роботі з дитиною.

Як говорити з батьками про війну (і чи треба це взагалі робити)?

Такі розмови самим починати не треба. Якщо батьки втягують вас в обговорення воєнних подій, то краще просто *констатувати факт*: «Так, в Україні йде війна. І зараз усім важко».

Що говорити батькам-переселенцям, які вимагають для своїх дітей особливих умов?

Не йти на конфлікт, але й не погоджуватися на надання переваг постраждалій дитині (крім випадків, описаних у попередньому розділі). Поясніть батькам: якщо їхню дитину будуть виділяти серед інших дітей, то вона може опинитися в ізоляції. Наприклад, однокласники можуть заздрити їй, а тому будуть відштовхувати від себе, не залучати до спільних ігор, а то й ображати. Підкресліть, що ви любите дитину і всіляко намагаєтеся допомогти їй адаптуватися до нових умов, знайти друзів, почувати себе впевненою і захищеною в школі.

Що робити, якщо мама наполягає на тому, що вона буде сидіти в групі (дитячого садочка) і стежити, щоб її дитину не ображали?

Вихователь має пояснити батькам, що є певні умови перебування дитини в групі. Батьки не мають права сидіти в групі і наглядати за дитиною. Все, що може вихователь, – це дозволити батькам перебувати в роздягальні

або дивитися, як діти граються на прогулянці. Але в обох випадках батьки повинні пообіцяти, що не будуть втручатись у виховний процес.

Як говорити з батьками, щоб сприяти формуванню в них позитивних емоцій та зменшенню рівня стресу, якщо їхні родичі перебувають на фронті (або ж загинули на війні)?

Вчитель не психолог, він не може здійснювати психотерапевтичний вплив, але може допомогти своєю людяністю, висловлюючи співчуття та розуміння всієї складності ситуації. Самому починати розмову не варто, бо може виявитися, що співбесідник не готовий говорити про болючі речі зі сторонньою людиною. Окрім того, така розмова вимагає уваги та часу. І переключившись на розмову з одним дорослим, учитель/вихователь може втратити контроль над іншими дітьми. Якщо ж людина приходить у жалобі або зі сльозами на очах, учитель може обійняти родича дитини, сказати про свій жаль стосовно того, що трапилось, і запевнити, що школа зробить усе можливе, щоб зменшити переживання дитини.

Мати й бабуся дитини, чий батько загинув на фронті, дуже важко переживають втрату, посилюючи цим страждання дитини. Вони картають її, коли бачать веселою, не пускають на якісь заходи, свята (що проводяться в школі чи поза школою). Кажуть, що у них горе, їм не до веселощів. Що робити?

Треба поговорити з батьками про долю дитини. Насамперед нагадайте, що діти, як і дорослі, важко переживають травму, і це може позначитися на їхньому подальшому житті. Дитина для нормального розвитку потребує відчуття спокою, захищеності, любові та доброти. Зазвичай вона налаштована на сприйняття світу як доброго і лагідного до неї. А постійне відчуття горя, втрата надії на майбутнє може спотворити дитячий світогляд і сформувати зламану особистість, схильну до депресій та різних залежностей.

Переконайте батьків у тому, що, не дивлячись на гіркоту втрати, вони мають допомогти дитині не втратити радість життя. Так, ви страждаєте. І ми, всі (вчителі, вихователі, нянечки, психолог), хто працює із вашою дитиною, прекрасно розуміємо ваші страждання. Але ви – дорослі, сильні й мужні люди. У вашому житті сталася трагедія, ви втратили рідну людину... Але спогади про неї зігрівають ваші серця, допомагають вам вистояти, підтримують у скруті. Адже протягом життя у вас були щасливі і радісні дні. Подумайте, чи хотів би бачити батько свою дитину (яку дуже любив!) весь час сумною, відлюдкуватою, зажуреною? Навряд чи. Втрата не має зламати її. Допоможіть своїй дитині, підтримайте її і не забирайте у неї можливість радіти, посміхатися, спілкуватися й веселитися з іншими дітьми. Від цього вона не менше любитиме та пам'ятатиме свого батька. Просто у неї з'явиться маленька радість, яка трохи зменшить біль. Мабуть, саме за те, щоб наші діти жили повноцінним і щасливим життям, віддав своє життя ваш чоловік і син...

Батьки часто запитують, що робити, якщо дитині сняться страшні сні?

Діти, які пережили психологічну травму, часто бачать жахливі сні. Вони можуть прокидатися і пам'ятати сон, або кричати, плакати уві сні, але прокинувшись, нічого не пам'ятати. Будемо називати перший випадок – коли дитина прокидається і пам'ятає сон – *нічним кошмаром*, а коли кричить уві сні не прокидаючись – *нічним жахіттям*. Дії батьків у випадку нічного кошмару і нічного жахіття – різні. Якщо дитина прокинулася і скаржиться, що бачила страшний сон, її треба заспокоїти, обійняти, погладити і сказати: «Це був тільки сон, з тобою все гаразд, я поряд, усе добре». Якщо ж дитина кричить і кидається уві сні, то будити її не варто, бо з'явиться більше шансів, що кошмар зі сновидінь закарбується у пам'яті і стане додатковим джерелом травматизації. Треба просто покласти руку на дитину, погладити її і спробувати заколихати, наспівуючи пісеньку, або просто тихенько промовляючи заспокійливі слова.

Які особливості проведення батьківських зборів (і в режимі офлайн, і в батьківському чаті), коли в класі є різні категорії батьків: місцеві; внутрішньо переміщені (переселенці); ті, що повернулися з-за кордону; дружини чоловіків, які нещодавно загинули на фронті; батьки-військові, що повернулися з війни?

Насамперед для вчителя важливо бути спокійним і впевненим у собі. На батьківських зборах потрібно розглядати лише ті питання, що стосуються виключно навчального процесу. Не переходити на обговорення політичних аспектів життя країни (адже може виникнути якась конфліктна ситуація). Намагатися торкатися лише загальних проблем навчального процесу і не практикувати обговорення труднощів, пов'язаних із поведінкою або успішністю окремих дітей. Такі питання доцільно розв'язувати в ході індивідуальних бесід із батьками конкретної дитини. Потрібно зупиняти спроби батьків обговорити на батьківських зборах міжособистісні стосунки між дітьми в класі.

Що робити, якщо мама-переселенка невдоволена всім у класі, школі, нешанобливо ставиться до вчителів, адміністрації, постійно звертається в різні інстанції з претензіями, але відмовляється змінити не тільки школу, але й навіть клас?

Шкільний вчитель не має достатньої психологічної підготовки для ефективної роботи з постраждалими людьми. У складній ситуації є сенс звернутися до третьої особи – *шкільного психолога*, який може підійти до матері, коли вона відвідає школу і запросити її поговорити про конфліктну ситуацію, що склалася. Під час бесіди доцільно підкреслити, що вчитель на своєму місці робить усе, що входить до його професійної компетентності, а також звернути увагу, що й на вчителя впливає ситуація в країні і йому (їй) дуже важко справлятися, і він (вона) може допускати помилки, хоча любить дитину, співпереживає і співчуває батькам. Пояснити, чому відбуваються

конфлікти, які викликають тривогу батьків, закликати їх підтримати вчителя. Запропонувати взяти на себе якісь зобов'язання в класі і виконувати їх (наприклад: разом із дитиною розповісти щось цікаве про ті місця, де вони раніше жили; взяти участь у підготовці до свята; можна організувати і вести якийсь гурток тощо). Тобто запропонувати співпрацю батьки – вчитель.

До вчителя звернулася бабуся: «Я переїхала в безпечне місце, а дочка залишилася біля фронту, з дітьми семи і дев'яти років. Вона розказує, що обстріли посилюються, і вони сидять у підвалі. Діти здригаються вже від звуку дверей, які зачиняються чи відчиняються. Що робити, як їх заспокоювати?»

До того, як не усунуто стресовий фактор – розриви снарядів, бомб – психологічні прийоми мало допоможуть. Перше, що треба зробити – це евакуюватися (якщо це ще можливо). Тільки після того, як усунуто надзвичайний стресовий фактор (немає ризику артилерійських обстрілів, немає бомбардувань і вибухів), можна думати про те, як ліквідувати наслідки травмивних подій. На наше щастя, діти швидше відновлюються, ніж дорослі. Але надзвичайно важливо, щоб біля дітей були адекватні, врівноважені, спокійні батьки. Навряд чи допомога дитині буде ефективною, якщо поряд з нею мама «на нервах», яка реагує на кожний гучний звук, тривожна й роздратована. Як ми вже говорили – діти наслідують поведінку дорослих, особливо в кризових ситуаціях. Якщо ви вже в безпечному місті і у ваших дітей є можливість спілкуватися і гратися з іншими дітьми (особливо з тими, хто не був травмований) – використовуйте цілющу силу доброзичливого дитячого гурту. Веселі рухливі ігри, доброзичливість і емпатія зроблять свою позитивну справу. У такому безпечному і комфортному середовищі відновлення відбувається швидко.

Що робити, коли дитина, яку залишають вдома на деякий час, після повернення матері спрямовує на неї всі свої тяжкі переживання, що відчула в розлуці?

Треба давати дітям прожити почуття, які накопичилися. Бо діти зараз переживають різні змішані почуття – і страх, і сум, і тривогу, і злість, і безсилля. Це дуже сильні емоційні реакції, які зараз не дають дітям відчуття стабільності й безпеки. Важливо дати дитині зрозуміти, що злитися, навіть так сильно, – це нормально, і це не робить її злою чи поганою людиною. Можна спробувати переключити увагу дитини на справжнього ворога, задавши питання: «Що б ти зробив з цими ворогами? А якби ти був воїном, як би ти їх переміг?»

Моя дочка почала звинувачувати в тому, що сталося, мене! Каже, що я погана мати і веду себе безглуздо. Як до цього ставитись і що робити? (звернення матері десятирічної дівчинки, вимушених переселенців)

Звинувачення батьків у тому, що відбувається (ти не підготувалася до війни, ти не знайшла куди їхати, ти не знаєш що робити тощо), може бути і проявом захисної реакції (зокрема, агресії) на травматичні події, і наслідком тих взаємовідносин (батьків із дитиною, батьків між собою), які сформувались у вашій родині, і сумарним ефектом того і іншого. Так, наприклад, психологічно травмована дитина дуже боляче переживає *реальну* чи *уявну образу*. Вона може сприйняти як загрозу для себе просте підвищення голосу дорослого чи те, що він (як їй здалося) якось не так подивився або не те сказав. Інший приклад: якщо в сім'ї не відбувалося позитивного спілкування (тобто члени родини не вміли слухати, погано розуміли емоції та наміри один одного, сперечалися, лаялися, гримали один на одного тощо) – основи для ефективної взаємодії між членами родини в кризових ситуаціях майже не буде. Дитина буде просто відтворювати засвоєну модель спілкування.

Що робити? Як ви розумієте, це не проста проблема. Поміняти модель поведінки і вкорінені звички – складно і потребує багато часу. Але якщо скористатися надзвичайною ситуацією (війна!) як такою, що терміново вимагає нових дій, нових стосунків, єдності, взаємопідтримки прямо зараз, то можна почати зміни швидко, без розкачування (адже від цього залежить, зокрема, виживе ваша родина чи ні). Така криза дає можливість швидко почати будувати стосунки «з чистого аркуша», по-новому і правильно.

Отже, деякі поради:

- необхідно обговорити і встановити єдині спільні (і для дітей, і для дорослих) вимоги та правила щодо спілкування в родині;

- вважати за обов'язкову шанобливу поведінку до всіх членів родини;

- не треба згадувати про погані приклади поведінки в минулому, не треба докоряти за це. Головне – зосереджуємося на тому, що є зараз;

- треба розказати дитині, наприклад, про те, що зневажливе ставлення до батьків є не тільки проявом безкультур'я, а й проявом вербальної агресії;

- необхідно бути уважними до потреб кожного;

- не дозволяйте дитині обвинувачувати чи засуджувати вас (ми не зможемо це зробити, тому що ти завжди ...; ти ніколи не встигаєш ... тощо). Будьте твердими в цей момент. Ніяких обвинувачень чи розмов про те, що було раніше. Знову ж таки: зосереджуємося на теперішньому.

- встановіть непорушні межі для неприйнятної поведінки та логічно обґрунтуйте наслідки порушень правил, звертаючи увагу дитини на те, що такою поведінкою вона принесе шкоду і собі, і багатьом іншим (не тільки батькам);

- якщо потрібно зробити зауваження дитині або просто звеліти (наказати) щось зробити – треба робити це спокійним голосом; якщо треба повторити наказ – робіть це без роздратування, але впевнено.

Що відповідати дитині, коли вона після нашої з чоловіком розмови (дещо емоційної), раптом запитала: «Ви з татом розлучаєтеся»? (питання задає мати шестирічного хлопчика)

Якщо вийшло так, що дитина стала свідком бурхливих розбірок – не треба замовчувати ситуацію. Коли люди «на емоціях», то не завжди можуть контролювати себе. На жаль, це часто відбувається на очах дітей. Потрібно обговорити те, що вона бачила: «Тебе це могло налякати. Ми розуміємо твої почуття. У будь-якому разі – ми тебе любимо, і наші стосунки – це наші стосунки. Так, у нас, у дорослих, бувають суперечки і розходження у поглядах. Це не через тебе. Ти тут ні до чого. Але ми завжди будемо для тебе мамою та татом». Потрібно відділити стосунки дорослих від стосунків дорослих із дитиною. Дитині не обов'язково знати подробиці.

Як підготувати дитину до відрядження батьків-військових? Як повідомити, що родич-військовий їде на завдання?

Насамперед пам'ятайте, що дитина буде «віддзеркалювати» ваші емоції, отже, необхідно спочатку самим прийняти і засвоїти цю новину. Після того, як вона стане для вас частиною реальності, ви зможете повідомити все спокійно та без зайвих деталей.

Одне з найголовніших питань для малечі – що буде з життям та здоров'ям військового. Важливо пояснити, з урахуванням віку, що близька людина є професіоналом і зможе потурбуватися про себе.

Не уникайте важливих питань.

Відрядження батьків саме собою дуже дестабілізує дитину, до того ж воно може частково чи повністю змінити її звичайний побут. Якщо від'їзд родича на фронт означає для дитини зміну місця проживання, школи, розпорядку дня – повідомте про це заздалегідь.

Дітям так само, як і дорослим, необхідний час на адаптацію.

А як допомогти пережити саму розлуку?

Згадайте, що увесь цей час викликало у вас найгірші думки та емоції. Відчуття безпорадності, непередбачувані зміни, нерозуміння своєї соціальної ролі у нових обставинах... Дитина відчуває все те ж саме. Ваше завдання – пояснити, що у дитини є місія, робота, яку дитина має виконувати. І ця робота настільки ж важлива, як і військова служба батька чи матері.

Робота дитини буде полягати в тому, щоб продовжувати навчатися, бути у безпеці, допомагати з домашніми справами, підтримувати старі та будувати нові стосунки з однолітками. Вести щоденник, малювати та писати листи на фронт, записувати голосові та відеоповідомлення – найкраща підтримка для родича-військового.

Станьте опорою

Бути надійною опорою для дитини – це не тільки забезпечення речами першої необхідності та фінансова стабільність. Емоційний складник є дуже важливим. Тримати всі почуття в собі під час взаємодії з малюком так само шкідливо, як виливати на нього все і одразу.

РОЗДІЛ 7

Допомога вчителя і вихователя самим собі

Чому вчителі повинні звертати увагу на власне здоров'я?

Із 2014 року в наш дім увірвалася війна. І хоча, на щастя, вісім років більшість жителів України не проходила через випробування безпосередніх бойових дій, ми жили в постійному напруженні і тривозі. Поступово накопичувалася психологічна втома. А з 24 лютого 2022 року на нашу країну із різних сторін ринулась, навалилася, налетіла орда. Травмівну подію пережили всі українці. Кількість людей, які опинилися під обстрілами, у районах інтенсивних бойових дій, під окупацією і які вимушені були покидати свої домівки – важко підрахувати. Це мільйони. Для цих людей загроза їхньому життю і життю близьких була реальною. Вони пережили *психологічну травму*. Але в умовах війни, навіть якщо ви не були свідками воєнних дій, ваша психіка буде постійно травмуватися *опосередковано* (через телебачення, радіо, інтернет, обговорення травмівних подій у сім'ї, трудовому колективі, колі друзів та навіть у спонтанних розмовах на вулиці, у транспорті).

Для педагогів/вихователів (як і лікарів, волонтерів, соціальних працівників, що опікуються постраждалими) можливість отримати у таких умовах психологічну травму зростає у кілька разів, оскільки у себе на роботі вони постійно спілкуються з постраждалими дітьми і дорослими, вислуховують, а відтак і переживають їхні проблеми. Травма, яку отримують опосередковано, через спілкування, носить назву *«вторинного травматичного стресу»* і за своїми проявами подібна до ПТСР та емоційного вигорання, що деструктивно позначається не тільки на професійній діяльності, але й на всіх сторонах життя постраждалої людини.

Які головні ознаки «вторинного травматичного стресу»?

За даними US National Child Traumatic Stress Network (NCTSN) та Christian Korunka, Sara Tement (University of Vienna), Cristina Zdrehus, Adriana Borza проявами «вторинного травматичного стресу» можуть бути:

- хронічна втома, виснаження;
- відпочинок, що не дає відновлення сил;
- почуття безнадії, відчаю, безвиході, нудьги;
- апатія, депресія;
- нездатність бачити ситуацію комплексно;
- небажання слухати, уникання постраждалої дитини та її батьків;
- гнів, цинізм, песимістичне бачення ситуації, безпричинна туга;
- хронічне безсоння;
- нічим не мотивований страх;
- надмірна пильність, тенденція до перебільшення небезпеки;
- часті захворювання, зокрема часто болить голова, шлунок, кишківник;
- неможливість повністю відпочити, «відключитися від проблем на роботі»;
- антипатія до себе та інших (навіть рідних та дорогих людей);
- почуття провини й незахищеності;
- підвищена дратівливість, емоційна нестабільність.

Що робити – останнім часом постійно відчуваю себе виснаженою, не допомагають ані відпочинок, ані кава?

Якщо протягом півроку ви постійно відчуваєте нездужання і водночас нічим не хворі, це може бути синдром хронічної втоми (СХВ). Основним принципом подолання СХВ має бути комплексний підхід.

Якщо ви не маєте змоги обстежитися у лікаря, скористайтеся такими порадами.

1. Насамперед налагодьте режим дня. Намагайтеся раціонально розподіляти час активності та відпочинку.

2. Зверніть увагу на свій сон. Дорослим потрібно спати не менше семи годин або й більше. Перед сном намагайтеся обмежити перегляд телевізійних передач, ютуба, соціальних мереж та ін.

3. За змоги (адже зараз не у всіх однакові можливості), *повноцінно харчуйтеся* відповідно до вікових потреб та енергозатрат (вранці не варто обмежуватися бутербродом із кавою). Більше споживайте свіжих овочів та фруктів. Пийте 2–3 літри води на день (якщо немає протипоказань).

4. *Регулярно навантажуйте себе фізично*. Будь-яка фізична активність – зарядка, біг, плавання, їзда на велосипеді, самокаті або просто прогулянка пішки – надає заряд бадьорості й позитивних емоцій. Головне, щоб заняття були регулярними.

У вихідні дні обов'язково на 1–2 години виходьте на прогулянку, грайте з дітьми у футбол, бадмінтон, теніс тощо (але не забувайте: у багатьох куточках нашої країни зараз заборонено ходити в ліс!). В обідню перерву можна вийти на свіже повітря та прогулятися пішки

5. *З усіх справ вибирайте найважливіші*. Навчіться відмовлятися від того, без чого можна обійтися, тоді ви зможете розподілити свої сили між справами, що повинні бути зроблені обов'язково.

6. Поза роботою: подумайте, чим ви можете допомогти фронту. І приєднуйтеся до цієї волонтерської допомоги (наприклад, плести маскувальні сітки).

7. *Намагайтеся жити повноцінним життям*. Жити так, як ви звикли, навіть якщо ви не в змозі проявляти колишню активність.

8. *Зберігайте оптимізм*. Ті, хто не опускає руки, найкраще справляються з проблемами. Позитивні емоції та спокій зберігають здоров'я.

9. Ведіть здоровий спосіб життя. Відмовтеся від шкідливих звичок і бережіть своє здоров'я.

Якщо стан не поліпшився і втома не пройшла, потрібно звернутися за допомогою до лікаря.

Упродовж кількох місяців у мене поганий настрій, не хочеться нікого бачити, нічого робити, часто буваю роздратованою, а прийняття простих рішень потребує більше часу, ніж раніше.

Якщо ви відчуваєте занепад сил, якщо вам важко зібратися і почати щось робити, а особливо якщо ви розумієте, що не здатні відчувати емоції, дайте собі можливість відпочити. Зніміть взуття, прийміть зручну позу, постарайтеся розслабитися. Не зловживайте напоями, що містять кофеїн (кава, міцний чай), це може тільки погіршити ваш стан. Помістіть у тепло ноги, стежте за тим, щоб тіло не було напружене. Відпочиньте стільки, скільки буде потрібно.

Якщо ситуація вимагає від вас дій, дайте собі короткий відпочинок, розслабтеся хоча б на 15–20 хвилин.

- Промасажуйте мочки вух і пальці рук – це місця, де міститься дуже багато біологічно активних точок. Ця процедура допоможе трохи підбадьоритися.

- Випийте чашку неміцного солодкого чаю.
- Зробіть кілька фізичних вправ, але повільно.
- Після цього приступайте до виконання тих справ, які необхідно зробити. Виконуйте роботу в середньому темпі, намагайтеся зберігати сили. Наприклад, якщо вам потрібно дійти до якогось місця, не біжіть.

- Не беріться за кілька справ відразу, в такому стані увага розсіяна, і сконцентруватися, а особливо на кількох справах, важко.

- Намагайтеся частіше повноцінно відпочивати.

Багато людей скаржаться, що зараз, під час війни, їхній настрій часто змінюється від позитивного до пригніченого. Чи є нормальним таке коливання настрою?

Війна триває... Щодня кожен українець, у якому б куточку держави він не проживав, перебуває тією чи іншою мірою під тиском потужних психотравмівних чинників. Це і безпосередня загроза життю в зоні бойових дій, і очікування наступного ракетного обстрілу, і тривога за життя та майбутнє дітей, тривога за тих, хто на фронті... Війна проникає всередину кожного з нас. Додайте сюди постійне *очікування новин* з фронту. Зрозуміло, що напруженість відчувається навіть у відносно безпечних місцях України. Тому постійна зміна настрою людини у воєнний час (наприклад, від оптимізму та натхнення до страху і паніки) – є *нормальною реакцією психіки* на ненормальну ситуацію. У час великих випробувань, екстремальних ситуацій багато людей вимушені діяти за *програмою виживання*: діяти швидко і планувати життя лише на кілька годин. Після того, як шок проходить та повертаються базові емоції, людина (залежно від обставин) може «впасти» у страх та відчай, або ж відчути сильну ейфорію. Але ейфорія (як і будь-який емоційний стан) не може тривати довго, адже ресурси психіки обмежені. І настрій поступово починає погіршуватися.

Колівання настрою відбувається циклічно. *Цикли змін настрою*: оптимізм – натхнення – збудження – *ейфорія* – тривога – заперечення – страх – депресія – паніка – капітуляція – *відчай* – віра – надія – оптимізм (це знову початок хвилі).

Картину змін настрою можна уявити у вигляді траєкторії хвилі: середня точка – оптимізм; він наростає (через натхнення та збудження) до вищої точки хвилі – ейфорії; потім іде поступовий спад настрою (тривога, заперечення...) до нижчої точки хвилі – відчай; потім знову йде підйом – віра, надія, оптимізм. І так далі.

Ще раз наголосимо: будь-який стан не може тривати довго. Так, наприклад, здоровий організм не може занадто довго переживати страх чи

тривогу, тому буде шукати можливість упоратися з цими негативними станами.

Знання про *нормальність* коливань настрою та *циклічність цих коливань* допоможуть вам спокійніше сприймати емоційні спади («ями»), свідомо ставитися до своїх страхів, не поринати у панічний настрій. Ми всі знаємо: у цей непростий час від настрою кожного із нас залежать атмосфера в нашому суспільстві, залежить настрої наших дітей. Тому старайтеся бути спокійними, врівноваженими, стабільно позитивними.

Увечері довго не можу заснути, часто прокидаюся вночі і довго лежу без сну.

Розлади сну виникають переважно за наявності психотравм, емоційного збудження, неврозів, порушень ритму життя, тривалих порушень режиму.

Аутогенне тренування – важлива складова частина комплексного психотерапевтичного лікування синдрому розладу сну. Перед тим, як зайнятися ним, потрібно добре засвоїти, що порушення сну – тимчасове явище. Це допоможе уникнути драматизації безсоння. Лягаючи в ліжку, не потрібно прагнути неодмінно заснути, досить простого бажання відпочити. Сон, як кажуть, схожий на голуба: що більше робиш спроб зловити його, то далі він відлітає. Якщо ж не лякати – підійде.

Для подібних випадків є спеціальні вправи, які виконують у ліжку, у зручній позі із заплющеними очима.

Вправа перша. Після декількох повільних вдихів і видихів на 30 секунд затримати дихання. Повторювати такі цикли до того часу, поки не з'явиться бажання дихати спокійно, ритмічно.

Вправа друга. Послідовно зосереджувати увагу на всіх ділянках тіла, органах, психічних функціях: виявляти ділянки напруження і незручності, розсіювати їх; неприємні думки й настрої замінювати спокійними і приємними.

Вправа третя. Заплющивши очі, зосередитися на точці на уявному темному фоні так, щоб м'язи очних яблук не напружувалися.

Вправа четверта. Повільно кілька разів указівним пальцем торкнутися кінчика носа. У місці торкання виникає своєрідне залишкове відчуття. Зосередитися на ньому.

Вправа п'ята. Послідовно розслабити всі м'язи в напрямку від голови до ніг. Водночас застосовувати триступеневу формулу самонавіювання в такій послідовності: м'язи чола: зосередитися – відчуті – розслабити. М'язи очей: зосередитися – відчуті – розслабити. М'язи щік, язика, щелепи, шиї: зосередитися – відчуті – розслабити і т. д.

Унаслідок виконання цих вправ настає глибоке розслаблення всіх м'язів тіла, людина повноцінно відпочиває. Підтримання такого стану протягом ночі приносить відчуття відпочинку і задоволення, після розслаблення можна уявляти собі приємні спокійні ландшафти, спокійні радісні ситуації тощо, тобто імітувати сновидіння.

Інколи мені здається, що я так переповнена неприємностями, що зараз можу «вибухнути». Що робити, щоб цього не сталося?

Швидка допомога, коли ви роздратовані:

1. Умитися холодною водою.
2. Випити води або соку.
3. Виконати будь-яку дихальну вправу.
4. Знайти в тілі напружені м'язи й розслабити їх.
5. Потрясти кистями, руками, ногами.
6. Стиснути кисті в кулак що є сили і потримати їх так секунд 10. Скинути напруження. Те ж саме зробити з плечима, ліктями, ногами, животом.
7. Вдихнути животом і повільно випустити повітря.
8. Перевести нервові напруження в м'язове – пробігтися або потрясти руками.

9. Промасажувати тіло – погладити себе від ніг до голови, поплескати і потерти руки, ноги, розтерти шию.

10. Зробити собі масаж обличчя й голови. Промасажувати «м'язи радості», які розміщені у верхній частині щік.

11. Переключити увагу на сторонній об'єкт.

12. Заплющити очі й подумки уявити себе в тихому місці, де добре, приємно, затишно і комфортно. Це безпечне та ресурсне місце. Можна побути тут кілька хвилин.

13. Подумати про своїх друзів, близьких, які люблять і цінують вас, незважаючи ні на що. Усміхніться їм.

Декілька разів раптово охоплювали такі жахливі тривога і страх, що здавалося, ніби зупиниться серце або я втрачу глузд.

Це може бути проявом *панічної атаки*.

Під час нападу панічної атаки ви можете допомогти собі так:

1. *Сядьте* (відчуйте опору на стільці та міцність підлоги під ногами), якщо ви перебуваєте на вулиці і поряд немає лавки – обіпріться об дерево. Головне, щоб ви відчули, що ваше тіло в безпеці, його підтримує стілець (дерево), а ноги просто вросли в підлогу (землю).

Згадайте про те, що відчуття паніки – це всього лише дуже інтенсивна реакція організму. Повторіть подумки або напишіть на аркуші паперу, який буде завжди з вами: «Паніка піде, зі мною все буде добре, я впораюся». Дістаньте аркуш і перечитайте написане.

2. *Розслабтеся і постарайтеся переключити увагу на щось зовнішнє.* Залишайтеся в теперішньому часі, розслабтеся (прийоми розслаблення описано у відповіді на запитання про безсоння). Перейдіть із думок про те, що може трапитися, на те, що відбувається з вами тут і зараз. У цьому вам може допомогти такий простий прийом, як, наприклад, перерахувати гудзики на одязі людини поруч із вами або прочитати якесь слово навспак (у зворотному напрямі). Згадайте дитячу гру, коли з літер довгого слова

складаються більш короткі слова. (Притулятися: лис, лист, тип, тур, прут... Хто більше).

3. *Забезпечте собі фізичний комфорт.* Якщо під час панічного нападу ви перебуваєте вдома, і у вас починають холонути руки й ноги, постарайтеся їх зігріти, наприклад, під гарячою водою (на вулиці просто розтирайте руки). Але робити це можна тільки у випадку холодних кінцівок: якщо вас кидає в жар, і піднімається високий кров'яний тиск, робити цього не можна.

4. *Знизьте образ тривожності.* Подумки уявіть свою шкалу тривожності. (Вона може бути схожа на термометр або цифри на табло з градацією від 1 до 10.) Свідомо уявляйте, як знижується рівень вашої тривожності на шкалі.

5. *Залишайтеся на місці.* Залишайтеся в тій ситуації, де з'явилися симптоми. Згадайте про те, що якщо ви втечете, то наступного разу паніку буде пережити складніше. Свідомо розслабте м'язи, зробіть кілька глибоких і спокійних вдихів.

6. *Дихайте рівно і розмірено.* Свідомо стежте за своїм диханням. Дихайте рівно і розмірено, навіть якщо хочеться дихати частіше. Часте дихання може викликати гіпервентиляційний синдром, коли із збільшенням частоти дихання наростають почуття страху, тривоги, які у свою чергу змусять вас дихати ще частіше, що замкне порочне коло страху.

7. *Прийміть свої почуття, дозвольте їм «протекти» через вас.* Побудьте стороннім спостерігачем. На що схожі ваші почуття? Можливо, це якісь кольори, звуки, відчуття в тілі? Поспостерігайте, як вони змінюються.

8. *Коли напад паніки пройде, повертайтеся до справ.*

9. Якщо напади паніки повторюються, доцільно *проконсультуватися* з лікарем – психоневрологом чи психотерапевтом.

Мені здається, що я могла б більше робити для дітей, і люди це бачать і мене засуджують. Весь час відчуваю якусь провину.

Спробуйте провести самоаналіз ситуації.

Для цього потрібен аркуш паперу й олівець. Поділіть лист на дві колонки, у першій колонці напишіть все, що ви робите для своїх учнів, а в другій – свої промахи. Найчастіше вчителям легше заповнити останню колонку, адже ми приймаємо як належне все те, що робимо для дітей, іноді навіть на шкоду собі. А те, що ми не робимо – добре знаємо. Така поведінка багато в чому нам нав'язана суспільством. Ми буваємо настільки стурбовані чужими думками, що не можемо звільнитися від цього для головного: досягнення своїх власних цілей.

Потім покажіть ваш попередній запис комусь із колег (або навіть батьків своїх учнів), сказавши, що ви списали цю таблицю з якогось журналу (інтернету, побачили на телевізійному шоу) і попросіть висловитися про те, що вони думають про такого вчителя. Повірте, ви побачите, що самі себе заганяєте в жорсткі рамки, бо насправді ніхто вас не засуджує.

Часом деякі люди викликають у мене таке сильне почуття антипатії, що я абсолютно не в змозі з ними спілкуватися, а це заважає в роботі. Як контролювати негативні емоції, якщо є антипатія?

Світ ніколи не може всіх задовольнити повністю. Та й ви самі не зобов'язані всім подобатися. «Не подобатися» комусь – це нормально. Але не нормально те, що така ситуація викликає у вас негативні емоції. Адже будь-яка негативна емоція руйнує. Вона має погані наслідки для самої людини, що її відчуває. Тому спробуйте зробити таке:

Крок 1. Візьміть усю відповідальність на себе. Це не учень або батьки винні, що у вас антипатія до них. Вся справа у вас. І за свій поганий настрій, викликаний глибокою антипатією до людини, відповідальні лише ви. Можливо, інші люди люблять її.

Крок 2. Усвідомте проблему. Зазвичай глибока антипатія виникає тоді, коли людина не підтверджує ваші очікування, тобто ви від неї щось хотіли отримати. Або коли ви боїтеся якихось дій від об'єкта антипатії, боїтеся, що той може принести вам біль, нашкодити або перешкодити вам.

Або хтось вас пригнічує.

Крок 3. Подумки поговоріть із людиною. Якщо у вас є до неї претензії, скажіть, що ви все-таки не маєте права щось вимагати від інших. Вимовте ось цю просту фразу: «Я не маю права щось вимагати від вас, але зрозумійте мене...». Спробуйте почути її відповідь. Обдумайте її. Спробуйте поглянути на ваші стосунки з іншого боку. Відчуйте проблеми і біль іншої людини, дайте логічне пояснення вчинкам, які вас так обурюють. Побачите, як ваше ставлення зміниться.

Крок 4. Відчуйте себе. Проаналізуйте ваші відчуття під час цієї уявної розмови. Зізнайтеся чесно, адже вам, саме вам, хочеться, щоб той, хто викликає антипатію, більше підпорядковувався вам, чинив так, як вам би було краще. Визнайте це в собі. Саме в вас, а не в інших ховається коріння ваших проблем. І якщо ви хочете їх позбутися, то випустіть з себе цього тирана і визнайте право інших бути іншими.

Що таке інформаційний стрес і які його ознаки?

Під інформаційним стресом зазвичай розуміють надлишок інформації або передозування повідомленнями з негативним забарвленням. Джерелом його розвитку служать зовнішні повідомлення, інформація про поточний чи передбачуваний вплив несприятливих подій, загрозу; а також «внутрішня» інформація у формі уявлень і спогадів про події, ситуації та їх наслідки, що травмують психіку та супроводжуються негативними реакціями, властивими стресу. У такому стані людина відчуває втому, ніби виконувала важку фізичну роботу.

Типовими ознаками інформаційного стресу є:

- відсутність ясності в голові, погіршення та провали в пам'яті;
- уривки фраз, що настирливо звучать у голові;
- постійне бажання щось сказати (щоб позбутися зайвої інформації);
- міркування вголос, бурмотіння уві сні чи перед сном;
- напруженість щелеп, а також задньої частини шиї, нудота.

Яку стратегію поведінки в інформаційному просторі обрати дорослим, щоб не отримати інформаційний стрес самим і не передати його дітям?

Є таке поняття *Headline Stress Disorder* – тобто *нервовий розлад, викликаний заголовками новин*. ЗМІ у змаганні за увагу читача часто виносять у заголовки все, що змусить зачепитися поглядом: факти, що шокують, гучну цитату, різку статистику. Тому, якщо читати тільки заголовки, намагаючись швидко зрозуміти, що сталося за день, можна опинитися в стані сильного емоційного навантаження.

Краще читати тематичні добірки новин – і бажано тексти цілком – із тих галузей, що найбільше вас цікавлять або стосуються вашої роботи. І не прагніть передивитися всі новинні сайти упереміш із телевізійними випусками новин. Оберіть до п'яти джерел інформації. Науковці припускають, що саме стільки здатна витримати без зайвого стресу наша психіка – п'ять варіантів вибору.

Чим більше каналів інформації, тим менше задоволення людина отримує від читання і тим більше починає тривожитися.

Водночас, якщо різко зменшити споживання інформації, психіка буде чинити опір новим правилам і не прийме швидких змін. Якщо не можете себе контролювати, запитайте: «Навіщо я це роблю? Що я тут шукаю? Що мені це дасть?». Відповіді на ці питання допоможуть впоратися з бажанням читати все підряд.

Не читайте і не дивіться новини в ліжку перед сном. Це допоможе краще спати, а вам потрібно спати, коли це можливо, щоб мати сили діяти з користю далі.

Обирайте аналітичні матеріали з кількох джерел, які вам цікаві. Тримайте в голові питання: «Кому це вигідно?» і «Який мотив цієї публікації?», отримуючи будь-яку інформацію під час війни.

Так ви зміщуєте фокус з емоційного сприйняття на аналітичне, раціональне. Це допоможе лишатись ефективними й діяльними.

Не дивіться, не читайте, не розглядайте матеріали, подані у форматі «шок-контент». На жаль, мозок людини влаштований так, що буде хотітися «клікнути» і подивитися жахливі подробиці. Якщо ви не є експертом, що знає правила поводження з такими матеріалами, професійно їх опрацьовує, і це не є вашою роботою, не робіть цього, обмежтеся короткою інформацією про страшну подію без перегляду відео та читання про подробиці.

Як запобігти інформаційному стресу?

Варто:

- критично ставитися до отриманої інформації;
- замінювати час перед комп'ютером та телевізором на спілкування з людьми, прогулянки, фізичні вправи, хобі;
- не замінювати відпочинок та сон на перегляд непотрібної інформації;
- орієнтуватися не так на кількість повідомлень, як на їх суть, задаючи собі питання: «Чи справді це принесе мені користь?»;
- провести ревізію та залишити в соціальних мережах тільки ті акаунти, які необхідні, та відписатися від людей, які заповнюють стрічку несуттєвими матеріалами;
- не вступати в інтернет-діалоги з кожного приводу та реагувати тільки на повідомлення, справді варті уваги.

Література

1. 45 ідей як викладати медіаграмотність дітям 3–4 років : навч.-метод. посіб. / за ред. О. В. Волошенюк, Г. А. Дегтярьової, В. Ф. Іванова. Київ : АУП, ЦВП. 2021. 72 с. URL: <https://www.aup.com.ua/45-idey-yak-vikladati-mediagramotnist-d/>
2. Авторські заняття від медіапедагогів-лідерів: медіаосвітні практики в позакласній роботі учнів 5–7 класів / О. Волошенюк, І. Іванюк, О. Куц, Г. Шевченко; за ред. В. Іванова, О. Волошенюк. Київ : ЦВП, АУП, 2017. 50 с. URL: <https://www.aup.com.ua/avtorski-zanyattya-vid-mediapedagogi/>
3. Безпечна і дружня до дитини школа в контексті реформи «НУШ» / В. Пономаренко, Т. Воронцова, О. Сакович та ін. Київ : Алатон, 2020. 64 с.
4. Безпечне освітнє середовище: підготовка закладів освіти до нового навчального року. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/bezpechne-osvitnye-seredovishe-pidgotovka-zakladiv-osviti-do-novogo-navchalnogo-roku>
5. Брайан М. А., Ламбру П. Т. Самогіпноз: руководство по изменению себя / пер. Т. К. Кругловой. Москва : Независимая фирма «Класс», 1995. 42 с.
6. Гильбух Ю. З. Психодиагностическая функция учителя: пути реализации. Вопросы психологии. 1989. № 3. С. 80–87.
7. Голизек Э. Преодоление стресса за 60 секунд: кратчайший путь к расслаблению и покою / пер. Н. Б. Прутковская. Москва : Крон-Пресс, 1995. 192 с.
8. Деб Д. Поливагальная теория в психотерапии. Київ : Мультиметод, 2021. 328 с.
9. Діти та війна: навчання технік зцілення. Львів : Інститут психічного здоров'я, 2014. 85 с.
10. Діти та війна: навчання технік зцілення : робочий зошит. Львів : Інститут психічного здоров'я, 2014. 40 с.
11. Інформаційні ресурси по темі психологічної допомоги в часі війни. URL: <https://k-s.org.ua/coping-war/>
12. Карманное руководство к МКБ-10 : классификация психических и поведенческих расстройств (с глоссарием и исследовательскими диагностическими критериями) / сост. Дж. Э. Купер; под ред. Дж. Э. Купера / пер. с англ. Д. Полтавца. Київ : Сфера, 2000. 464 с.
13. Класний керівник і батьки: забезпечення партнерства і співпраці: збірка матеріалів з досвіду роботи / укл. А. І. Тюпа. Миколаїв : ОІППО, 2012. 48 с.

14. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей учнів та студентів : методичні рекомендації. Київ : Міленіум, 2004. 54 с.
15. Корисні матеріали з безпечного навчання. Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) в Україні. URL: <https://www.facebook.com/UNICEFUkraine>.
16. Коулмен П. Как сказать ребенку о... / пер. с англ. О. Цветковой. Москва : Изд.-во Института психотерапии, 2002. 399 с.
17. Кузьма І. І. Формування медіаграмотності дітей старшого дошкільного віку: теорія і технологія : монографія / за наук. ред. проф. Чайки В. М. Тернопіль : Осадца Ю. В., 2019. 188 с. URL: http://dSPACE.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/13340/1/Kuzma_monograf.pdf
18. Максименко С. Д. Здоров'я дитини в сучасному інформаційному середовищі. Київ : Центр навчальної літератури, 2018. 222 с.
19. Медіаграмотність і критичне мислення в закладі дошкільної освіти : навч.-метод. посіб. / за ред. О. В. Волошенюк, В. Ф. Іванова. Київ : АУП, ЦВП, 2020. 79 с. URL: <https://www.aup.com.ua/mediagramotnist-i-kritichne-mislenn/>
20. Методичні рекомендації щодо організації освітнього простору Нової української школи (наказ МОН від 23.03.2018 № 283). URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nop/3metodichni-rekomendatsii.pdf>
21. Методичні рекомендації щодо проведення просвітницької роботи з учасниками освітнього процесу в закладах дошкільної освіти з питань уникнення враження мінами, вибухонебезпечними предметами та ознайомлення з правилами поведіння в надзвичайних ситуаціях. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/uploads/public/627/125/e34/627125e3412d4434578376.pdf>
22. Неймеєр Р. Терапія горя / переклад та адаптація В. Зливкова, С. Лукомської. Київ. 2021. 259 с.
23. Оборонний Інститут з медичних проблем. Управління підготовкою до надзвичайних ситуацій, реагуванням на них і їхніми наслідками: психологічні аспекти. MASL : Д309018. Україна, 2004.
24. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посібник. Том 2. Київ, 2018. 240 с.
25. Пам'ятка щодо правил поведінки (порядку дій) населення у разі виявлення підозрілого об'єкта, вибухонебезпечного предмета. URL: <https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2022/01/pravila.pdf>
26. Посттравматическое стрессовое расстройство у детей и подростков. URL: <http://neuronews.com.ua/files/6786662400.pdf>

27. Правила безпеки та можливості отримання допомоги у період конфлікту в Україні : метод. рекомендації. Київ : Агентство «Україна», 2014. 48 с.
28. Проблемна взаємодія в групах: феноменологія, чинники, профілактика : монографія [Л. Г. Чорна, П. П. Горностай, О. В. Яремчук, В. І. Вус, О. Л. Коробанова, О. Т. Плетка] / за наук. ред. Л. Г. Чорної ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : ІМЕКС-ЛТД, 2021. – 112 с.
29. Про організацію освітнього процесу в початковій школі в умовах воєнного часу : лист МОН №1/3725-22 від 29.03.22 року.
30. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос та ін. Київ, 2016. 234 с.
31. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : Логос, 2015. 207 с.
32. Психологічні інформаційні майданчики: «Первинна психологічна допомога під час війни». «Психологічна підтримка дітей під час війни». URL: <https://www.unicef.org/ukraine/parents-children-support-during-military-actions?gclid=Cj0KCQjwguGYBhDRARIsAHgRm48Au39ZchtdCFzDcsvok6X3guiMYrp0A0wIEWTeTtoI91S88kSMh>
33. Психофізіологічне забезпечення професійного самоздійснення фахівця в умовах соціально-економічних перетворень : монографія / О. М. Кокун, В. В. Клименко, О. М. Корніяка [та ін.]; за ред. О. М. Кокуна. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 298 с.
34. Ройз С. Таємниця життя та смерті. Львів : Видавництво Старого Лева, 2021.
35. Сборник материалов по профилактике и психотерапии посттравматического стрессового расстройства у детей. Київ : ПАДАП, 2014. 122 с.
36. Семенова Ю. С. Теоретико-методологічний аналіз поняття психотравма. *Вісник національної академії Державної прикордонної служби України*. 2012, № 5. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Vnadps_2012_5_48
37. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / Н. П. Бочкор, Є. В. Дубровська, О. В. Залеська та ін. Київ : МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. 84 с.

38. Урок з мінної безпеки. URL:
<https://www.youtube.com/watch?v=G28HlcDbMDY>
39. Чабан О. С., Франкова І. А. Современные тенденции в диагностике и лечении посттравматического стрессового расстройства. *НейроNews*, 2015, № 2 (66). URL: <http://neuronews.com.ua/page/sovremennye-tendencii-vC2A0diagnostike-iC2A0lechenii-posttravmaticheskogo-stressovogo-rasstrojstva>
40. Чабан О. Психотерапія при ПТСР повинна бути направлена на створення нової когнітивної моделі життєдіяльності... *НейроNews*, 2010, № 2. URL: <http://neuronews.com.ua/page/psihoterapiya-pri-ptsr-dolzhna-byt-napravlena-na-sozdanie-novoj-kognitivnoj-modeli-zhiznedeyatelnostiE280A6>
41. Череповська Н. І., Дідик Н. Ф. *Медіапсихологічні ресурси подолання травми війни : практичний посібник / уклад. Н. Череповська ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 210 с.* URL: <http://mediaosvita.org.ua/book/mediapsychologichni-resursy-podolannya-travmy-vijny/>
42. Behavior Reveals Symptoms of PTSD in Babies and Toddlers URL: <http://www.friendshipcircle.org/blog/2013/07/12/post-traumatic-stress-disorder-in-babies-and-toddlers-what-are-the-symptoms/>
43. Childhood trauma reactions: A guide for teachers from preschool to year 12. URL: <https://www.semanticscholar.org/paper/Childhood-trauma-reactions-%3A-A-guide-for-teachers-Kenardy-Young/07efd163a25c476acbb2581d62dd5d4788854c79>
44. Childhood traumatic grief. Educational materials /NCTSN// URL: <http://www.nctsn.org/trauma-types/traumatic-grief>
45. Children of War . Helping with Traumatic Stress .A Guide for Parents, Teachers & Group Workers. URL: http://www.lifeinpalestine.org/files/palestine/english/trauma_english.pdf
46. Coping with unconfirmed death: tips for Caregivers of children and teens/NCTSN. URL: http://www.nctsn.org/sites/default/files/assets/pdfs/Coping_with_Unconfirmed_Death.pdf
47. Educator's guide to post-traumatic stress disorders in children. URL: <http://www.kellybear.com/TeacherArticles/TeacherTip28.html>
48. Guide for Helping Children and Youth Cope with Separation. URL: <http://download.militaryonesource.mil/12038/Project%20Documents/MilitaryHOMEFRONT/Service%20Providers20Yo>
49. http://nctsn.org/sites/default/files/assets/pdfs/secondary_traumatic_tress.pdf

50. http://nctsn.org/sites/default/files/assets/pdfs/secondary_traumatic_tress.pdf
51. <https://www.youtube.com/watch?v=FxB5mmARFMc>
52. Korunka Chr., Tement S., Zdrehus Cr, Borza A. Burnout:Definition, recognition and prevention approaches : BUPNET EU-Department. URL: http://www.burnout.nl/burnout-preventie/BOIT_theoretical_abstract_2705.pdf
53. Parent's Guide to Talking to Their Children About War. URL: http://www.nyc.gov/html/mancb7/html/resources/emergency_parents.shtml
54. Psychological Interventions for children and adolescents who have experienced war-related trauma: An argument for Narrative Exposure Therapy. URL: <http://writepass.com/journal/2012/11/psychological-interventions-for-children-and-adolescents-who-have-experienced-war-related-trauma-an-argument-for-narrative-exposure-therapy/>
55. PTSD Symptoms in Children Age Six and Younger. URL: <http://www.adaa.org/living-with-anxiety/children/posttraumatic-stress-disorder-ptsd/symptoms>.
56. Secondary Traumatic Stress. A Fact Sheet for Child-Serving Professionals: The National Child Traumatic Stress Network. URL: <https://www.nctsn.org/resources/secondary-traumatic-stress-fact-sheet-child-serving-professionals>
57. Traumatic grief in military children: Information for educators/NCTSN. URL: http://www.nctsn.org/nctsn_assets/pdfs/Military_Grief_Educators.pdf

ПИТАННЯ, ЩО ЇХ РОЗГЛЯНУТО В ДОВІДНИКУ

РОЗДІЛ 1

Загальні питання: що таке екстремальна ситуація, стрес, психологічна травма, гостра реакція на стрес, гострий психологічний розлад (ГПР), посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), посттравматичне зростання

У чому полягають особливості сьогоденної ситуації в Україні?

Що таке екстремальна ситуація?

Що таке надзвичайна ситуація?

Що таке стрес?

Що таке нейроцепція?

Які є стани функціонування вегетативної нервової системи?

Що відбувається, якщо домінує симпатична система?

У випадку загрози для життя...

Якщо ми відчуваємо себе в безпеці...

А якщо приходить небезпека?

Якщо небезпечна ситуація є несподіваною, але домінує верхня гілка парасимпатичної системи...

Що таке психологічна пружність (psychological resilience)?

Що таке психологічна еластичність (psychological flexibility)»?

У чому різниця між стресовою і травмівною подією?

Від чого залежить інтенсивність переживання травмівної події?

Що таке психологічна травма?

Чи однаково люди реагують на травмівні події?

Що таке гостра реакція на стрес?

Які ознаки свідчать про ПТСР?

Як ще може проявлятися ПТСР?

Які особливості екстремальної ситуації варто враховувати, надаючи психологічну допомогу?

РОЗДІЛ 2

Особливості реакцій на стрес дітей різного віку

Чим характеризується посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) у дітей?

Травмівні події в Україні прийняли затяжний характер. Чи впливає постійне напруження, у якому живуть дорослі, на дітей?

Які фактори впливають на розвиток ПТСР у дітей і підлітків?

Чи є вікові відмінності у реакції дитини на стрес?

Чи всі діти одного й того ж віку однаково реагують на схожу травмівну ситуацію ?

Чи може розвинутися ПТСР у немовлят? Як реагують діти від 0 до 2,5 (3) років на трагічні події, у яких вони хоч і пасивно, але брали участь?

Які ознаки посттравматичного стресового розладу у дітей від 3 до 6–6,5 років?

Які ознаки посттравматичного стресового розладу у дітей молодшого шкільного віку?

РОЗДІЛ 3

Особливості дитячої травмівної реакції горя

Що таке травмівна реакція горя (traumatic grief)

Доволі часто до вчителів звертаються батьки за порадою – що говорити дитині, коли вона задає питання про смерть: «А чому люди вмирають?», «А солдати гинуть на війні?», «А тато на фронті помре?», «А діти вмирають?», «А мене теж уб'ють?» тощо.

Як відрізняються поняття про смерть у дітей різного віку?

Які особливості дитячої травмівної реакції горя (ТРГ) у дітей молодшого шкільного віку?

Як мають поводити себе близькі, щоб підтримати дитину, яка переживає важку втрату?

Коли треба звернутися до психолога щодо допомоги дитині, яка переживає важку втрату?

Як відповідати на питання дітей про смерть?

Як відповісти на питання дитини: А чому люди вмирають?

Як мені відповісти на питання: мамо, а ти ніколи не вмреш?

Діти питають у батьків: «Що мені робити, якщо тебе уб'ють?»

А солдати гинуть на війні?

Чи були діти серед жертв?

А вмирають тільки погані люди? Чи тільки хороші?

«Мамо, а ти через мене не помреш?»

У шестирічної дівчинки загинув на фронті батько, якого вона дуже любила. Близькі довго не наважувалися сказати їй про це, а потім пояснили: «Батько пішов від нас...». І тепер дитина біжить зустрічати тата кожного разу, як роздається дзвінок у двері...

Я вважаю, що діти занадто швидко забувають про втрату. Це мене дратує. Може, я занадто вимоглива і до себе, і до дитини? (Так каже вдова загиблого воїна про себе і свого семирічного сина.)

Як будувати стосунки з дитиною, чий батько загинув на фронті?

Після жорстоких боїв про батька дитини повідомили, що серед мертвих його не знайшли. Сім'я і дитина в розпачі, що я можу зробити, щоб їм допомогти?

У хлопчика (5 років 2 місяці) батько загинув на фронті. Зі слів матері дитина поводить себе в садочку і вдома дивно. Нібито і сумує за батьком, але не більше, ніж коли той іноді телефонував з фронту додому й розмовляв з ним. Найстрашніше, що хлопчик розповідає і мамі, і діткам у групі, що його батько живий, кожен день до нього приходять, тільки

мамі не показується. Що з дитиною, можливо слід порадити матері звернутись до лікаря?

Як мені, дорослій людині, пережити горе – втрату коханої людини?

РОЗДІЛ 4

Як учитель і вихователь може й повинен вивчати своїх дітей

Чому вчителю, вихователю потрібно вивчати дітей-переселенців та дітей, батьки яких перебувають на фронті, і як це треба робити?

Чи може вчитель або вихователь на основі спостереження визначити, що у дитини дійсно є посттравматичний стресовий розлад?

Як учителю, вихователю треба фіксувати наслідки свого спостереження за дітьми?

Чи може кожен учитель розробляти свої методи спостереження за дітьми?

Які методи, окрім спостереження, може використати вчитель для вивчення постраждалих дітей?

РОЗДІЛ 5

Робота вихователя і вчителя з дітьми: що робити, якщо...?

Які діти потребують додаткової уваги і підтримки?

Як створити комфортне психологічне середовище в закладі освіти?

Як дитину підготувати до перебування в укритті?

Як повернути дитину до активної діяльності, якщо вона впала у стан ступору?

Як психологічно підтримувати дитину в укритті?

Чим розважити дітей в укритті?

Як уберегти дитину від мін, снарядів та інших вибухонебезпечних предметів?

Як поводитися, якщо ви натрапили на міну, снаряд або інший вибухонебезпечний предмет?

Як позначено місця, де можуть бути міни або інші вибухонебезпечні предмети?

Що робити, якщо дитина опинилася на замінованій ділянці?

Як треба поводитися вчителю, якщо під час дистанційного навчання пролунав сигнал тривоги?

Який час потрібен дитині, щоб звикнути до нового місця проживання та нового садочка?

Як налаштувати дітей на навчання?

Чи має право учитель видалити дитину з відеоуроку з будь-якого приводу (наприклад, якщо дитина вимкнула камеру, або нервує, плаче, відволікає інших тощо)?

Чи потрібно батькам бути присутніми під час онлайн-уроків?

Як надати психологічну допомогу за наявності гострої стресової реакції, якщо ви не психолог?

Як учитель може допомогти постраждалій дитині під час її перебування в школі?

Як можна забезпечити дитині (дошкільнику чи школяреві) комфортні умови перебування в групі дитячого садка чи в класі?

Чому школяр (який був хорошим учнем) після того, як на фронті загинув його батько, втратив бажання вчитися, і, як каже мама, став неслухняним? Чи впливає стрес на шкільну успішність та поведінку дитини, зокрема в класі?

Що робити, якщо дитина, коли їй роблять зауваження, не просто ображається чи хвилюється, а починає кусати свої руки та бити себе по голові?

Що робити, якщо постраждала дитина весь час думає про те, що з нею сталося, розповідає про це кілька разів на день і вихователю (чи вчителю), і одноліткам?

Чи корисні вправи на розслаблення дітям із психологічною травмою?

Чи може розвинутися ПТСР у дитини, яка не була очевидцем травмівних подій?

Які події можуть нанести психологічну травму дитині?

Які особистісні якості дадуть змогу краще справлятися з травмівним стресом?

Чи є відмінності між дітьми та дорослими у сприйнятті травмівної події?

Чи варто захищати дітей від новин, у яких розповідають про воєнні дії?

Як пояснити дітям, що відбувається, якщо повністю захистити їх від негативної інформації неможливо?

Як почати розмову з дитиною про війну?

Як із дітьми розмовляти про війну?

Як відповісти дитині на питання: «Що таке війна?»

Як відповісти дитині на питання: «Чому існують війни?»

Як відповісти на питання дитини: «А якщо вороги прийдуть до нас?»

Як здійснюються збройні атаки? (питання шестирічного хлопчика)

Вони і на нас нападуть? (питання задає дитина, яка не перебуває в зоні бойових дій)

А хто підриває бомби? (питання чотирирічної дівчинки із Харкова)

Чи загине наш друг/подруга/член сім'ї?

Чи все гаразд у дідуся та бабусі (молодших братиків, сестричок, батьків)?

Чи живий мій тато, чи є в нього руки й ноги? (питання п'ятирічного хлопчика, батько якого на фронті)

Як пояснити, що відбувається, дитині, яка живе в населеному пункті, що зазнав обстрілу?

Якщо від військових дій постраждав хтось із членів сім'ї, як пояснити це дитині?

А якщо постраждали самі діти, як пояснити їм, що сталося з ними?

Що робити, коли дитина поводиться агресивно?

Що робити, коли дитина поводиться не гідно?

Дитина відмовляється дотримуватися правил. Що можна зробити?

Зараз діти (різного віку) досить часто граються в ігри «у війну», «блокпости», «руський корабель іди на...», в «бомбосховище» тощо. Як ставитися до таких ігор? До ненормативної лексики, яку діти використовують?

Що говорити дитині, коли вона здригається від раптового гучного звуку (двері рипнули, стілець заскрипів)?

Що робити, коли місцевий хлопчик говорить, що не буде товаришувати з цими, «хто поприїжджав»?

Як працювати з травмованими батьками (і місцевими, і переселенцями), що їм радити щодо поведінки вдома з власними дітьми?

Що робити, якщо хлопчик, батько якого служить в армії, плює на хлопчика, який тільки що приїхав із-за кордону, і намагається його вдарити?

Що робити з енурезом? У дитячому садку під час денного сну таке нещастя трапляється у двох діток із трьох. А в школі дитина може обмочитися прямо на уроці.

Як реагувати на істерики та крик постраждалої дитини?

Я хотіла більше дізнатися про дівчинку, яка приїхала із зони окупації, задала їй декілька простих питань (звідки приїхала, як звати), а вона мовчки на мене дивилася, а потім розплакалася. Що я не так зробила?

Як допомогти пристосуватися до нових умов вимушеним переселенцям, членам родини постраждалої дитини?

Як ставитися до того, що дитина-переселенець проявляє невдячність, критикує все, що робить вихователь (чи вчитель) і часто каже «а у нас удома все краще»?

Як реагують діти на розлуку з батьком/мамою, які служать в ЗСУ і перебувають на фронті?

Як краще поводитися батькам, аби возз'єднання родини було успішним?

РОЗДІЛ 6

Робота вчителя з батьками постраждалих дітей

Як поводитися дорослим удома під час повітряної тривоги, щоб зменшити знервованість дитини?

Що не можна робити, коли дитина зіткнулася зі стресовою ситуацією?

Ми зараз вимушені переселенці. Коли ми евакуювалися, через неслухняність своїх дітей (7 і 9 років) я постійно нервувала. Мої вимоги вони виконували далеко не з першого разу. От і зараз, коли ми живемо в чужій квартирі, теж є проблеми з цим. Я не хочу дуже тиснути на дітей, лаяти їх, але ж треба, щоб слухалися. Може, я занадто вимоглива до них?

До вчителя звертається батько дитини: «Я постійно чую, що коли заспокоюєш дитину, треба тримати себе в руках. Чому це так важливо?»

У новому навчальному році мій син буде вчитися дистанційно через міркування безпеки. Припускаю, що, як і в минулому році, у період карантину, він буде багато часу «сидіти у смартфоні». Мені це не подобається. Що із цим робити?

Моїй дочці подобається навчання онлайн. До дітей вона не дуже рветься, любить бути на самоті. І сидить цілий день у смартфоні. Каже: «Добре, що не треба ходити кожен день у школу». Може, це і не погано, адже зараз багато дітей вдома так само сидять? (дитина перейшла у четвертий клас)

Як працювати з травмованими батьками (і місцевими, і внутрішньо переміщеними особами), які поради давати щодо поведінки вдома з власними дітьми?

Що потрібно враховувати, працюючи з батьками в період адаптації дитини-переселенця?

Як працювати з батьками дитини, які стали внутрішньо переміщеними особами і на новому місці не довіряють учителю, скаржаться дирекції та районній адміністрації, що їхню дитину в школі ображають?

Що робити, коли агресивно налаштовані батьки (які зустрічаються і серед внутрішньо переміщених осіб) формують у своєї дитини агресивне ставлення до оточення (зокрема до дітей і вчителів у новій школі)?

Як говорити з батьками про війну (і чи треба це взагалі робити)?

Що говорити батькам-переселенцям, які вимагають для своїх дітей особливих умов?

Що робити, якщо мама наполягає на тому, що вона буде сидіти в групі (дитячого садочка) і стежити, щоб її дитину не ображали?

Як говорити з батьками, щоб сприяти формуванню в них позитивних емоцій та зменшенню рівня стресу, якщо їхні родичі перебувають на фронті (або ж загинули на війні)?

Мати й бабуся дитини, чий батько загинув на фронті, дуже важко переживають втрату, посилюючи цим страждання дитини. Вони картають її, коли бачать веселою, не пускають на якісь заходи, свята (що проводяться в школі чи поза школою). Кажуть, що у них горе, їм не до веселощів. Що робити?

Батьки часто запитують, що робити, якщо дитині сняться страшні сни?

Які особливості проведення батьківських зборів (і в режимі офлайн, і в батьківському чаті), коли в класі є різні категорії батьків: місцеві; внутрішньо переміщені (переселенці); ті, що повернулися з-за кордону; дружини чоловіків, які нещодавно загинули на фронті; батьки-військові, що повернулися з війни?

Що робити, якщо мама-переселенка невдоволена всім у класі, школі, нешанобливо ставиться до вчителів, адміністрації, постійно звертається в різні інстанції з претензіями, але відмовляється змінити не тільки школу, але й навіть клас?

До вчителя звернулася бабуся: «Я переїхала в безпечне місце, а дочка залишилася біля фронту, з дітьми семи і дев'яти років. Вона розказує, що обстріли посилюються, і вони сидять у підвалі. Діти здригаються вже від звуку дверей, які зачиняються чи відчиняються. Що робити, як їх заспокоювати?»

Що робити, коли дитина, яку залишають вдома на деякий час, після повернення матері спрямовує на неї всі свої тяжкі переживання, що відчула в розлуці?

Моя дочка почала звинувачувати в тому, що сталося, мене! Каже, що я погана мати і веду себе безглуздо. Як до цього ставитись і що робити? (звернення матері десятирічної дівчинки, вимушених переселенців)

Що відповідати дитині, коли вона після нашої з чоловіком розмови (дещо емоційної), раптом запитала: «Ви з татом розлучаєтесь»? (питання задає мати шестирічного хлопчика)

Як підготувати дитину до відрядження батьків-військових? Як повідомити, що родич-військовий їде на завдання?

РОЗДІЛ 7

Допомога вчителя і вихователя самим собі

Чому вчителі та вихователі повинні звертати увагу на власне здоров'я?

Які головні ознаки «вторинного травматичного стресу»?

Що робити – останнім часом постійно почуваю себе виснаженою, не допомагають ані відпочинок, ані кава?

Упродовж декількох місяців у мене поганий настрій, не хочеться нікого бачити, нічого робити, часто буваю роздратованою, а прийняття простих рішень потребує більше часу, ніж раніше.

Багато людей скаржаться, що зараз, під час війни, їхній настрій часто змінюється від позитивного до пригніченого. Чи є нормальним таке коливання настрою?

Увечері довго не можу заснути, часто прокидаюся вночі і довго лежу без сну.

Інколи мені здається, що я так переповнена неприємностями, що зараз можу «вибухнути». Що робити, щоб цього не сталося?

Декілька разів раптово охоплювали такі жахливі тривога і страх, що здавалося, ніби зупиниться серце або я втрачу глузд.

Мені здається, що я могла б більше робити для дітей, і люди це бачать і мене засуджують. Весь час відчуваю якусь провину.

Часом деякі люди викликають у мене таке сильне почуття антипатії, що я абсолютно не в змозі з ними спілкуватися, а це заважає в роботі. Як контролювати негативні емоції, якщо є антипатія?

Що таке інформаційний стрес і які його ознаки?

Яку стратегію поведінки в інформаційному просторі обрати дорослим, щоб не отримати інформаційний стрес самим і не передати його дітям?

Як запобігти інформаційному стресу?

Довідкове видання

Колектив авторів:

Н. В. Пророк, С. Т. Бойко, О. В. Гнатюк, О. І. Купреєва, В. І. Полякова,
О. А. Столярчук, Л. Г. Царенко, О. Ю. Чекстере

Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану

Довідник вихователів дошкільних навчальних закладів
і вчителів загальноосвітніх навчальних закладів

Електронне видання

За редакцією Н. В. Пророк