



ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ:

**ЯК НАЛАГОДИТИ КОМУНІКАЦІЮ
З ДИТИНОЮ, ЩО ПОСТРАЖДАЛА
ВНАСЛІДОК ВІЙНИ**



за підтримки



**ПРЯМУЄМО
РАЗОМ**



**МІЖНАРОДНИЙ
ФОНД
ВІДРОДЖЕННЯ**

Плетка Ольга

**Як налагодити комунікацію з дитиною,
що постраждала внаслідок війни.
Пам'ятка для батьків**

Методичні рекомендації

Центр реадптації та реабілітації «ЯРМІЗ»

Київ • 2022

Рецензенти:

Нагула О., кандидат психологічних наук

Плетка Ольга

П 38 Як налагодити комунікацію з дитиною, що постраждала внаслідок війни. Пам'ятка для батьків. – К.: Центр реадптації та реабілітації «ЯРМІЗ», 2022. – 27 с.

Пам'ятка містить рекомендації щодо ефективного спілкування в умовах війни. Висвітлені поняття психологічної травми, вікові особливості розвитку дітей та їх реагування на потенційно-травмівні події. Описано правила успішної комунікації та психологічні потреби у підтримці та допомозі дітям та дорослим. Для широкого кола читачів.

УДК 159.9:316.6:37.053

Редакторка — Савченко Олександра
Верстальниця, дизайнерка — Гончаренко Злата

Видання здійснено в межах проєкту «Право бути щасливими» Центру реадптації та реабілітації «ЯРМІЗ» за підтримки Європейського Союзу та Міжнародного фонду «Відродження».

ПЕРЕДМОВА

Війна... Вона прийшла в наш дім весною 2014. На щастя, це був територіально-локалізований військовий конфлікт, і більшість громадян України майже не відчували на собі його наслідки. Так, в нас було багато переселенців, у АТО гинули наші бійці, згуртувався волонтерський рух, але на вулицях більшості міст та сіл тривало мирне життя. Ми намагалися жити так, як вміємо: вчитися, працювати, кохати, творити. Лютий 2022-го перевів цей локальний військовий конфлікт у повномасштабну війну. Горе прийшло у кожен дім. Протяжність лінії фронту неймовірна, постійне бомбардування по всій території країни, окупація шести областей – це невеликий перелік випробувань, які випали нам у цій війні. А головне – це втрата людей: мирних та військових – у бою, під завалами, від уламків ракет та бомб, від катувань «асвабадителів». В такий лихий час важливо вижити, налагодити своє життя та зібратися з силами, щоб була можливість відновитися і продовжувати власне життя. Найбільш вразливими в цій ситуації є діти та люди похилого віку. Людям похилого віку складно пристосуватися до раптово мінливих умов життя, хронічні хвороби потребують нагляду лікарів, та обмеження у ресурсах не дозволяє відчувати внутрішню опору для рішучих дій із урятування себе. Діти ж переважно залежать від батьків, від їхніх рішень та можливостей. Вони ще не здатні самотужки впоратися з такими складними життєвими обставинами через брак власних ресурсів, знань та навичок. Але у дітей є велика прерогатива: вони більш емоційно гнучкі, швидко навчаються та в більшості випадків навіть не розуміють, що відбувається.

Пам'ятка, яку Ви зараз читаете, допоможе Вам розібратися із власними станами та зрозуміти потреби дитини під час війни. Ви зможете знайти необхідні Вам підказки щодо екологічного ставлення до дитини та правил здійснення підтримки й допомоги собі та дітям. Також у 1 розділі Ви зможете дізнатися про деякі теоретичні моделі ефективної взаємодії, які будуть корисними і у спілкуванні та побудові комунікації з іншими людьми. Наступні розділи присвячені особливостям психологічного розвитку дитини, специфіці реагування на травму внаслідок війни та способам підтримки й комунікації у родині.

Маємо надію, що ця пам'ятка стане в нагоді Вам, шановні батьки! Ви зможете скористатися нею у своїй взаємодії не тільки із власними дітьми, а й застосовувати отримані знання у процесі вироблення в собі власного стилю успішної комунікації взагалі.

Однак існує думка, що батьківська роль має декілька стилів прояву: демократичний, ліберальний, авторитарний, можуть здійснювати гіперо-

піку, а можуть просто ігнорувати дитину та її потреби. Розглянемо результативність стилю взаємодії на прикладі авторитарного стилю спілкування зі своїми дітьми. Батькам важливо розуміти: чи корисне Вашій дитині таке спілкування, чи воно у певний час стає токсичним. Дитина росте, змінюються її навички та розуміння, тому і Ваш стиль повинен бути гнучким та конгруентним відповідно до ситуації і віку дитини. Авторитарність важлива в період, коли дитина засвоює правила життя та потребує постійної уваги й батьківського авторитету. Згодом, коли вона йде до школи, її потреби змінюються, й авторитетною фігурою стає перший вчитель або вчителька. Мудрістю авторитарних батьків було б скористатися нагодою і надати дитині певні свободи, змінюючи її обов'язки та зони Вашої уваги! У підлітковому віці авторитарність може зашкодити дитині, не дозволяючи їй рости згідно вікових тенденцій. Авторитетом для підлітка наразі будуть однолітки і важливо батькам це не тільки розуміти, а й спромогтися стати для дітей більш другом, ніж доводити свій авторитет до межі тиранії.

Отже, якість взаємодії у родині залежить не тільки від Ваших звичок та уподобань, а й від вікового періоду, який наразі проживають Ваші діти. Успіх Вашого стилю комунікації потребує гнучкості, знань та поваги до процесу зростання Ваших дітей. Також невід'ємною частиною такого спілкування є Ваша спроможність підтримувати дитину у складні для неї періоди, не зраджувати її інтересам під тиском соціальних інституцій (школи, дитячого садочку) та найближчого оточення: родини, сусідів тощо. Дитина зростає у тому середовищі, яке Ви сформували для неї. Добре, якщо в ньому панує умовна та безумовна любов, повага, прийняття та розуміння її потреб і бажань, корисні сімейні звички: спільні вечери, наприклад, обійми та дружній супровід, підтримка у складних життєвих ситуаціях.

Бажаю Вам, шановні батьки, бути достатньо хорошими для своїх дітей, в міру строгими, в міру м'якими, дотепними або діловими, якщо цього потребує актуальна ситуація, добрими або вимогливими, мудрими або трохи недолугими – справжніми, з усіма Вашими емоціями та випробуваннями, проблемами та їхніми вирішеннями. Ми не можемо бути недосяжними богами у житті дитини, нам треба показувати їм, що досконалість – це не шлях до успіху, а камінь, який тягне Вас та Вашу дитину в ситуацію неможливості здійснення мрій та бажань, у країну, де панує безпорадність, безсилля та неспроможність жити власне життя. В житті немає місця за явам, що хтось зробив помилку, бо в той час, коли приймалось рішення щодо певної поведінки, цей варіант був найоптимальнішим для людини. І тільки коли ми реалізували своє рішення, ми змогли отримати інформацію щодо інших варіантів вирішення проблеми. Тому важливо розуміти, що в житті ми проходимо різні уроки і вчимося протягом всього життя, а у дітей такі уроки можуть викликати бажання взагалі припинити про щось мріяти чи щось робити, якщо батьки замість підтримки та супроводу будуть звинувачувати, соромити та сварити за відсутність необхідних компетенцій у дитині.

ни. Також важливо вміння здійснення самопідтримки та самопомоги у складні періоди життя. Діти будуть спостерігати за Вами й вчитися Вашим стратегіям виживання чи проживання таких скрутних ситуацій.

Будьмо важливими для себе людьми, бо таким чином ми транслюємо дитині послання щодо самоповаги та людської гідності. Будьмо ввічливими та чутливими до власних станів, таким чином ми навчимо дітей поважати інших, бути емпатійними до них. Будьмо емоційно різними, бо так ми показуємо дитині важливість емоційного відреагування реальності, вчимо їх емоційної грамотності, формуємо емоційний інтелект та можливість приймати себе таким, яким є на даний момент життя. Будьмо живими у своїх проявах, емоціях та думках – це допоможе дитині приймати себе та інших, не боятися бути собою, поважати власні думки, емоції та вміти приймати прояви інших людей. Будьмо люблячими і тоді наші діти зможуть відчувати, проявляти любов, творити власне кохання та приймати любов інших до себе. Будьмо! Бо життя того вартує!!!!

Тож ласкаво просимо на сторінки Пам'ятки!

*З повагою і великою шаную, Ольга Плетка та
Центр реадптації та реабілітації «ЯРМІЗ»*



ОСНОВИ ЕФЕКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ

(теоретичне підґрунтя та правила успішності у взаємодії з іншими)

Людство протягом століть виробляло ефективні способи комунікації, вчилася ефективній взаємодії та виробляло правила майже для всіх можливих ситуацій. Але життя мінливе, і тому важливо бути не тільки обізнаним з цими правилами, а й вміти їх використовувати влучно та доречно до певних ситуацій. Такі вміння формуються у ранньому дитинстві, коли ми, спостерігаючи за дорослими, переймаємо їх манери поведінки, звичні словотвори та наслідуємо стилі спілкування, які прийнятні для найближчого оточення. Стаючи дорослими, ми можемо спостерігати поведінку інших людей та присвоювати цікаві для нас патерни їхніх проявів. Таке привласнення сприяє розширенню нашого репертуару та дозволяє соціалізуватися, стати частиною суспільства. Також, вироблені правила характеризують нас як людину комунікабельну чи, навпаки, конфліктну, приємну у спілкуванні чи складну. Таких характеристик достатньо багато і кожна культура має власний набір прийнятних правил та критеріїв, що характеризують здатність людини до комунікації.

Однак є й універсальні, властиві більшості культур правила комунікації, які можуть стати у нагоді кожній людині.

Спочатку трохи зануримося у теоретичні аспекти взаємодії. Так, взаємодія – це процес дії, результатом якої є вплив на іншого, що змінює обох (в поведінці, уявленнях, роздумах, почуттях).

Спілкування позначається як процес, який має 3 сторони: обмін інформацією або комунікацію, сприймання (за рахунок якого формуються

стосунки між суб'єктами спілкування – виникає контакт) та інтеракцію або взаємодію під час комунікації, при якій люди розуміють одне одного.

Наразі розглянемо найбільш відомі моделі побудови комунікаційного процесу в сучасних суспільствах.

Отже, починаємо.

1. Ця модель розроблена Еріком Берном у 60-х роках минулого століття (Стюарт, 2002). За його уявленнями, кожна людина має певну спрощену структуру власної особистості, яку він назвав моделлю еґо-станів людини. Так от, їх у нас всього 3 – це еґо-стан Родителя або Батьківський (Б), еґо-стан Дорослого або Дорослий (Д) та еґо-стан Малюка або Дитячий (М). Кожен еґо-стан характеризується певними словами, які відображають його суть у мові та сигналізують візаві про доречність тієї чи іншої форми взаємодії. Ерік Берн розробив формат моделі таким чином, що ми можемо схематично показати процес взаємодії, що полегшує розуміння наслідків кожної транзакції (одиниці взаємодії).

Б

Розглянемо ці характеристики більш детально.

Батьківський еґо-стан відповідає за норми та правила, за ритуали та стереотипність поведінки й може бути як контролюючим, так і турботливим. Контролюючий батьківський еґо-стан (КБ) зазвичай «звучить» словом «повинен» (бути, зробити, проявити), передбачаючи наказ та вимоги щодо інших людей, турботлива його частина (ТБ) характеризується словами «треба і бажано» (бути, зробити, проявити) або «роби, як я», тобто передбачає інформування, залишаючи вибір за людиною. Коли з Вами спілкуються з цього еґо-стану, то Ви можете себе відчувати, ніби дитина перед великою фігурою батьківського авторитету. При цьому Ваш стан буде цілком залежним від декількох факторів. Так, якщо Вашим батькам було властиво проявляти свій авторитет, спілкуватися за допомогою претензій та вимог, і це для Вас звичний стиль комунікації, – Ви не будете обурюватися щодо манери візаві. Але якщо Вам не притаманна така манера спілкування та взаємодії, Ви можете про це сказати опоненту і попросити не використовувати в комунікації з Вами такий стиль (тобто Ви будете комунікувати з позиції еґо-стану Дорослого). Спілкування з позиції Батьківського еґо-стану використовується самими батьками людини, вчителями та іншими людьми задля донесення певної інформації іноді таким чином, щоб людина відчула свою недолугість або некомпетентність й сором, або провину за це. Такий стиль використовують у риториці люди, які займають певні соціальні позиції (керівництво, державні посади, силовіки), які мають уявлення щодо своєї «владності та правильності», і всім іншим треба лише виконувати їхні накази, підкорятися. Також перевага цієї позиції спостерігається у людей, які вважають, що їхня батьківська роль розповсюджується на все оточення, а не тільки на власних дітей до певного віку.

Д

Еґо-стан Дорослого характеризується можливістю приймати рішення та бути в реальності. Основними словами, що демонструють

нам цей его-стан є слова: «можу – не можу». Тобто людина приймає рішення, слідуючи певним переконанням щодо своєї спроможності справитися з ситуацією, аналізує, розмірковує, використовує логіку. Зазвичай стан Дорослого найбільш проявлений у діловому стилі взаємодії. Ефективність взаємодії залежить від его-стану Дорослого, бо в цьому стані людина має контакт з реальністю та може реалізовувати власні плани. Адекватність та співвіднесення власних реакцій з реальністю є атрибутом цього его-стану.

М Стан Малюка показує нам внутрішні потреби, почуття та відчуття людини, відповідає за ігрову діяльність та сексуальні бажання, інтуїцію та творчість, відкритість та довіру, любов та щирість. Взагалі, якщо спрощено, то можна сказати, що Малюк більше про емоційне життя людини, про її бажання, тому ми можемо почути: «хочу – не хочу». Цей его-стан має 3 складові: Вільний Малюк (ВМ) – «хочу і роблю», Адаптивний (АМ) – «не хочу, але зроблю для тебе» і Бунтівний (БМ) – «не хочу і не зроблю». Таким чином людина може озвучувати свої потреби та демонструвати власний потенціал. Важливо розвивати ВМ, щоб добре розуміти свої потреби, вміти їх задовольняти. Для оточення базовими вимогами є наявність АМ, який дозволяє дотримуватися зовнішніх вимог, бути слухняним та вміти підкорятися наказам. Такі люди достатньо зручні для оточення, однак часто вони живуть за вказівками інших та не здогадуються про власні можливості та потреби. БМ вперше «пробує» сили у 3-річному віці під час кризи ідентичності «Я-сам». Якщо в цей період не дозволяти дитині відстоювати свої бажання, проявляти ініціативу, то в неї ніби слабшає імпульс до активності та цікавості пізнання життя. Другий сильний поштовх в розвитку его-стану Бунтівника людина отримує у підлітковому віці. В цей період вона вчиться відстоювати свої межі, інтереси, розуміти свою унікальність та відчувати власну силу. Однак, якщо оточення «ламає» спроби стати самостійною та цілісною людиною, то у подальшому ми можемо спостерігати життя інфантильного, безініціативного та «пливучого за течією» індивіда.

Кожен его-стан властивий людям і треба розуміти, що наш успіх у взаємодії часто залежить від того, як ми «почули» візаві та як відреагували на цей виклик. Так, при звертанні до нас зі стану Батька, людина може мати на увазі важливість для неї дотримання певних правил чи вона готова дати настанову чи пораду. Ми можете відреагувати з любого свого его-стану. Так з Батьківської позиції Ви можете посперечатися або домовитися про зміну правил, чи про необхідність контролю за процесом у інших людей, чи про доречність порад. З позиції Дорослого Ваша відповідь буде скоріше про те, що Ви почули сказане, але будете керуватися своїм вибором. Якщо в діалог Ви включилися з позиції Малюка, то Ви можете збунтуватися і сказати, що людину Ваша поведінка не стосується або, навпаки, підкоритися, що добре використовується при маніпулюванні Вашими реакціями. Також можна вибачитися та поводити себе так, як запропонували (якщо відповідає адаптивний малюк (АМ), ще можлива реакція: «ок, коли захочу, тоді й зроблю».

Ерик Берн змодлював структуру его-станів людини таким чином, що ми можемо схематично та наочно «побачити» можливі варіанти керування комунікаційним процесом.

Розглянемо цю модель комунікації на схемі:

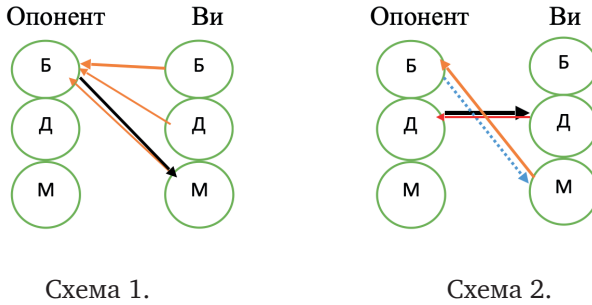


Схема 1. Опонент з КБ вимагає від Вас певні реакції. Ваша відповідь може бути з любого его-стану. Якщо Ви відповідаєте з ТБ, то можете подякувати за пояснення і сказати, що спробуєте робити так, як треба. Якщо відповідь з Д, то Ви просто кажете, що інформація зрозуміла і Ви подумаете як в подальшому себе поводити, наприклад. Якщо відповідь з АМ, то ви відчуєте сором, що зробили щось не так, з БМ буде виклик: як хочу так і роблю.

Схема 2. показує приховані комунікативні процеси, коли звучить ніби то з Д, а фоново пропонується інша реакція. Наприклад, опонент хоче Вам запропонувати волонтерську роботу і каже про це, але Ви відчуваєте тиск на АМ, типу: якщо не зробиш, то... Ви можете підкоритися фоновій транзакції, а можете її проігнорувати і відповісти з Д. Зрозуміти це можна за пострекцією. Так, при відповіді з АМ Ви будете відчувати сором, якщо відмовитесь, а коли з Д, то буде просто пояснення з короткою відповіддю: так чи ні, а далі висуваються умови: об'єм роботи, витрачений час та інші показники.

Ця теорія є основою Транзакційного аналізу та допомагає людям розібратися зі складними комунікативними процесами. Її цінність у чітких межах самого процесу комунікації, а також наявність можливості передбачити відповідь опонента.

2. Маршалл Розенберг (2020) розробив модель так званого ненасильницького спілкування. Підґрунтям став постулат, що вся взаємодія має бути екологічною для опонентів та не може містити претензії або вимоги (вони показують насильницький характер такої взаємодії). Він розклав процес, що передує комунікації на декілька етапів, та показав, як це відбувається в середині психіки і що ми бачимо назовні. Його теорія вміщується у 4

строчки, але навчання такому виду спілкування може тривати все життя, бо звичайні патерни поведінки потребують уваги до себе та поваги до опонента. Порівняльна таблиця стилів спілкування виглядає наступним чином:

Етапи	Звичайне спілкування	Ненасильницьке спілкування
1	Інтерпретація	Спостереження
2	Думки	Почуття
3	Стратегії	Потреби
4	Вимоги або претензії	Прохання

Таблиця 1. Порівняння стилів спілкування за М. Розенбергом

Розглянемо детальніше ці етапи на прикладі ситуації: Сьома ранку. Ви спите, а сусід почав щось свердлити. При звичайному спілкуванні Ви прокинулися від звуків свердління, вважаєте, що сусід нахабніє, потім виникає думка: «от, ..., заважає спати», слідом за цією думкою розробляється стратегія: піду та полаюсь. Останній етап, ще похід до сусіда з претензією, що в таку рань у суботу взагалі треба спати. Ви можете передбачити реакцію сусіда та спрогнозувати взаємні обвинувачення. При ненасильницькому спілкуванні перед-комунікаційний процес буде трохи іншим. Ви прокинулись від свердління, лежите і міркуєте, що відбувається і що Вас заставило прокинутися так рано. Потім звертаєтесь до своїх почуттів: що зараз відчуваю, які почуття панують у моєму тілі. Наприклад, Ви відчуваєте легкий недосип, трохи роздратування, що не має можливості виспатися навіть у суботу. Потім розумієте, що Вам треба час, для того, щоб відновитися, відпочити (потреби) и вирішуєте піти до сусіда. З сусідом діалог будується наступним чином: «Будь ласка, можете продовжити свердління після десяти, бо по-перше вихідний день і я планував виспатися, а по-друге, було б добре домовитися про взаємну тишу зранку на вихідних і попереджати заздалегідь про необхідність тимчасового порушення домовленості».

Суть цієї теорії у спроможності кожної людини до діалогу у разі перетину інтересів та вмінні поважати як власні потреби, так і потреби інших. Важливим є вміння домовлятися з опонентом в процесі ненасильницького спілкування.

Вчені розділяють спілкування на три основних види: маніпуляцію, суперництво (конкуренцію) та співробітництво.

Ви можете користуватися цими теоріями у власному житті, можете відшукати найбільш прийнятну для Вас, важливо, щоб процес взаємодії, побудова комунікації та саме спілкування відбувалося усвідомлено та конструктивно, з повагою до власних інтересів та потреб опонентів.

Взаємодія під час війни потребує тонких нюансів побудови діалогів,

бо більшість людей, проживаючи потенційно травмівні події, може стати більш чутливою до порушень своїх інтересів, кордонів, а тому демонструвати роздратованість, грубість, небажання чути іншу думку, або, навпаки, стати плаксивою, ображатися на незначні порушення планів, відсторонюватися та припиняти комунікацію.



ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ДИТИНИ

В психології описано безліч теорій, які показують основні етапи розвитку дитини. Нам важливо розуміти, що кожен етап має свої особливості прояву та розширює компетенції дитини, наближаючи їх до відносних стандартів поведінки, вмій та навичок дорослої людини.

Існують різні періодизації розвитку дитини. Яку Ви візьмете за основу, залежить від Вашого бажання. Важливо пам'ятати, що кожна дитина розвивається у зручному для неї темпі та потребує Вашої підтримки та допомоги.

Цікавою для розуміння власної дитини є теорія Памели Левін (1991), яка поділила стадії розвитку згідно основних завдань віку. Вона також вважає, що у дорослому віці людина може пережити всі ці стадії у більш ускладненому вигляді, що дозволяє «надолжити» або заповнити психологічні потреби, які у відповідному віці не були реалізовані та задовільнені.

- **Стадія існування** (від 0 до 6 місяців). В цей період дитина освоюється у новому для неї світі – світі самостійного дихання, травлення, руху. Психологічний розвиток: рішення про життя, довіру до світу та себе, про можливість отримання допомоги та необхідність задоволення потреб при підтримці матері або найближчих дорослих. Також дитина ще немає кордонів, всі переживання інших вважає своїми і тому може плакати разом з іншими просто «за компанію».

- **Стадія дії** (від 6 місяців до 18 місяців) характеризується дослідженням себе та світу. Дитина вчиться отримувати підтримку, проявляти власну активність. В цей період ще немає розуміння небезпеки, тому важливо тримати дитину в зоні уваги. Також формується пам'ять і вона ще короткотривала.

- **Стадія мислення** (від 18 місяців до 3-х років). В цей період відбувається навчання мисленню, рішенню проблем, виразу почуттів та вмінню з ними справлятися. Дитина пізнає світ через себе та інших, вчиться керувати власним тілом, розумітися на тому, яким чином задовольняти потреби: часто спостерігаються вперті спроби добитися свого, які схожі на капризи. Насамперед дитина шукає оптимальні варіанти досягти свого.

- **Стадія ідентичності** (від 3 до 6 років) – це становлення особистості, навчання ролям та владі у стосунках з іншими. Вчені розділяють спілкування на три основних види: маніпуляцію, суперництво (конкуренцію) та співробітництво. Дитина вчиться самостійно вирішувати проблеми, розуміти соціальний устрій. В цей період з'являються перші уподобання, формується коло дітей, з якими можна проводити час. У цьому віці дитина вчиться переборювати власний страх, розвивається магічне мислення. Батьки в цей час для дитини уявляються всесильними богами. Вона любить казки та створює власні світи, розказуючи їх оточенню. Також добре розвивається мовлення, вміння розуміти зображувальні форми передачі інформації.

- **Стадія структури** (від 6 до 12 років). В цей період відбувається формування внутрішньої структури особистості, стають зрозумілими правила, виникає бажання їх дотримуватися. Дитина вже розуміється на цінностях, може сформулювати думку та пояснити причини тої чи іншої поведінки. Також вона активно пізнає світ, себе в ньому. Характерними для цього вікового періоду є надбання навичок у різних сферах життя, пошук хобі. Авторитетом для дитини стають перші вчителі, вибудовується комунікація з вчителями як сторонніми дорослими, з'являються друзі серед однолітків.

- **Стадія ідентифікації, сексуальності та відділення** (від 12 до 19 років). Найбільш складний період життя, який характеризується визначення власної ідентичності, відділенням (сепарацією) від батьків та пошуком свого місця в дорослому житті. В цей період відбувається розвиток сексуальності та ріст компетентності у багатьох сферах життя. Також вчені наголошують, що можливе перепроживання всіх попередніх стадій розвитку. Основне завдання цього віку: вирости знову, упорядкування сексуального життя (зняття фіксації на ньому).

Особливості цього періоду по рокам:

12-13 років – компетентні, але «хочуть на ручки»

14 років – експерименти, не відчують небезпеку

15 років – оригінальність мислення

16 років – пошук власної унікальності, бунт

17 років – переробка всього, що було в житті, пошук рішень

18-19 років – інтеграція всього попереднього досвіду

Важливо розуміти, що в дорослому житті людина періодично буде повертатися до ранніх рішень та піддавати їх трансформації з урахуванням нагальних вікових потреб.

Існує також поняття вікових криз, яке позначає стрибок у розвитку людини (Е. Еріксон, 1996). Успішність проходження таких періодів життя залежить від умов, в яких зростає дитина або перебуває людина, від відношення до неї оточення та прийняття самою людиною власних змін. На даний момент виділяють 5 основних криз:

Криза новонародженості (триває до перших 8 тижнів життя). Основне завдання дитини в цьому віці: призвичаїтись до нових умов існування: вміння самостійно дихати, їсти, стати «своїм» у цьому світі. Для дитини важливі обійми, допомога та підтримка батьків. В цей час формується довіра до світу, до себе в ньому. Сигналом завершення кризи є поява комплексу пожвавлення (наприклад, дитина починає посміхатися, коли бачить перед собою маму).

Криза раннього дитинства (першого року життя). В цей період дитина вже починає засвоювати ходіння та мову, розуміти, що мама – це окрема людина, вчитися відстоювати свої бажання. Дитині властиво побоюватися, що мама може зникнути, а її можуть кинути або втратити. І тому вона починає «переслідувати» маму, або, навпаки, тікати від неї, щоб отримати максимальну увагу. Також спостерігається поведінка протесту, протистояння. Дитині при цьому важлива любов батьків та емоційна підтримка.

Криза 3-х років (2-4 роки). Її часто називають «Я сам». В цей період дитина вчиться відстоювати себе, активно пізнає життя, починає казати «ні», «не хочу», протестує проти правил та заборон, в неї формується самостійність та наполегливість (іноді впертість). Для дитини важливо, щоб дорослі їй допомогли справлятися з емоціями, наприклад, за рахунок переключення уваги та ставили мінімальні та розумні заборони (не бігати по дорозі, де їздять автівки, наприклад).

Криза початку шкільного життя (6-8 років). В цей період інтенсивно розвивається мілка моторика, відбувається адаптація до умов та правил шкільного життя, що супроводжується підвищеною тривожністю та страхами бути нецікавим до інших. У дитини змінюються акценти соціального життя, авторитетом для неї стає перший вчитель чи вчителька, з'являються нові друзі. Однак цей період часто «повертає» проблеми попередніх етапів розвитку через підвищену втомлюваність, рухове занепокоєння чи заїкання. Батькам важливо підтримувати дитину та сформувати таких режим життя, щоб дитина мала можливість переключення з навчальної діяльності на ігрову.

Підліткова криза (12-15 років). Характеризується найбільш інтенсивним розвитком дитини. З'являється авторитет однолітків. Спостерігається різка зміна настрою, збудливість, чутливість (часто до плаксивості), жорсткість (іноді до жорстокості), вразливість та байдужість. Це вік експериментів соціального та сексуального життя, коли ризик стає основою самоствердження. Батькам важливо відноситися до дитини, як майже дорослої людини, з повагою та м'яким контролем соціальної поведінки, зберігаючи контакт з нею.

Отже, вікові стадії розвитку дитини та кризи, які вона проживає по суті є наріжним каменем формування особистості. Батькам важливо з розумінням ставитися до певних «незручних» проявів росту дитини, бо від підтримки дорослих залежить перебіг вікових криз та їх результативність для особистості. Кожен вік має свої особливості та можливості, тому бажано підтримувати перші прояви нових навичок та вмій, бути поруч у складні для дитини часи, довіряти їй, допомагати у разі потреби та приймати такою, якою вона є та стає.



ДІТИ І ПСИХОЛОГІЧНІ ТРАВМИ ВІЙНИ

Сьогодення вимагає від кожного з нас розуміння станів, які можуть відбуватися в наслідок переживання страхів війни. Потерпають дорослі і малі, в більшій чи меншій ступені, але кожна людина в Україні наразі має свій досвід війни. Війна була і є потенційно-травмівною подією для всіх сторін конфлікту. Однак сучасна війна має ознаки гібридної, тому вважаємо за потрібне трохи зупинитися на поясненні можливих психологічних наслідків для мирного населення.

Психологічна травма характеризується наявністю зовнішньої події, яка виходить за межі звичайного життя, і пов'язана з небезпекою та загрозою для життя. Подія може відбуватися одномоментно, а може тривати деякий час чи повторюватися час від часу. В залежності від впливу зовнішньої обставин людина може отримати психологічну травму, наслідки якою зазвичай «відгукуються» довгі роки. На думку Д. Калшеда (2001) ступінь травмування залежить від сенсу, який вкладає людина стосовно події та у свої уявлення щодо неї. Тобто подія є потенційно-травмівною для кожної людини, але наслідки залежать від внутрішнього стану потерпілих. Одна і та сама подія може бути просто стресовою або може мати довготривалі наслідки з втратою психічного здоров'я.

Дослідники виділяють декілька видів психологічного травмування: первинну, вторинну та ретравму (Герман, 2015). Більш детально опишемо кожную з них.

Зазвичай *первинною травмою* називають наслідки події, яка сталася

з людиною, що безпосередньо брала в ній участь, та сприяла виникненню психологічних природних реакцій. Людина відчувала страх, відчай, біль, наприклад, переживала своє безсилля чи безпорадність, тікала в укриття, ховалась від окупантів у підвалах. Тобто подія сталася з людиною і вона в повній мірі її прожила в тому моменті, в якому вона відбувалася.

Ретравма виникає в періоди згадування про подію та переказ її іншим людям, коли людина в спогадах занурюється у пережиті стани і відчуває ніби знов опинилась на місці події.. Чим більше емоційно людина пов'язана з травмівною подією тим сильніші наслідки вона переживає.

Вторинна травма – це психологічна травма, яка виникає у людей, які безпосередньо не брали участь у потенційно-травмівних подіях. При цьому людина не переживає реальну загрозу своєму життю, має мозаїчну інформацію, не може скласти цілну картину події і психіка заповнює прогалини фантазійним внутрішнім матеріалом, а зважаючи на те, що придумане яскравіше за реальність, то людина може налякати сама себе та посилити травмування.

Вторинне травмування за інтенсивністю поділяється на декілька типів (Плетка, 2017): травма свідка, травма слухача та травма глядача. *Травма свідка* виникає у людини, яка спостерігала за подією, але не брала в ній участь. Важливо, що людина має майже повну картину події, відсутні фрагменти вона поєднує логічними висновками, тому скривлення ситуації відбувається мінімально (до 20%), що суттєво не впливає на внутрішній перебіг наслідків травмування. Наприклад, людина опинилась в ситуації, коли зона обстрілу знаходиться у безпосередній близькості до її перебування. Вона спостерігає руйнування біля неї, бачить постраждалих, може надати первинну допомогу. Почуття, відчуття адекватні ситуації, їй не треба залякувати себе, фантазуючи на тему події – вона її бачить, відчуває та діє в її умовах.

Травма слухача – це травма, яка виникла в результаті слухання про ситуацію, коли безпосередні учасники події та її свідки розповідають що відбулося. При цьому людина уявляє ситуацію та переживає її всередині себе. Відчуття та почуття виникають через уяву в голові слухача, тому логіка добавляє фрагменти нестиковок внутрішніми образами, змінюючи картину події достатньо суттєво для цієї людини. Тому ми можемо спостерігати осіб, що постраждали в наслідок такої травми і з кожним разом історія трансформується під уявою, навіть до невпізнанності. При цьому людина вірить своїй уяві і реагує на те, що «підкидує» мозок. Інтенсивність травмування посилюється і людина потребує уваги фахівців.

Найбільш складною вторинною травмою є *травма глядача*, її підтипом є так звана медіа-травма. При ній людина спостерігає за подією з екранів монітору чи телевізорів. Сюжети, які транслюються професійно підібрані, людина не може знати, що відбувалося до і після показаного фрагменту, крім того журналісти склали текст, який чує людина. Кожна

людина творчо підходить до формування повідомлення і підбирає слова, які відображають її розуміння ситуації. Тож глядач має дуже малу частину реальності, що демонструє подію і багато чужих уявлень про неї. В результаті психіка добавляє більшу частину «пазлів», що відображається на сприйманні власних страхів та міркувань, а не є віддзеркаленням реальності.

Зважаючи на те, що психіка людини достатньо гнучка, ми можемо бачити відголоски усіх видів травмування в кожній людині. Війна накладає багатопластово реакції на безліч травмівних подій, що стає великим навантаженням на людину. Навчитися справлятися з такою навалюю – завдання кожного, хто переживає наслідки воєнних дій на своїй території.

Важливо зрозуміти, що психологічна травма триває певний час, психіка починає відновлюватися, як тільки ситуація змінюється і небезпека минає. В умовах тривалої війни людина отримує кожного дня додаткове травмування, не встигаючи переробити попередні події, тому збільшується час на відновлення, з'являється звичка до такого травмівного життя. За даними досліджень (Charlson, 2019) без сторонньої допомоги відновлюється до 80% населення після закінчення бойових дій протягом року. Однак 20% потребують пильної уваги з боку фахівців та, навіть, лікування так званого посттравматичного стресового розладу (ПТСР). ПТСР може бути діагностовано через 3 місяці після пережитого, але є можливість отримати відкладену реакцію на події (вона може початися протягом декілька років після події у вигляді соматичних захворювань або психічних проблем). Зауважимо, що профілактикою ПТСР виступає турбота про власне здоров'я, розуміння необхідності переключення, відпочинку та звертання до фахівців з психічного здоров'я.

Кожна потенційно-травмівна подія має відбиток в нашій психіці і може відреагувати наступними фізичними реакціями: нічними кошмарами, немотивованою агресією, апатією та іншими травмівними спогадами. Повний список реакцій на травмівну подію описано Б. Колодзіним (1992). Він зауважує, що наступні реакції є нормою переживання травми. Зауважимо, що дані реакції є нормальними за ненормальних обставин, при нормальній течії життя вони є сигналом певних психічних зрушень і потребують лікарського супроводу. Отже – це наступні стани: роздратування (злість), слабкість, втрата апетиту, безсоння, кошмари ночами, пригніченість, головні болі і нудота, підвищена активність, відсутність концентрації уваги, збільшення (або початок) вживання алкоголю і наркотиків.

Діти переживають травмування з одного боку легше, бо в них немає досвіду і розуміння як воно повинно відбуватися, а з другого боку складніше, бо не мають можливості справлятися самостійно і майже повністю залежать від реакцій та розуміння ситуації батьками з психологічної точки зору, з фізичної ж – незрілість мозкових структур і менші енергетичні запаси організму порівняно з дорослими. Для дітей властиві наступні стани: підвищена боязнь темряви, боязнь розлучення з батьками або боязнь

бути одному в кімнаті; притискання до батьків, боязнь незнайомих людей; занепокоєння; регресія поведінки; небажання йти в школу; зміна ставлення до їжі, сну; більш агресивна поведінка або підвищена сором'язливість; постійні нічні кошмари; сечовипускання уві сні або смоктання великого пальця; болі в животі, головний біль або інші скарги. Такі прояви наслідків психотравми є типовими для дітей різного віку і можуть спостерігатися навіть при незначній на думку дорослих події, яка для дітей може виявитися достатньо складною та травмівною.

За даними досліджень серед дітей, які пережили воєнні дії, в 53,5% розвиваються тривожні розлади; в 76,7% спостерігається тривожність при розлученні з батьками; в 5,9% – ПТСР (Джаванбахт, 2022).

Для дітей характерні наступні ризики (Horowitz, 1974):

- Втрачається звичність середовища та відчуття нормальності, що впливає на почуття безпеки.
- Неможливість самозахисту та задовільнення базових потреб.
- Можуть втратити батьків, що посилює ризик стати жертвами сексуальної експлуатації, торгівлі людьми та стигматизації.

Розглянемо більш детально вікові особливості прояви наслідків психотравми. Так, **дошкільний вік**. Спостерігається підвищена плаксивість, пригніченість, тривога та страхи збільшуються, з'являються нічні кошмари та можливий суттєвий регрес у розвитку (дитина «забуває» свої вміння та реагує як дитина більш раннього віку). Дитина дошкільного віку починає розмірковувати про смерть та війну.

Діти, які відвідують **початкову школу** мають наступні прояви психотравми (крім означених раніше): відчуття сорому або провини, надмірна прив'язаність до дорослих, яким довіряють; зниження концентрації уваги внаслідок якої погіршується успішність у школі; підвищується чутливість до гучних звуків та бажання постійно розповідати про свій травмівний досвід, спостерігається надмірна тривога за безпеку себе та близького оточення.

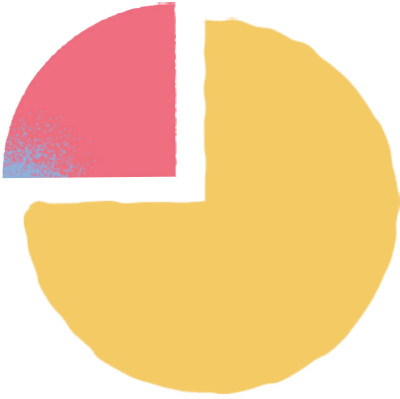
Підлітки, які перебувають у власній віковій кризі, потерпаючи від наслідків війни, демонструють наступні реакції, які властиві власне їй віковій категорії. Це прояви депресії, апатії (замороженості та відсутності відчуттів). Також вони часто почуваються самотніми та незрозумілими для інших, що призводить до ще більшого уникнення звичних контактів з людьми. Потребують уваги такі види поведінки: ризикованої, самошкодуючої, розладу харчових уподобань, нерозбірливі сексуальні контакти та зловживання хімічними речовинами (наркотики та алкоголь).

Воєнна травма є комплексною, бо поєднує не тільки психологічний аспект, а і фізіологічні порушення у людини. Загроза життю при бомбардуваннях, в окупацію, коли немає можливості контролювати свою безпеку, посилюється страхом, панікою та гнівом. Втрати, які зазнає людина потребують поступового процесу горювання, який просто неможливий в стані війни. Втрати накопичується, страх продовжується ситуація невизначеності

триває і психіка шукає можливість справитися з цією навалою біди.

Сьогодення потребує турботливого відношення до самого себе, до оточуючих. Важливо усвідомлення складності життєвої ситуації, що проживає країна. Наразі розвивається також колективна травма, яка посилюється почуттям несправедливості та невинності численних жертв. Фахівці стверджують, що інтенсивність такої травми залежить від багатьох факторів, однак її вплив на суспільство зменшується, якщо чиниться опір агресорові (Горностай, 2014). Колективна травма в тій чи іншій мірі охоплює все суспільство, розтягнута у часі, ніби «відривається» від події і може передаватися наступним поколінням як норма життя за умови неможливості відреагування наслідків травми (наприклад, бажання помсти).

Дорослим важливо усвідомити, що зараз необхідно проживання травмівних подій по можливості комплексно, коли присутнє емоційне відреагування, когнітивне усвідомлення ситуації та певні дії щодо долання її наслідків. Трикомпонентна модель: емоції – розум – дії, допомагає психіці стабілізуватися та відновитися. Також суттєво знижує наслідки впливу травмівних подій можливість допомоги іншим, що стимулює власне відновлення та надає засаги та ресурсів щодо подальшого життя.



ЯК ДОПОМОГТИ ВЛАСНІЙ ДИТИНІ

Дорослим, які опікуються дітьми (своїми чи прийомними), важливо розуміти, що, незважаючи на вік дитини, відповідальність за неї є пріоритетом. Однак турбота про себе є необхідністю виживання Вас та Ваших дітей. Правило маски у літаку (зразу маску надіває дорослий, а потім допомагає їй надіти дитині) діє наразі і в цьому випадку. Спроможність зібратися і здійснити певний алгоритм дій в більшому ступені сприятиме виживанню, ніж паніка та безпорадність. Від Вашого вміння буде залежати життя Вас та Ваших дітей, тому вчиться наданню першої медичної та психологічної допомоги, набувайте навичок виживання у екстремальних умовах, тренуйтеся самі та вчить дітей. Важливо вміти скласти так звану тривожну валізу, навчити дітей алгоритмам виживання, дати дорожню карту спасіння (телефони служб з надзвичайних ситуацій, можливе місце зустрічі, телефони та адреси родичів в інших містах та селах, інформація, яку необхідно повідомити у разі розшуку та інше), разом з дітьми засвоїти навички самопомоги. Діти мають більш гнучку психічну організацію, тому навчання виживанню є корисною навичкою життя в умовах війни.

Однак, діти, як і дорослі, потребують зовнішньої допомоги під час події та після неї. Потрібна допомога дітям надається згідно їх вікових можливостей і відповідальність батьків чи дорослих, які поруч, полягає у чіткому розмежуванні свого впливу на дитину. Наприклад, пояснення про втрату батька чи матері дитині 3-х років чи підлітку буде кардинально різним за текстом та діями.

Загальні рекомендації щодо спілкування з дітьми окреслюють Ваші вміння вести бесіду спокійним тоном, впевнено повідомляти інформацію, план дій чи звертатися за допомогою до фахівців.

Ми вважаємо, що необхідно заздалегідь скласти з дитиною план дій щодо екстремальних ситуацій: що брати, куди йти, де шукати рідних та куди звертатися про допомогу у разі потреби. Інформація подається чітко, короткими фразами, маленьким дітям можна намалювати весь план (так легше їм його запам'ятати).

Для збереження почуття безпеки та визначеності питайте дитину про її відчуття та почуття, по можливості пояснюйте, що такі реакції є нормальними і ними можна навчитися керувати. Разом з дитиною засвоюйте техніки стабілізації, дихальні вправи, основи керування сильними емоціями та тілесні практики відновлення. По можливості задовольняйте психологічні потреби дитини: будьте поруч, підтримуйте, найдіть спільну дію (помалювати, наприклад)., це допоможе відновити рівновагу та сприятиме зменшенню наслідків події.

Рівень тривоги може знизитися, якщо Ви проговорюєте дитині і свої стани та емоції. Однак бажано не використовувати слова та вирази, які дестабілізують або дарують немотивовану надію (наприклад, «все буде добре»). У стресі війни під час невизначеності людина відчувається як на гойдалці від відчаю до надії, тому важливою є підтримка, що тримається на визнанні пережитих жахів війни, віри у спроможність людини справитися та Вашої зацікавленості у розмові з нею.

Важливим у наданні допомоги та підтримки є тілесний контакт з дитиною. Однак треба пам'ятати, що підлітків запитують про можливість реалізації Вашого бажання присісти поруч чи обійняти їх. Також можна навчити дітей самообіймам. Наприклад, психолог Світлана Ройз рекомендує такі вправи: «Метелик», коли дитина обіймає двома руками свої плечі або «Кокон» (права рука на лівому плечі, а ліва рука на животі).

Для стабілізації станів та відновлення відчуття контролю над власним життям ефективним є збереження певних життєвих рутин або створення нових за умови неможливості здійснення звичних. До рутин відносяться такі дії: ранкова гігієна, режим дня, переодягання для сну, заняття звичними справами, ритуал прийому їжі (якщо в Вашій родині він є), читання казки на ніч та таке інше.

Основними завданнями батьків при спілкуванні з дітьми в умовах війни ми вбачаємо такі: збереження або повернення до звичного життя, підтримка кожної дії, укріплення власної сили за рахунок того, що навчився або вмієш, навчання новому, направлення до дії (потримай пляшку з водою чи віднеси малюку іграшку, наприклад), залучення до підготовки та реалізації змін, допомога в усвідомленні фізичних станів та реакцій на ситуацію, контакт з іншими людьми (дітьми), розподілення відповідальності (за це відповідає мама, а за це ти), формування цілісної картини світу або відновлення лінії життя від минулого через теперішнє до майбутнього.

Піклування про власні ресурси відновлення є гарним прикладом дитині щодо можливості справитися з ситуацією. По можливості організуйте відпочинок, зміну обстановки, спілкування з друзями. Думайте про майбутнє, мрійте, будуйте плани, турбуйтеся про фізичний стан: їжа, сон, прогулянки – це наснажує та відновлює сили.

У разі потреби просить про допомогу інших та й допомагайте за можливістю самі. Також важливо підтримувати себе та дитину тим, що усвідомлювати й підтверджувати дії, які допомагають справлятися з ситуацією, вірити у власні сили та діяти відносно мінливості подій без звернення до минулого досвіду або страху зробити щось не так.

Бережіть себе та близьких. Пам'ятайте, що життя триває, воно не зупиняється на час війни, а тому важливо турбуватися й про поточний стан розвитку дитини. Вважаємо, що буде корисним розуміння психологічних потреб, як є у дитини і які потребують уваги щодо їх задоволення. Так, Р. Ерскінін (2018) описані вісім потреб у стосунках людини: у безпеці, у значимості для іншого, у схваленні, у прийнятті нашого досвіду, у самовизначенні, у впливі на іншого, у ініціативі від іншого та у прояві любові. Задоволення цих потреб сприяє успішному проходженню дитиною складностей нагального життя. Коли вона почувається важливою, відчуває Вашу любов, може спертися на Вас, розділити свої переживання, самостійно прийняти рішення та перебувати у безпеці й за потребою слідувати за Вами, ми можемо разом рухатися до гармонійних стосунків.

ПІСЛЯМОВА

Сьогодення потребує від кожного з нас консолідації сил задля виживання та спроможності відновлення після закінчення війни. Проблеми, з якими стикнулися люди в умовах повномасштабного вторгнення, виявилися складними та часто неконтрольованими ними. Страшний досвід окупації, вимушеного переселення, біженства, перебування в укриттях, в полоні, катування, поранення, відсутність елементарних умов життя (води, світла, опалення, продуктів, житла), величезні матеріальні та людські втрати далеко не повний список випробувань з якими стикнулися внаслідок війни громадяни країни.

Ми зуміли вистояти, почати контрнаступ, з'явилась впевненість у перемозі, надія на збереження людського життя в умовах окупації. Однак, треба пам'ятати, що відреагування пережитих жахів війни продовжується і буде тривати ще певний час. Тому важливо навчитися турботі про себе, піклуванню про інших, хто поруч, навичкам самопомоги таф першій медичній і психологічній допомозі, психосоціальній підтримці в умовах відновлення.

Родинні зв'язки, підтримка сім'ї, друзів є гарним ресурсом щодо постраваматичного зростання. В умовах війни найбільш вразливими є діти, які потребують додаткової уваги та розуміння своїх станів. У батьків та значимих дорослих з'являється необхідність навчання новим навичкам виживання та відновлення, усвідомлення того, що дитинство триває і важливо, по можливості, його підтримувати, зберігаючи хоч якусь стабільність в житті дитини.

Маємо надію, що пам'ятка буде допомагати Вам бути «достатньо хорошими батьками» для своїх дітей, які розуміють стани дітей та здатні їх підтримати. Усвідомлення ж та тренування ефективних навичок спілкування стане у нагоді не тільки в родині, а й у звичайному соціальному житті.

Кожна родина, кожна дитина має право бути щасливими в даний конкретний момент життя, не зважаючи на вибухи, втрати та обмеження. Мистецтво маленьких кроків до мрії також має відношення до щастя. Кожна хвилька щасливої посмішки, здивування чи відкриття помножує нашу радість та розвиває стійкість й здатність до відновлення.

Перемоги! Все буде наша Україна!

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Герман Д. Психологічна травма та шлях до видужання. Наслідки насилля – від знущань в сім'ї до політичного терору. – Львів: Вид-во Старого Лева, 2015. – 416 с.
2. Горноста́й П. П. Коллективные травмы и национальный характер. Психологічне консультування і психотерапія. – 2014. – #1-2. – С. 145-157.
3. Джаванбахт А. Інновації в лікуванні посттравматичного стресового розладу. Медична газета «Здоров'я України 21 сторіччя» #9 (526), 2022 р. – С.48-49. URL: https://health-ua.com/newspaper/med_gaz_zu/70363-medichna-gazeta-zdorovya-ukrani-21-storchchya-9-526-2022-r
4. Калшед Д. Внутренний мир травмы. Архетипические защиты личностного духа. – М.: Академ. проект, 2001. – 368 с.
5. Колодзин Б. Как жить после психической травмы. – М.: Шанс, 1992. – 95 с.
6. Плетка О., Чаплинская Ю. Интенсивная работа с травмой: психотерапевтические методы: пособие. – К.: Талком, 2017. – 232 с. (С. 20-22)
7. Розенберг М. Б. Ненасильницьке спілкування. Мова життя. Пер. з англ. – Х.: Вид-во Ранок, 2020 – 257 с.
8. Стюарт Й., Джойнс В. Основи ТА: Транзакційний аналіз. Пер. з англ. – К.: ФАДА, ЛТД, 2002 – 393 с.
9. Эриксон Э. Г. Идентичность юность кризис. Пер. з англ. – М.: Прогресс, 1996 – 344 с.
10. Эркин Р. Г, Морсунд Дж. П., Траутманн Р. Л. За пределами эмпатии. Терапия контакта –в-отношениях. К.: Интерсервис, 2018. – 408 с.
11. Levin P. Becoming the Way We Are: Introduction to Personal Development in Recovery and in Life. – Deerfield Beach, FL., USA: Health Communications Inc.; 3rd ed. – 1991. – 91 p.
12. Horowitz M. J. Stress Response Syndromes: Character Style and Dynamic Psychotherapy. Archives of General Psychiatry. – 1974. – #31. – P. 768-781.
13. Charlson F, van Ommeren M, Flaxman A, Cornett J, Whiteford H, Saxena S. New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and meta-analysis. Lancet. 2019 Jul 20;394(10194):240-248. doi: 10.1016/S0140-6736(19)30934-1.

ЗМІСТ

<i>Передмова</i>	3
Основи ефективної комунікації.....	6
Вікові особливості розвитку дитини.....	12
Діти і травми війни.....	16
Як допомогти власній дитині.....	21
<i>Післямова</i>	24
<i>Список використаної літератури</i>	26
<i>Зміст</i>	27

