

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ ВІД РІДНИХ

3-6 років

ЯК РЕАГУЮТЬ

діти дошкільного віку на стресову ситуацію?

- відчуття неспокою і безпорадності, залежність від реакції батьків,
- регрес (слюювання, смоктання пальця, поведінка як ніби знову став меншим)
- нетримання сечі, калу,
- страхи темряви і того, що ситуація повториться знову,
- страх бути одному,
- кошмари,
- заїкання, мовчання,
- втрата апетиту,
- розгубленість,
- можлива відмова від ігор або підвищення їх жорстокості чи програвання однієї і тієї ж гри,
- діти можуть брати на себе роль дорослих (особливо старші діти у сім'ї та при безпорадності дорослих).

ВІД БАТЬКІВ ПОТРІБНО:

- мати розуміння, що це нормальні реакції у ненормальній ситуації, залишатись опорою для своїх дітей і працювати над власними емоційними станами;
- давати підвищену увагу,
- близькість, тілесний контакт (обійми, погладження, масажики, спільний сон),
- підтримка і віддзеркалення емоцій (Ти зараз злишся тому, що ти хочеш погратися на дитячому майданчику, а ми не можемо піти (пауза). Мені сумно від того, що прямо зараз ми не можемо це зробити (пауза). Давай подумаємо, що ми можемо з цим зробити? (посумувати чи погратися у щось у безпечному місці).

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ ВІД РІДНИХ

3-6 років

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ

необхідно враховувати у стресовій ситуації.

Розумові та вербальні здібності у дитини цього віку обмежені: дитина цього віку володіє мовою, та розуміння світу ще досить обмежене власним досвідом дитини (тобто світ є лише тим, що дитина встигла пізнати, побачити, відчути, спробувати).

Розмиті поняття простору, часу (малеча цього віку не розуміє, коли ви їй кажете "через годину", "завтра").

Багата уява (магічне мислення: віра у те що можна із стільчиків побудувати ракету і полетіти у космос, що можна оживити померлого, що у шафі живе монстр, що дитина володіє якимись надзвичайними здібностями). Дитину турбує питання смерті та вона ще не зовсім розуміє, що померлі не повертаються.

Дитина не розуміє наслідків надзвичайних ситуацій. Вона залишається повністю залежною від реакцій дорослих (тобто її емоційні реакції продовжують синхронізуватися із емоційними станами значимих дорослих - батьків).

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ ВІД РІДНИХ

6-10 років

ЯК РЕАГУЮТЬ
діти молодшого шкільного віку на стрес:

- гризіння нігтів (смоктання пальця), виривання волосся, тики,
- роздратованість і агресивність,
- активна демонстрація страху,
- залежність від батьків,
- головний біль, нудота та інші психосоматичні реакції,
- відстороненість,
- зміни у почуттях та вподобаннях,
- зміни у фізичній активності,
- зменшення концентрації уваги та погіршення пам'яті, самозвинувачення та відчуття провини,
- зацікавлення долею постраждалих.

ВІД БАТЬКІВ ПОТРІБНО:

- терпіння, зменшення очікувань,
- ігри та спілкування з батьками,
- підтримання розпорядку,
- тренування,
- розподіл ролей і обов'язків в родині.

Важливо! організовувати он-лайн зв'язок для однокласників, для друзів, щоб вони могли поділитися новинами.

Не менш важливим є підтримання спілкування із іншими значимими дорослими (вчитель, тренер).

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ ВІД РІДНИХ

6-10 років

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ

Дитина думає конкретними категоріями, в неї вже проявляється абстрактне та логічне мислення. Діти цього віку уже краще розуміють природу та взаємозв'язок речей, зокрема, розуміє причинно-наслідкові зв'язки, ризики і чинники уразливості. У цьому віці батьки вже можуть пояснити ситуацію, можливі причини і наслідки та правила поведінки у такій ситуації.

Дитина цікавиться фактами.

Для дітей цього віку стає доступним усвідомлення факту смерті і що померлий не повернеться назад.

Молодші школярі можуть цікавитися новинами щодо стресової ситуації, запитувати скільки людей вже померло, хто залишився живим, чому так сталося і тому подібне. Не потрібно лякатися подібних питань. Адже всі ці питання дитина ставить батькам, щоб відчувати себе у безпеці. Дітям важливо почути, що реальність така і така, але дорослі роблять усе можливе, щоб якомога більше людей були живими і безпеці. Ось ми з тобою теж робимо ось це і це.

Дружба дітей у цьому віці зазвичай базується на спільності зовнішніх життєвих обставин і випадкових інтересів; наприклад, вони ходять в одну школу чи навіть клас, поруч живуть, відвідують разом гуртки. Свідомість дітей молодшого шкільного віку ще не досягла того рівня, щоб вибирати друзів за будь-якими істотними якостями особистості. Та спілкування з однолітками стає важливою складовою життя.

Значимим дорослим також у цьому віці стає вчителька чи тренер (особливо для 1-2 кл)

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ ВІД РІДНИХ

11-14 років

ОСОБЛИВОСТІ ВІКУ

Підвищення ролі однолітків, хоча прив'язаність до сім'ї зберігається.
Дітям важливо знати, що їх страхи відповідають тому, що відчувають їх однолітки.
Розуміння поглядів інших людей.
Розуміння наслідків для себе і інших.
Зростання відчуття власної відповідальності, змішаного з провинною та соромом.
Можуть з'явитися перші почуття закоханості.

ЯК РЕАГУЮТЬ:

- Зростання проявів ризикованої чи деструктивної поведінки (цигарки, алкоголь, залицання в інтернеті, телевізори, їжа).
- Непокора батькам та органам влади.
- Підвищення рівня агресії (роздратованість на дрібниці, сперечання), тривожності (метушливість, гризіння нігтів).
- Докорінні зміни у поглядах на оточуючий світ.
- Відчуття безпорадності та безнадії щодо сьогодення та майбутнього (ми всі помremo, це ніколи не скінчиться...).
- Надмірне переживання за інших постраждалих
- Замикання у собі, жалість до себе, уникання контактів.
- Зміни у міжособистісних стосунках.
- Відчуття сорому чи провини, що не вдалося чи не було можливості допомогти постраждалим.
- Психосоматичні прояви та фізичний біль (втома, виснаження, головні болі, нудота, запаморочення, прискорене серцебиття і втрата чи підвищення апетиту).
- Когнітивні порушення: погіршення пам'яті, концентрації уваги, ірраціональне мислення.
-

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ ВІД РІДНИХ

11-14 років

ВІД БАТЬКІВ ПОТРІБНО:

- зниження емоційного тиску та схвильованості (дорослі роблять усе, щоб все було як найкраще),
- тренування, розпорядок дня,
- навчання (проте уроки мають стати опорою, додати стабільності, а не додатковим стресовим фактором),
- розподіл ролей і обов'язків в родині,
- заохочення спілкування та участі в заняттях з однолітками
- не обмежувати просте звичайне спілкування у тому числі про переживання стосовно військових дій,
- розмова з батьками про ситуацію і відповідальність кожного. Це має бути довірливий діалог, а не наказовий монолог. Наприклад, ви можете разом обговорити дії різних людей і їх наслідки.
- можна обговорити новини, але без візуальних, аудіальних подробиць.

Батькам варто визнавати свої переживання і обговорювати з дітьми ті рішення, які ви можете прийняти разом. Обговорювати наслідки своїх дорослих дій.

Обдумати те, що дитина може робити сама (або за допомогою батьків) для покращення ситуації в цілому (і це буде допомагати справитися із своєю внутрішньою напругою). Це може бути плетіння сіток, чи робити якісь поробки, продавати їх, віддавати потім ці гроші волонтерам, чи приймати участь у кібератаках на противника...

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ ВІД РІДНИХ

15-18+ років

ВІД БАТЬКІВ ПОТРІБНО:

- підтримка і розуміння батьків, любов і прийняття діалогу.
- Я знаю, ти з цим справишся. Проте, коли тобі знадобиться моя допомога - прийди. Двері мого серця завжди для тебе відкриті.

Я вірю, що ти насправді не хотів кричати, просто ти зараз дуже вразливий/стривожений/засмучений.

Я дуже засмутилася, коли ти гримнув дверима переді мною, ти просто хотів побути якийсь час сам на сам із своїми переживаннями)

- заохочення (але не примус) розмови про те, що відбувається, щоб зняти напругу у підлітка (запевнити, що дорослі роблять все можливе, щоб уберегти якомога більше людей),
- дати можливість підлітку скидати емоційну напругу, яка засіла в тілі (ходити по квартирі, подурити як маленькому, пограти наприклад в квартирний баскетбол, просто зайнятися спортом та ін.),
- масаж із дозволу торкатися тіла, особливо шия, плечі,
- розподіл ролей і обов'язків в родині (рутина допомагає підлітку віднайти відчуття контролю (хоч щось я контролюю)),
- заохочення участі в громадській діяльності (можна влаштувати мозковий штурм щодо можливих проєктів, в тому числі і онлан: права дітей під час війни, історія міста у фотографіях, голос дітей війни, благодійність...).

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ ВІД РІДНИХ

15 -18+ років

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ старші підлітки

- страхи, пов'язані з загрозою близьким і собі.
- виникає конфлікт між природним прагненням до автономності та потребою у близькості рідних (переважною реакцією на стрес є протест, агресія).
- формуються поняття про призначення та смисл життя,
- мають власні способи справляння із стресом, проте ці способи не завжди є адекватними ситуації.
- зберігається надмірність реакцій на подразник (пов'язано із розвитком нервової і гормональної системи)
- на відміну від молодшого підліткового віку у старшому віці підлітка властива вже індивідуальність
- потреба побути одному, "потупити", "зависнути" - це час для глибокої внутрішньої роботи.
- час першої закоханості.

ЯК РЕАГУЮТЬ:

- небажання висловлювати свої почуття перед батьками,
- надмірна роздратованість, збудливість, агресія, тривожність, в тому числі думки про майбутнє (Чи зможу вступити цього року куди хочу? Як буде проходити ЗНО? Чи зможуть батьки (я) оплачувати витрати пов'язані із навчанням? Чи залишиться тепер зі мною моя дівчина?)
- погіршення сну,
- порушення апетиту,
- розлад менструального циклу у дівчат,
- психосоматичні реакції (головні болі, нудота...),
- пригніченість, байдужість,
- неухважність, погіршення пам'яті,
- ризикована поведінка (наприклад, вийти гуляти під сиреною, проєккувати конфлікти...),
- чи навіпаки починають усе і усіх контролювати,
- переживання безпомічності.

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ ВІД РІДНИХ

Підбірка простих і швидких вправ

ВПРАВА “АВСТРАЛІЙСЬКИЙ ДОЩ”

Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давай разом послухаємо, який він. Повторюй руки за мною!

- У Австралії здійнявся вітер (ведучий тре долоні).
- Починає капати дощ (кляцання пальцями).
- Дощ посилюється (почергове плескання в долоні).
- А ось град – справжня буря (тупіт ногами).
- Але що це? Буря стихає (плескання по стегнах).
- Дощ стихає (плескання долонями).
- Поодинокі краплі падають на землю (кляцання пальцями).
- Тихий шелест вітру (потирання долонь).
- Сонце. (Руки догори. Усмішка.)

ВПРАВА “ЦИФРА 8”

Тривога часто “вибиває ґрунт з-під ніг”, і для того, щоб “заземлитися”, тобто, повернутись в реальність та заспокоїтись, можна використати дотики (обережно, якщо дитина не любить дотиків та обіймів). Є чудовий спосіб об’єднати дотики та дихання.

“Уяви, як ти малюєш цифру 8 на своїй шкірі – це можуть бути руки, ноги, спина – своїм вказівним пальцем.

Вдихай, рахуючи до трьох та одночасно малюючи першу половину вісімки; всередині затримай пальчик і дихання на секунду. Тепер домалюй вісімку, видихаючи “на три” та вкінці ще раз затримай на секунду дихання. Повтори декілька разів.”

В перспективі діти зможуть робити це самостійно, коли будуть стривожені чи налякані.

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ ВІД РІДНИХ

Підбірка простих і швидких вправ

ВПРАВА “ЧАРІВНИЙ ПЕНЗЛИК”

Намалюймо картину. Але пензлик у нас сьогодні буде не простий, а чарівний. Нашим пензликом буде наш подих. Зараз я вам розповім, як ним користуватися. Ось перед нами біле полотно, на якому буде наша майбутня картина. Коли я буду говорити фразу, ви маєте вдихнути чарівний колір через носик. Коли я завершу фразу, ви маєте переривчастим видихом зі звуком [Ф], як мазками намалювати те, про що я проговорила. Наприклад, я кажу: «Високо в небі світить сонце» (демонструє вдих-видих).

Робимо вправу під наступний текст. Або під будь-який улюблений вірш дитини.

Синє небо, синє море,
Білий парус вдалині.
Понад морем – сині гори
Й білі хмари, наче сніг.
На матросах білий одяг,
Тільки сині комірці.
І біленька ляля ходить
З синім м’ячиком в руці.
(Наталія Забіла)

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ ВІД РІДНИХ

Підбірка простих і швидких вправ

- **Синхронне дихання** (разом з дорослим)
- **Ліфт** (теж на дихання як чарівний насос)
- **Контури** (лягти на стару шпалеру, картон і обмалювати тіло, повертає до кордонів тіла, можна потім розмалювати)
- **Карлючки** (малюють спочатку які попало карлючки, а потім у цьому безладі шукають контури чого небудь і наводять. Наприклад, метелик, машинка, сердечко...)
- **Сніговик** (дитина сніговик, на морозі замерзає – напружує тіло, потім виходить сонечко і сніговик розстає, повне розслаблення)
- **Мокра собака** (струшування)
- **Лісоруб** (Руки ніби сокиру тримають, піднімають повільно вгору, ніби замахуються і з різким видихом, опускають руки)
- **Перекидування м'яча** (концентрує на рухові, тілі, а не на емоціях і думках)
- **Запали вогонь** (тертя рук)
- **Масаж, особливо плечі** (з дозволу дитини)
- **Рахуй, знайди** (Знайди і порахуй усі предмети зеленого кольору, Знайди 5 предметів квадратної форми)
- **Австралійський дощ** (дивіться далі)
- **Я - дерево** (просимо уявити дитину себе деревом з міцним глибоким корінням, товстим міцним стовбуром і великими гнучкими гілками).
- та інші

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ ВІД РІДНИХ

Підбірка простих і швидких вправ

ВПРАВА "ГАРЯЧЕ КАКАО"

Уяви, що ти тримаєш кувалку гарячого какао в руках.

- Вдихай шоколадний аромат какао рахуючи до трьох,
 - затримай дихання на секунду та
 - видихни (на три), повільно охолоджуючи напій,
 - вкінці на секунду затримавши дихання.
- (Весь цикл вдих-видих займатиме 8 секунд).

ВПРАВА "ЗАПАХ КВІТІВ"

Уяви, що ти нюхаєш квітку, глибоко вдихаючи через ніс і видихаючи через рот.

ВПРАВА "ДОЛОНЬКА ВІДЧУТТІВ"

Назви:

- 5 предметів в полі зору чи предметів якогось кольору,
- 4 звуки, які чує,
- 3 речі, які вони відчувають на своїй шкірі,
- 2 речі, які вони відчувають на запах,
- 1 річ, яку можна відчути на смак, тощо.

