

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПІД ЧАС ВІЙНИ

Війна в Україні показала необхідність психологічного захисту і психологічної допомоги як дітям і окремим людям, так і цілим соціальним групам. Особливо складно в цій ситуації дітям - підліткам, адже вони уже розуміють, що відбувається, але ще не мають достатньо життєвого досвіду, щоб ефективно боротися зі своїми емоціями.

Під час війни та непростих життєвих ситуацій, які вона провокує, по відношенню до дітей - підлітків психологи **ЮНІСЕФ** радять:

► **Говорити і слухати.** А головне чути те, що дитина розповідає: про свої думки, почуття, сприйняття ситуації. Варто пояснити підлітку все, що відбувається, враховуючи його вік і знання.

► **Дозволити емоціям бути.** Психологи радять не приховувати від підлітка свої справжні почуття, бо він все одно здогадається про них і буде відчувати себе обдуреним. Тож переживати і плакати перед дитиною старшого віку – це абсолютно нормально. Проте не варто робити це дуже часто, бо така поведінка може спровокувати депресію: як у вас, так і у дитини.

► **Планувати майбутнє.** Не бійтеся разом мріяти та планувати, що будете робити після війни. Такі роздуми та розмови надихають і стабілізують, а також додають впевненості у майбутньому.

► **Обійматися.** Тактильний контакт дуже важливий в умовах невизначеності і стресу, тож частіше обіймайте свою дитину і говоріть їй, що все буде добре.

► **Дивитися разом улюблені фільми.** Психологи радять обирати життєствердні фільми, які здатні подарувати відчуття надії. Дивіться разом, обійнявшись, а потім обговорюйте побачене. Нагадуйте дитині, що після війни обов'язково знову буде нормальне життя.

► **Читати вголос.** Це заняття дає відчуття захищеності та спокою. Тільки не читайте тривожні новини, краще читайте книжку з цікавим, а головне "мирним" сюжетом.

► **Хвалити за досягнення дитини.** Для підлітка життєво важливо, щоб його (чи її) хвалили за найменшу дрібничку. Так ви вселяєте дитині віру у свої сили та демонструєте свою підтримку.

► **Заохочувати спілкуватися з однолітками.** Через стрес дитина може стати закритою і не бажати спілкуватися з однолітками. Та це шкідливо для її психіки і розвитку. Для більшості підлітків спілкування з друзями є дуже важливим. Тож 42

варто усіяко сприяти цьому і використовувати будь-який шанс на спілкування дитини з друзями. Оптимально, щоб це було спілкування офлайн, але якщо немає такої можливості, онлайн-спілкування теж буде корисним, не варто йому перешкоджати.

► **Долучати підлітків до допомоги іншим.** Це дуже важливо, щоб дитина відчула свою соціальну значимість. Але робити це треба за умов максимальної безпеки для неї. Можна долучатися до допомоги разом з підлітком, так він відчує вашу підтримку і турботу.

Складно перерахувати ту безмежну кількість порад щодо підтримки психологічного комфорту та попередження виникнення психологічних травм, але кожен з нас, дорослих, має знати, як підібрати ключик до серця дитини, враховуючи її індивідуальні особливості та стратегічні напрямки особистісного розвитку.

Поради для вчителів

Потурбуйтеся про себе і намагайтеся не починати роботу без підготовки (ресурсу).

Якщо вам не вистачить сил витримати погляд дитини, наповнений болем, її запитання, реакцію – це посилить її стан занепокоєння та безпорадності.

Ваше завдання – створити безпечний простір, у якому б дитина відчула близькість – “я з тобою”.

Ідеться про простір із чітко структурованими правилами та межами контакту.

Якщо ви не маєте досвіду роботи з емоційним реагуванням на почуття та емоції, починати роботу можна буде лише у співпраці з психологом.

Цю роботу можна буде проводити лише після фази стабілізації – зміцнення та відчуття безпеки.

Не можна використовувати в іграх чи під час занять метафори, образи літаків тощо.

Це може травмувати дітей, які були під обстрілами. У роботі спираємося на метафори та образи дому, землі, веселки, води.

Навіть образ неба зараз не даватиме дітям стійкості – для багатьох це джерело небезпеки. Будь ласка, зважайте на це, плануючи свої зустрічі з учнями.

Якщо в роботі плануєте створювати щось із частин, наприклад кубиків, пам’ятайте: якщо деталі руйнуватимуться, це може нагадувати дітям зруйнований будинок. Діти самі можуть обрати таку гру – тоді для них це буде помічне.

До того ж будьте уважні до звуків, що використовуються в супроводі. 43

Не пропонуйте дітям жодних образів воєнної техніки. Приймається лише той варіант, коли вони самі хочуть намалювати, виліпити чи обговорити це.

Натомість працюйте над образами сили та стійкості й частіше просіть дитину намалювати, зобразити те, що є її силою.

Пам'ятайте, що ви маєте забезпечити дітям стабільність у теперішній реальності, відволікти і розважати цікавими фактами, захопливими розповідями.

Проте не давайте порад, поки вас не попросили про це.

Експерти Міністерства охорони здоров'я разом з дитячою та сімейною психологинею Світлоною Ройз підготували поради, як допомогти дітям не боятися сповіщень про повітряну тривогу та поводитися у ситуаціях, коли чути вибухи.

Дорослим рекомендується діяти за таким алгоритмом:

1. Пояснити дитині, що відбувається, щоб нормалізувати її стан. Можна побудувати розмову таким чином: «Я бачу, що ти боїшся. Так, це ж дуже гучний і неприємний звук, який насправді лякає. Але коли ми чуємо сирену – це значить, що наші ЗСУ зафіксували загрозу і зараз її знешкоджують. Цей звук сповіщає, що про нашу безпеку дбають. І нам потрібно подбати про себе, тому ми йдемо в безпечне місце».

2. Підтримати малечу: «Я з тобою – і буду з тобою весь час». Рекомендовано запропонувати дію, запитати: «Хочеш, я візьму тебе на руки/обійму, а ти візьмеш свою іграшку?» Важливо, щоб дитина не почувалася безпорадною, натомість мала відчуття, що може вплинути на ситуацію: тримати іграшку, піклуватись про тварину, взяти воду, рахувати кроки.

3. Поспілкуватися з дитиною після того, як загроза минула. Після скасування повітряної тривоги дорослому треба обов'язково наголосити на цьому: «Все минулося. Ми в безпеці. Спасибі, ти був/була таким сміливим, міцним. Ми чули так багато гучних звуків, але ми впорались. Я пишаюсь твоєю стійкістю та піклуванням про іграшку/ молодшого брата чи сестру/ про себе самого».

Можна запропонувати дитині пограти в терапевтичну «гру»: розтерти вуха і уявити, що з них «висипається» в долоню чи на землю те, що їм заважає, або уявити себе собакою, який щойно вийшов з води і струшує з себе всю воду. Після цього запитати у дитини про те, що їй би хотілося робити після того, як вона вийде з укриття.

Зняти напругу, коли лунають неприємні гучні звуки, допоможуть такі практики:

■ співання пісень;

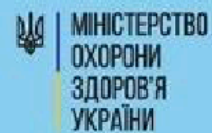
■ прослуховування аудіоказок в навушниках;

■ промовляння дражнилок на російську армію, щоб знецінити ворога та зменшити страх;

■ масаж вух та простукування зони за вухами;

- застосування дихальних практик з гучним видихом;
- гра «Слоник», який обмахується вухами (для цього прикласти долоні до вух, відтуляти й затуляти їх);
- гра «Комахи» (уявити, що в приміщенні багато комарів і ловити їх, плескаючи гучно в долоні, але не торкаючись інших гравців);
- позіхання (для цього потрібно провести пальцями від вушної раковини до щелепного суглоба і запропонувати дитині позіхати);
- дайте дитині льодяники, сухофрукти або жувальні цукерки чи гумки;
- пускання мильних бульбашок, якщо дозволяють обставини.

Як пережити кризу та зберегти спокій. **Панічна атака**



Як допомогти?

1. Попросіть людину сісти, опустити голову та впертися ногами в підлогу
2. Попросіть зосередитися на диханні і дихати повільно
3. Переведіть увагу. Попросіть людину розповісти про те, що вона бачить і чує

Як пережити кризу та зберегти спокій. **Ступор**

Ознаки ступору:

- різке зниження або відсутність довільних рухів та мови
- відсутність реакцій на зовнішні подразники (шум, світло)
- застигання у певній позі, стан повної нерухомості

Як допомогти?

1. Підійдіть до людини, повільно візьміть за руку і запросіть йти разом з вами. Використовуйте фрази: «Тобі не можна залишатися тут», «Тобі потрібна допомога» тощо
2. Зігніть постраждалому пальці на обох руках і притисніть їх до основи долоні
3. Людина, перебуваючи у ступорі, може чути та бачити. Тому говоріть їй на вухо тихо, повільно та чітко те, що може викликати сильні емоції

Як пережити кризу та зберегти спокій. **Нервове тремтіння**

Ознаки

Після екстремальної ситуації з'являється неконтрольоване нервово тремтіння (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію)

Як допомогти?

1. Візьміть потерпілого за плечі і сильно, різко трясіть протягом 10-15 секунд
2. Продовжуйте розмовляти з ним, інакше він може сприйняти ваші дії за напад
3. Не можна: обіймати потерпілого чи притискати його до себе; укривати чимось теплим; заспокоювати, говорити, щоб він взяв себе в руки

Як пережити кризу та зберегти спокій. **Страх**

Як допомогти?

- 1.** Покладіть руку постраждалого на зап'ястя, щоб він відчув ваш спокій. Це буде для нього сигналом, що ви поруч і він не один
- 2.** Дихайте глибоко і рівно. Заохочуйте постраждалого дихати в одному з вами ритмі
- 3.** Якщо потерпілий говорить, то слухайте його, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття
- 4.** Зробіть потерпілому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла

Як пережити кризу та зберегти спокій. **Плач**

Як допомогти?

- 1.** Не залишайте постраждалого одного
- 2.** Встановіть фізичний контакт з ним (візьміть за руку, погладьте по голові). Дайте відчутти, що ви поряд
- 3.** Застосуйте прийоми активного слухання: періодично вимовляйте «так», кивайте головою, говоріть про свої почуття та почуття постраждалого
- 4.** Не намагайтеся заспокоїти постраждалого. Дайте йому можливість виплакати і виговоритися

Як пережити кризу та зберегти спокій. **Агресія**

Як допомогти?

- 1.** Зведіть до мінімуму кількість людей навколо (за можливості)
- 2.** Дайте людині можливість випустити емоції
- 3.** Дайте роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням
- 4.** Демонструйте доброзичливість
- 5.** Намагайтеся розрядити ситуацію смішними коментарями або діями

Як пережити кризу та зберегти спокій. «Істерика»

Ознаки:

- надмірне збудження, безліч рухів
- мова емоційно насичена, швидка
- крики, ридання

Як допомогти?

1. Видаліть глядачів, створіть спокійну атмосферу. Необхідно залишитися з потерпілим наодинці, якщо це є безпечним для вас
2. Несподівано вчиніть дію, яка може сильно здивувати (наприклад, гучно плесніть долонями)
3. Говоріть із постраждалим короткими фразами, впевненим тоном
4. Після «істерики» настає втома, втрата сил. Укладіть постраждалого спати

Як допомогти та підтримати дітей

Психологічна підтримка дітей у воєнний час надзвичайно важлива, адже дітям необхідно відчувати себе у безпеці. Щоб підтримувати їх, керуйтеся наступними порадами.

Говоріть з дитиною

Обговорюйте з дітьми їхні почуття, спостерігайте за поведінкою та реакцією на страшні події. Постійно нагадуйте, що вони під вашим захистом. До того ж, вас захищають найсміливіші воїни. Якщо є можливість, нехай дитина робить щось руками – ліпить, малює або складає конструктор.

Будьте поруч

Надавайте дітям підтримку, у тому числі у вигляді обіймів. Намагайтеся робити щось разом, приділяйте їм більше часу, ніж раніше.

Контролюйте себе

Коли дорослі втрачають самоконтроль, це дуже впливає на дітей. Вони можуть злякатися та замкнутися. Більшість дорослих зараз відчувають страх, біль, злість та утому. Намагайтеся тримати себе в руках. Хоча б, коли діти поруч з вами.

Не забувайте про режим

Намагайтеся, наскільки це можливо, дотримуватися режиму та пам'ятати про сімейні ритуали. Вкладайте дитину спати в той самий час, як вкладалися раніше. Не забувайте про повноцінні прийоми їжі. Навіть, якщо ви знаходитесь у бомбосховищі, читайте дітям казки перед сном, якщо робили це раніше.

Не забувайте про ігри

Найкраща терапія під час складних життєвих обставин – це ігри. Давайте дитині можливість гратися, дивитися мультфільми, бігати та стрибати. Дозвольте дітям брати з собою в укриття улюблену іграшку.

Підтримуйте один одного

Постійно підтримуйте дітей. Говоріть, які вони хоробрі, як добре вони справляються з ситуацією, як вправно допомагають дорослим. Обов'язково розповідайте про перемоги ЗСУ, щоб діти вірили в світле майбутнє.

Зараз немає неважливої роботи, немає неважливих людей. Кожен має робити те, що вміє найкраще, і допомагати так, як може.