

Психологічна допомога для дітей

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLFVSJgZgf7h8rXg9TTyevxZkdfxAQXodS>

Психологічна підтримка куди звертатись:

https://drive.google.com/file/d/1JgV_AKlk4SHGxULmjCBVmFg7iUKOZJNC/view

- Цілодобова лінія психологічної підтримки «Між нами» Львівський міський центр соціальних служб— 0800307305. Дзвінки з будь-яких операторів — безкоштовні.
- Цілодобова безоплатна правова допомога /Free Legal Aid. - 0 800 213 103. Консультування з правових питань.
- Центр психосоціальної підтримки НаУКМА та БО «Голоси дітей». Гаряча лінія для дітей (08.00 – 22.00): 096 039 22 58; 099 198 57 95; 063 558 12 82.
- Гаряча лінія НУО «Людина в біді» Безкоштовні психологічні консультації (24/7) 0 800 210 160.
- Центр-Ресурс Професіонал. Системний сімейний психотерапевт. 09.00 – 20.00 тел у Польщі +4873 311 52 96. Вайбер, телеграм: (067)-718-99-66 (063)-721-04-63 (066)-219-09-73.
- Сильне емоційне потрясіння, стрес, відчуття небезпеки можуть викликати у вашої дитини психологічну травму. Читайте нижче, як визначити, що у вашої дитини психологічна травма, та як ви можете їй допомогти. Якщо дитині потрібна допомога спеціаліста - можна звертатися на дитячу гарячу лінію нашого партнера Ла Страда-Україна/La Strada-Ukraine, яка працює в онлайн режимі. Щоб отримати консультацію пишть:
Фейсбук - <https://www.facebook.com/childhotline.ukraine/>
Інста - https://www.instagram.com/childhotline_ua
Telegram - @CHL116111

Гаряча лінія емоційної підтримки МОМ 0-800-211-444 та отримайте одну або серію консультацій від професійних психологів вже зараз. Гаряча лінія працює безкоштовно та анонімно з 10:00 до 20:00 щодня (за київським часом). Консультації доступні українською та російською мовами.

(096) 046-42-93 - психологічний хаб м.Олександрія працює 24/7

066 157-31-10 - психологічний хаб Кіровоградської області працює 24/7

Практичні рекомендації для батьків:

Як допомогти дитині після травматичної події

У дитинстві багато хто з нас переживає різні травматичні події. На дитину впливають і події, в яких вона не брала безпосередньої участі. Так, наприклад, перегляд телевізійного репортажу з місця терористичного акту також може чинити на нього тяжке, гнітюче враження та викликати посттравматичні симптоми. Діти можуть відчувати власну незахищеність та безпорадність у світі, який їм не зовсім зрозумілий. Наслідки такого впливу включають страх, нічні кошмари, регресивну поведінку (наприклад, дитина, яка давно ходить у туалет, може мочитися в ліжку) або часті прояви агресії.

Реакція дитини на травматичну подію залежить від цілого ряду факторів: вік, характер, ступінь тяжкості та близькості до дитини травматичної події, а також рівень підтримки від членів сім'ї та друзів. Саме підтримка, що виходить від батьків під час та після травми, є основним фактором її успішного подолання. Більшість дітей приходить до тями після травматичної події без професійної допомоги психологів, лише завдяки підтримці близьких. Тому дуже важливо, щоб ви уважно стежили за проявом у дитини будь-яких симптомів пригніченості та стресу і завжди були поруч із ним у цей скрутний час.

Нижче наведено ряд практичних рекомендацій, які допоможуть вам та вашій дитині впоратися з кризовою ситуацією.

- Слідкуйте за своєю реакцією на те, що сталося – Діти виробляють власну модель поведінки, спостерігаючи за дорослими, які відіграють важливу роль у їхньому житті (батьки, вчителі). Тому намагайтеся зберігати спокій і вселяти його дитині, наскільки це можливо. Можливо, для цього ви захочете поділитися своїми думками та почуттями з друзями або членами сім'ї, а лише потім розпочати розмову з дитиною.
- Приділяйте дитині більше уваги – Чуйність та увага з вашого боку дозволять дитині висловити свої думки та відчути власну захищеність, особливо у важких ситуаціях. Якщо дитина хоче поговорити з вами про свої почуття, заохочуйте її до розмови. Виявіть розуміння того, що він вам скаже, і поясніть, що такі почуття, як страх, гнів і вина, є цілком нормальною реакцією на "ненормальні" події.
- Розмовляйте з дитиною зрозумілою їй мовою – Будь-яка інформація має бути розказана дитині відповідно до її віку та рівня розвитку. Надлишок відомостей може заплутати маленьких дітей та викликати в них нові страхи та почуття незахищеності. З іншого боку, додаткова інформація допоможе дитині правильно зрозуміти, що насправді відбувається. Важливо заохочувати дитину до розмови, але якщо вона цього не хоче, ніколи не наполягайте. У

жодному разі не слід повідомляти дитині різні необґрунтовані чутки та неправильну інформацію про події.

- Обмежте доступ дитини до засобів масової інформації – Намагайтеся убезпечити дитину від перегляду фотографій та прямих репортажів з місця трагічних подій, наприклад, терористичних актів. Це особливо важливо для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Часто батьки настільки захоплені драматичними подіями, які транслюються по телевізору, що не думають про те, що ці події можуть бачити і їхні маленькі діти. Подібні перегляди є причиною нічних жахів або важких думок у дітей.
- Намагайтеся підтримувати звичайний порядок життя, переконайте дитину в тому, що вона у повній безпеці – Поговоріть з дитиною про те, як слід уникати травматичних чи стресових ситуацій у майбутньому. Це зміцнить у ньому відчуття безпеки та можливості керувати своїм життям. Підтримка звичайного способу життя дуже переконливо діє на дитину і є для неї чітким, що не вимагає слів доказом власної безпеки та стабільності.
- Уважно стежте за проявом будь-яких ознак стресу – Якщо дитина грає в ігри, які знову і знову відтворюють подію, що відбулася, або скаржиться на "страшні сни", ні в якому разі не слід цього пропускати. Подібні моделі поведінки нормальні відразу після травми і допомагають дитині впоратися з нею. Однак, якщо через місяць вони не зникли, а лише посилилися, подумайте про те, чи варто звернутися за професійною допомогою.
- Будьте особливо уважні і чутливі до підлітків, які демонструють симптоми стресу – Якщо підлітки говорять або думають про самогубство, вживають наркотики, погано їдять або погано сплять або демонструють спалахи гніву, цього в жодному разі не можна пропустити. Подібними симптомами слід зайнятися негайно, оскільки вони не проходять власними силами, без професійного лікування.
- Не забувайте про власний душевний стан – Оскільки ви є головним джерелом допомоги та підтримки дитини, ви повинні дбати про себе. Спілкуйтеся з сім'єю та друзями, ділитесь своїми почуттями та переживаннями з іншими дорослими.

Кризова ситуація: вікові особливості реагування

Реакції на кризову ситуацію в дітей різних вікових категорій є різними. Відповідно, різними є ризики в таких ситуаціях, а також потреби виходу з них.

ДІТИ МОЛОДШОГО шкільного віку

Переживаючи кризову ситуацію, діти молодшого шкільного віку можуть відчувати власну провину за події, що відбулися. У них виникають страхи, знижується рівень комунікації або ж вони проявляють надмірну турботу про захист та порятунок людей у кризових умовах. Також діти

молодшого шкільного віку можуть проявляти такі **реакції на травмуючу кризову ситуацію**:

- недовіра до оточення;
- погіршення успішності;
- болісне реагування на критику;
- перезбудження;
- тривожність;
- емоційний ступор;
- уникання місць, людей, предметів, що нагадують про травмуючу подію.

Реакції підлітків на травмуючу ситуацію можуть бути такими:

- емоційна байдужість — захисна реакція;
- негативізм, «спалахи» гніву, агресії;
- уникання спілкування;
- ризиковані вчинки;
- занепокоєність щодо своєї безпеки та можливості повторення травмуючих подій;
- зміни в поведінці, в успішності;
- зниження уваги та концентрації;
- підвищена активність, перезбудження;
- роздратованість;
- прогулювання уроків;
- скарги на самопочуття;
- тривожні думки, бажання помститися;
- постійне обговорення подій та фокусування уваги на окремих деталях того, що трапилося.

Старшокласники також дуже чутливі до травмуючих ситуацій. Переживаючи їх, вони можуть стати жертвами торгівлі людьми, сексуальної експлуатації, їх можуть завербувати до військових формувань тощо.

Комплекс вправ та ігор на подолання посттравматичного стресу

Вправа «Релаксація»

Мета: надати можливість контролювати тілесні реакції на тривогу/стрес.

Якщо дитина перебуває у стані гострого стресу, найлегше відновити її емоційну рівновагу за допомогою релаксації, що передбачає два види дій: напруження і розслаблення м'язів. Водночас важливо правильно дихати. Вдих — напруження м'язів, видих — розслаблення. Наприклад: повільно напружити пальці ніг, одночасно роблячи глибокий повільний вдих, потім повільно розслабити їх.

Відтак можна доповнити цю вправу візуалізацією: позитивні образи, повільне дихання і розслаблення м'язів.

Гра «Відштовхни мене»

Мета: відпрацювати навички утримування рівноваги.

Двоє гравців стають обличчям один до одного на відстані близько 1 м. Витягнувши руки перед собою — долоні вперед, пальці спрямовані вгору, — гравці торкаються долонь один одного.

Під час гри можна нахилитися вперед або назад, але не можна зрушувати з місця. Якщо хтось із гравців утратить рівновагу, тобто зробить крок вбік чи вперед/назад, то він програє. Якщо доторкнеться до будь-якої іншої частини тіла партнера, окрім долоні, — також програє. Можна відштовхувати долоні партнера з будь-якою силою, відводити свої долоні убік, припиняючи контакт.

Гра полягає в тому, що перемоги досягають не за рахунок поразки партнера, а шляхом утримання власної рівноваги. Перемогти може один із партнерів, обидва або ж ні той, ні той. Оптимального результату гри буде досягнуто, якщо рівновагу втримають обидва партнери.

Гра «Термометр страху»

Мета: навчити дитину спостерігати за власним рівнем тривожності, страху.

Дитині показують картку із зображенням термометра, який має шкалу від 0 до 10. За допомогою шкали дитина має визначити свій рівень страху: 0 — відсутність страху, 10 — сильний страх.

Дитина оповідає про травмуючу подію, а практичний психолог під час розповіді просить її оцінити свій рівень страху в той чи той момент. У такий спосіб фахівець визначає найболючішу проблему в ситуації.

Також гру можна провести в такий спосіб: дитина називає ситуації, які викликають у неї занепокоєння, і оцінює їх за шкалою термометра. Відповідно, практичний психолог визначає найбільш проблемну ситуацію.

Гра «Гаряче крісло»

Мета:

- підвищити здатність дитини спостерігати за собою та своїми думками;
- визначити, що стає перешкодою на шляху до відновлення.

Дитина сідає на стілець, озвучує негативну думку про себе чи ситуацію (можна, щоб інші діти висловлювали негативні думки про неї: «Ти — невдаха», «Ти не зможеш...»). У цій ситуації дитина має сказати позитивну думку. Основне — не перетворити негативні думки на позитивні, а трансформувати нереалістичний негатив на реалістичний позитив.

Як зробити спілкування з дитиною доброзичливим

Пам'ятка для батьків

- Визначте те, що вас дратує в дитині. Поміркуйте, чи не пов'язано це з аналогічними якостями або рисами характеру у вас та ваших близьких. Тому якщо хочете змінити дитину — почніть із себе.
- Спробуйте поррахувати до десяти перш ніж сказати дитині образливі слова. Це дасть змогу витримати паузу та поміркувати над тим, як можна

«м'якше» висловити те, що вам не подобається в її поведінці. Адже зауваження слід робити так, щоб дитина їх справді почула. Інакше вона може «закритися» від образи, чекаючи вдалої нагоди, щоб відповісти вам тим самим. Наприклад, звертання до дитини «Ти, ледарю, сідай робити уроки» можна перефразувати так: «Давай сплануємо твій час: через п'ять хвилин ти сідаєш робити домашнє завдання, а через годину виконаєш його і підеш гуляти».

- Уникайте висловів на кшталт: «Завжди ти такий, завжди все неправильно робиш», «Ти невиправний!». Це прямі вказівки дитині бути саме такою — вони не залишають їй простору, щоб поліпшити поведінку.
- Пам'ятайте, що навчати дитину будь-чого найліпше на власному прикладі і щирих, довірливих взаєминах. У такому разі в дитини буде можливість сказати «так» вашому вихованню.
- Пам'ятайте, що образливі слова, звернені до дитини, залишаються жити в ній: її тілі, свідомості та проявляються у згаслому погляді, невпевненості, мстивості, фізичній напруженості, хворобах, манері поведінки тощо.

Допомагаємо дитині подолати посттравматичний стрес

Рекомендації для педагогів

- *Заохочуйте дитину до виконання щоденних справ.* Повернення до звичного режиму життєдіяльності дасть дитині змогу відчувати, що вона в безпеці. Вона має розуміти, що навчальний заклад — безпечне місце для неї. Будьте спокійними і виваженими, заспокоюйте дитину уникайте додаткового тиску на неї.
- *Надавайте дитині можливість вибору.* Здебільшого травмуючі події призводять до втрати контролю, хаосу, тому можливість вибору або контролювання (за умови, що це можливо) дадуть дитині змогу почуватися в безпеці.
- *Оберіть дорослого, який зможе забезпечити дитині додаткову підтримку.* Домовтеся з дитиною, до кого вона може звернутися в разі необхідності.
- *Зберіть максимум інформації щодо систем переадресації для дітей,* які потребують спеціалізованої допомоги фахівців. Якщо дитина має серйозні проблеми, що не зникають із плином часу, її потрібно направити до відповідного фахівця.
- *Не слід замовчувати травмуючу ситуацію.* Дитині складно «просто забути про все». Тому варто вислухати її, обговорити почуття та міркування, які виникають у неї з приводу того, що відбувається.
- *Будьте готовими до непростих запитань:* «Чому відбулася та чи та подія?» (продемонструйте своє ставлення до ситуації), «Чи все буде добре?» (не давайте неправдивих обіцянок і марних надій, однак розкажіть, що рятувальні організації, волонтери, міністерства та відомства, військові та міліція роблять усе можливе для відновлення миру та порядку).
- *Оголосіть хвилину мовчання.* Поясніть дітям, що в такий спосіб ушановують загиблих.

- *Подбайте про те, щоб дитина мала можливість гратися і навчатися разом з однолітками*, адже їхня підтримка дуже важлива для неї.
- *Будьте готовими до діалогу з дитиною*. Вона має знати, що ви готові її вислухати. Давайте прості та реалістичні відповіді на запитання дитини про травмуючі ситуації.
- *Подбайте про безпечне місце, у якому дитина зможе розповісти про те, що з нею сталося*. Відведіть певний час для бесіди, щоб допомогти їй зрозуміти, що обговорювати те, що сталося, — нормально.
- *Підтримуйте дитину у формуванні позитивних методів подолання стресу та страху*. Допоможіть їй обрати оптимальні стратегії для тієї чи тієї ситуації, зверніться до її попереднього досвіду долаття стресу.
- *Будьте пильними до явищ навколишнього середовища*, що можуть спричиняти певну реакцію в дитини, яка переживає посттравматичний стрес (погіршення погоди, гучні звуки тощо). Передбачайте кризу і надавайте додаткову підтримку в ситуаціях, що можуть бути нагадуванням про травмуючі події. Допомагайте дитині підготуватися до цієї кризи. Попереджайте дітей, якщо збираєтеся, наприклад, увімкнути світло, різко підвищити голос тощо.
- *Чиніть опір намаганням дитини залучити вас до негативного переживання травми*. Іноді діти провокують педагогів на повторення образливих ситуацій, адже вони долають стрес шляхом реконструювання травми за допомогою гри або взаємодії з іншими.
- *Звертайте увагу на реакцію однолітків на дитину*, яка переживає посттравматичний стрес, та інформацію, якою вони обмінюються. Убережіть дитину від цікавості однокласників та захистіть однокласників від деталей і подробиць травмуючої ситуації, які можуть їх налякати, засмутити тощо.
- *Установіть чіткі межі неадекватної поведінки*, розробіть логічні (однак не каральні) наслідки. Пам'ятайте, проблеми з поведінкою можуть бути тимчасовими, пов'язаними із психотравмою, а найбільш деструктивна поведінка може бути спричинена хвилюваннями, що також пов'язані з психотравмою.
- *Бережіть власне емоційне та фізичне здоров'я*. Дитині, яка бачить поруч упевнених, спокійних та бадьорих дорослих, швидше вдасться нормалізувати свій стан.

Підтримуємо дитину, яка переживає посттравматичний стрес

Поради для батьків

- Подбайте, аби дитина перебувала в теплі та безпеці, подалі від шуму та значного скупчення людей.
- Частіше обнімайте та притуляйте дитину до себе.
- Говоріть із дитиною спокійним і ласкавим голосом.
- Приділяйте дитині якомога більше часу та уваги.
- Постійно нагадуйте дитині, що вона в безпеці.
- Поясніть дитині, що вона не винна в тому, що сталося.

- Намагайтеся не розлучати дитину з тими, хто піклується про неї — із братами, сестрами, близькими.
- Дотримуйтеся звичного режиму життєдіяльності дитини.
- Відповідайте на запитання дитини про події, що відбулися, простими словами, без подробиць, що можуть її налякати.
- Дозволяйте дитині бути поруч із вами, якщо їй страшно.
- Будьте терплячими, якщо дитина повертається до поведінки, яка властива дітям молодшого віку.
- Створюйте умови для ігор та відпочинку дитини.
- Допоможіть дитині займатися звичними для неї справами.
- Поясніть дитині, що сталося і що відбувається в цей момент.
- 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 поводитися, щоб бути в безпеці.
- Заохочуйте прагнення дитини бути корисною оточенню, надавайте їй таку можливість.
- Намагайтеся убезпечити дитину від трагічних сцен або розповідей очевидців, від розпитування сторонніми про травмуючі події тощо.