Надання психологічної допомоги під час воєнних дій

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я:
ЕТАПИ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

1. **заперечення**
2. **агресія, злість, гнів**
3. **пошук пояснень**
4. **горе**
5. **прийняття**



Чому ми відчуваємо злість під час війни? Це один з етапів переживання психологічної травми.

Перший етап – заперечення

В умовах страшних подій ми не одразу можемо зорієнтуватися. Реакція людини на стрес – бігти, битися або тікати. Ми не можемо зібратися та знаходимося у стані заперечення.

Другий етап – агресія, злість, гнів

Агресія є захисною реакцією організму, що активізує його до дії (захисту, атаки, боротьби) або приховує інші емоції, які нам здаються недоречними. Ми розуміємо, що так не має бути, тож злість допомагає частково впоратися зі сприйняттям ситуації.

Третій етап – пошук пояснень

На цьому етапі іноді ми намагаємося домовитися з вищими силами, аби знайти справедливість. Ми ще не готові повірити, що події неминучі та нічого не можна змінити.

Четвертий етап – горе

Після всіх заперечень, агресії та спроб домовитися зі світом як у дитинстві, приходить повне усвідомлення ситуації. Це усвідомлення падає наче камінь, прибиваючи до землі гострим психічним болем. У цей момент починається оплакування втраченого.

П'ятий етап – прийняття

На цьому етапі людина приймає ситуацію та починає адаптуватися до нової реальності.

Ми зможемо пройти всі етапи та знов повноцінно жити після перемоги України.

Ми звикли приховувати емоції. У сучасному житті прояви деяких емоцій свідчать про слабкість. Люди справляються з горем мовчки, щоб не здаватися слабкими, але так робити не варто.

Війна – постійний стресовий фактор. Людина перебуває в напрузі від події, що тримає психіку в тонусі, внаслідок чого ми не можемо розслабитися.

Війна – те, до чого не можна бути готовим. Вона передбачає горе, біль, жах, лють. Відчувати емоції – це нормально.

Не застигайте, говоріть про відчуття, плачте. Не ставте внутрішній світ на паузу. Якщо є можливість – говоріть про те, що відбувається та лякає найбільше. Шукайте підтримку та розуміння серед близьких людей і фахівців.

ЯК БУТИ В РЕСУРСНОМУ СТАНІ ПІД ЧАС ВІЙНИ?

75 % батьків відзначають, що їхні діти демонструють ті чи ті симптоми травматизації психіки. Один з поширених — так звані емоційні гойдалки, коли настрій швидко і без зовнішніх причин коливається від дуже гарного до надзвичайного поганого і навпаки. Також кожна п’ята дитина має порушення сну. Саме тому дорослі мають якомога швидше повертатися до нормального ресурсного стану, щоб бути надійним захистом і тилом для дітей та близьких.

Турбота про себе

Дуже важливо за можливості достатньо їсти та пити воду, створювати комфортні умови для роботи, оскільки це допомагає задовольняти базові потреби. Це дієвий корисний інструмент для психоемоційної підтримки, особливо в кризових ситуаціях.

Звичні справи

Про що йдеться? Наприклад, якщо ви раніше пили склянку води з лимоном на початку дня і зараз перебуваєте в безпеці, то потрібно відновлювати цю традицію. Якщо раніше ви періодично навчались онлайн, відвідували корисні події, то зараз можете повернутися до цього. Це впливає на відновлення психологічної рівноваги.

Говоримо про переживання

Обговорюйте ваші почуття з тими, з ким вам комфортно: з близькими, друзями, у групах підтримки. тХоча, звісно, є люди, які не хочуть говорити про переживання. У такому разі рекомендую писати все на папері. Якщо ж розумієте, що розмови з друзями, у групах підтримки та прописування емоцій вам не допомагають, обов’язково зверніться до психолога.

Про почуття безпеки

Спробуйте відновити це почуття. Як це зробити під час війни? Наприклад, ви можете створити безпечне та комфортне місце для перебування під час повітряної тривоги або пройти навчання з домедичної допомоги чи самозахисту.

План «що якщо»

Розробіть план на будь-який розвиток подій, що викликає занепокоєння. Для прикладу: що робити в разі повітряної тривоги? Що робити під час обстрілів у місті? Що робити, якщо потрібно буде виїхати з міста, країни?

Варто пам’ятати, що кожен наш стан зараз є нормальною реакцією на ненормальні події. Людям можуть допомагати різні кроки для відновлення власного ресурсу.

ПРАКТИКИ, ЩО РЯТУЮТЬ ВІД ТРИВОГ: ЗБЕРІГАЄМО СТІЙКІСТЬ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Порада № 1. Заспокоюватися з практикою «Заземлення»

Практика «Заземлення» потребує дослухалися до фізичного контакту свого тіла з такими невеличкими предметами та до своїх тілесних самовідчуттів. У декого з дітей це можуть бути іграшки, у когось — набір фломастерів, у когось — блокнот, а хтось для цього використовує навіть кота.

Навіщо потрібна практика: Завдяки фіксації на стабільній опорі, ми фокусуємося на відчутті безпеки, а не на тому, що нам загрожує, повертаємо собі стійкість.

Як виконувати практику

- Сфокусуйте увагу на фізичному контакті, що дає відчуття підтримки, захисту та комфорту.
- Можна торкатися до сталого чи статичного об'єкта: стіни, столу.
- Спробуйте відчути, як стійко стопи спираються об землю чи підлогу, якими частинами тіла ми спираємося на стійкі об'єкти — стілець, спинку крісла. Відчуйте, як вас огортає плед або як ви стискаєте в руках міцний предмет.
- Спробуйте відчути приємне або нейтральне самовідчуття.
- Можна змінювати позу і звертати увагу на те, як змінюється відчуття опори.
- Якщо під час практики, коли ми «зчитуємо сигнали», у нас виникають негативні відчуття, важливо повертатися до того, що було найбільш безпечно й ресурсно.

Що дає регулярне виконання цієї практики

Цю практику можна виконувати протягом дня й перед сном, щоби заспокоїтися, зняти напруження, стрес. Також, коли ми виконуємо практику заземлення, то можемо не просто відчути стійкість — у нас створюється відчуття, що ми можемо «витримати» більші напруження або вплив. А ще відчуття опори нагадує нам про той досвід, коли ми спиралися на когось стійкого і, відчуваючи цю опору, могли розслабитися.

Порада № 2. Віднайти свій ресурс і повертатися до нього завдяки практиці «Ресурсність»

Тривалі сирени, щоденні негативні новини руйнують психіку дітей, спричиняючи паніку, страх. У тілі все частіше дитина відчуває холод. Варто використовувати техніки, в яких є практики, що діти обирають ресурси, що допомагають повернути собі життєву стійкість, не потрапити в тенета стресу, паніки, розпачу. Разом з дітьми можна поновити скриню скарбів ресурсів, за допомогою яких вони відчувають тепло під час сирени. Кожна особистість мусить мати власну скриню скарбів із ресурсами, що зараз так необхідні, щоб повернути себе в зону життєвої стійкості і знову відчути у своєму тілі тепло.

Навіщо потрібна практика

Щоб допомогти людині або повернутися в зону стійкості або ж не виходити з неї. Остання можливість з'являється з часом, коли людина починає уважніше ставитися до свого тіла.

Які механізми в організмі запускає в дію. Передусім, розслабляється все тіло. Під час такої практики відбувається зміщення фокуса уваги — фактично, ми перемикаємо

півкулі мозку. Тоді починаємо стежити за відчуттями в тілі замість того, щоб думати про ситуацію і вкотре злитися чи засмучуватися.

Як виконувати практику

- З'ясуйте, що для вас є ресурсом. Це дає відчуття, що людина не сама — є місця, люди чи речі, які наповнюють нас емоційно. Якщо виконувати практику з дітьми, важливо не запитувати: «*Що тебе заспокоює?»*. Краще сказати: «*Посидь, поспостерігай за своїм тілом, згадай якусь приємну ситуацію або момент, коли ти почувався/-лася спокійно, чи живу істоту, яку любиш, або якусь людину, поруч із якою почуваєшся безпечно»*. Тоді дитина сама зрозуміє, що є її ресурсом.

Ресурси можуть бути як зовнішніми, так і внутрішніми або уявними. Наприклад, зовнішнім ресурсом може бути кішка — приємна на дотик, м'яка, яку можна погладити, коли сумно, або світлина, яка нагадує про приємну ситуацію. Якщо в дитини, наприклад, зламалася чи загубилася улюблена іграшка, чи немає поряд рідної людини — згадки про це можуть стати для неї травматичним досвідом. У такому випадку краще фокусуватися не на тому, що чогось уже немає, а на всьому хорошому, що з цим пов'язано. Якщо ви помічаєте, що з дитиною щось не те під час практики, треба м'яко запитати: «*Які в тебе ще є ресурси? Може, ти пригадаєш іще щось приємне?»*.

- Навчіться бути уважними до сигналів свого тіла. Воно реагує першим. Наприклад, коли людина починає сердитися, то може почервоніти чи відчути жар. Це стається ще до того, як людина усвідомить, що сердиться, і скаже образливі слова іншій людині. Такі сигнали можуть бути схожими в різних людей, а можуть бути індивідуальними. Тож важливо практикувати уважність, спостереження за сигналами тіла, щоби за певний час чітко розуміти їх.
- Щойно тіло сигналізує про ризиковані емоції, треба пригадати про свої ресурси, сфокусувати увагу на них, поринути в приємні відчуття, які дає предмет, людина чи улюблене місце.

Що дає регулярне виконання цієї практики

Регулярне виконання практики дає стабільність, спокій, впевненість, врівноваженість, ясність мислення, емоційний фон стає рівним — відповідно, ви ухвалюєте кращі рішення в складних ситуаціях.

Порада № 3. Пам'ятати про Стратегії миттєвої допомоги

Навіщо потрібна практика

Стратегії миттєвої допомоги — це нескладні дії, за допомогою яких можна швидко повернути тіло й розум у теперішній момент. Вони допомагають дуже швидко відновити рівновагу, коли нас «викидає» у зони збудженості або пригніченості.

Які механізми в організмі пускає в дію

Мета цієї практики — зайняти мозок чимось незначним або скерувати увагу на самовідчуття. Доведено, що коли нервова система збуджена, тіло можна миттєво заспокоїти, якщо певними діями скерувати увагу на самовідчуття.

Як виконувати практику

- Ознайомтеся з техніками. Спробуйте кожну з них, аналізуючи самовідчуття в тілі. Оберіть ту, яка допомагає заспокоїтися найкраще.
- Використовуйте техніки, коли потрібно заспокоїтися та повернути рівновагу.

Порада № 4. Грати в ігри, що заспокоюють та підіймають настрій

Соціально-емоційне та етичне навчання й підходи, які воно пропонує — не панацея від переживань. Але це вдала спроба хоч якось зарадити собі і своїм близьким у низці життєвих випробувань, що торкнулися кожного українця й кожної українки. Допоможіть собі й дітям пережити ці випробування, знаходьте час для чогось приємного, доброго, повертайтеся до свого ресурсу. Як це можна зробити? Запевняємо, це не складно і доступно для кожного і кожної.

Як допомогти дитині впоратися з емоціями під час війни?

Українські діти переживають неймовірне емоційне навантаження під час війни. Розповідаємо про чотири емоційні зони, в яких може перебувати дитина протягом дня. А також які найпростіші техніки допоможуть дорослим і дітям переходити з однієї зони до іншої. Усе це пояснюють засновниця неприбуткової організації Maze Academy Керолін Мейз та очільниця відділу навчання та емоційної підтримки Маріам Джозеф.

Що таке чотири емоційні зони?

Стан, у якому перебуває дитина протягом дня, можна розділити на чотири зони: червону (злість, страх), жовту (знервованість, занепокоєння), блакитну (втома) та зелену (рівновага та сфокусованість).

Наша мета — наблизити дітей до зеленої зони, наскільки це можливо. Перестрибнути з червоної зони в зелену одразу не вийде. Але ми можемо допомогти дитині поступово рухатися з найбільш небезпечної зони до більш безпечної. Адже тільки тоді, коли діти щасливі, вони можуть продуктивно вчитися і працювати, а в родинах пануватиме спокій.

Як працювати з емоціями дитини в кожному стані

Злість, неконтрольованість емоцій, страх — цілком нормальні емоції в українських дітей у зв'язку з війною. Це **червона зона** емоційного стану. Коли діти в ній за таких умов — це абсолютно нормально.

Як дорослим реагувати на такі емоції?

Найперше — завжди говорити з дитиною, що спричинило відчуття агресії. Варто проаналізувати, за яких умов дитина відчуває себе дуже щасливою, яка діяльність приносить їй радість та задоволення.

Ми маємо поставити дитині два запитання:

- чому вона відчуває певну емоцію;
- що ми можемо зробити, щоб підтримати її і щоб вона позбулася цієї негативної емоції.

Тут ми заохочуємо, щоб діти розуміли й приймали свої емоції та не боялися бути в цій зоні. Тим дітям, які перебувають у червоній зоні, потрібно більше емоційної підтримки, ніж тим, хто перебуває в інших зонах. І це залежить від обставин. Коли ми працюємо з такими дітьми, мусимо шукати до них певний підхід залежно від того, чого вони потребують.

Жовта зона — це збуджені, стривожені, занепокоєні, знервовані діти. Це зона, де вони не можуть фокусуватися, тому що емоції вийшли з-під їхнього контролю.

Ми маємо запитати в дитини: що ти зараз відчуваєш?

Якщо дитина відповість: «Я занепокоєний», варто уточнити: «Чому ти відчуваєш тривогу? Що я можу зробити, щоб ти подолав тривожність?»

Із кожною дитиною та її проблемами слід працювати індивідуально. Стратегії, як подолати стрес, необхідно підбирати кожній дитині окремо залежно від уподобань та захоплень. Знизити тривожність дитині допоможе улюблене хобі, яке наповнює її, або прогулянка в місце, що принесе радість. Загалом будь-що, що допоможе дитині вивільнити емоції. Як наслідок, дитина швидше зможе впоратися із завданнями.

Як зрозуміти, що дитина у блакитній зоні?

Блакитній зоні притаманні втома, слабкість та відчуття нудьги. Зараз більшість українських дітей перебувають у цій зоні. Ми маємо допомогти їм вийти із цієї зони й наблизитися до зеленої.

Наша мета: дати дітям стратегії, щоб вони не почувалися сумними та не уникали завдань у навчанні. Для цього діти мають робити те, що їм подобається: проводити час із рідними та друзями, щоб не почуватися ізольованими.

Важливо: щоб діти почувалися сильнішими, їх мають оточувати сильні дорослі. Тому ці стратегії насамперед повинні пропрацювати батьки.

Омріяна для кожної людини зона — зелена. **Зелена зона** — це те місце, де ми хочемо бути. Сюди ми прагнемо перетягнути наших дітей — бо тут ми щасливі та сфокусовані. Це та зона, у якій діти найбільш зацікавлені до навчання. Під час війни перебувати у зеленій зоні постійно не вийде. Але завдяки роботі з окремими станами нам цілком вдасться досягати зеленої зони на певний час. Батькам не варто боятися, що кожна дитина протягом дня рухається з однієї зони в іншу. Нам просто треба навчити дітей конкретних технік, завдяки яким вони можуть здійснювати перехід між зонами.

Турбуємось про дітей: 5 щоденних ритуалів для малечі

Багато дітей змушені були покинути свої домівки й переселитись у більш безпечні регіони України, або й за кордон. Нове середовище та непевна ситуація у світі — стрес для психіки найменших. Як потурбуватися про психологічний стан дітей у цей нелегкий час?

Відомий факт: звична діяльність допомагає впоратися з тривогою. Вчіться домовлятися з дитиною і встановлюйте разом прості й зрозумілі правила. Наявність домовленостей окреслює кордони і допомагає взаємодіяти.

Раніше в цьому дуже допомагав регулярний розклад навчання. Але після завершення навчального року треба доповнювати колишні маркери стабільності новими щоденними ритуалами.

Пропонуємо 5 простих звичок, які варто додати в будні малечі для емоційної стабільності.

Глибоке дихання

Запропонуйте дитині час від часу глибоко подихати. Можна використати дихання квадратом: на 4 рахунки вдих, на 4 — затримка, на 4 — видих, на 4 — знову затримка. Так можна дихати кілька хвилин, особливо коли дитина нервує або в чомусь сумнівається. Це допоможе їй заспокоїтися і розслабитися.

Ранкова зарядка

Цей простий ритуал корисний не тільки для психіки, а й для тіла. Добре бути прикладом для дитини і робити не лише разом із нею, а й із задоволенням. 10–15 хвилин цілком достатньо, щоб привести дитину в тонус. А якщо додати динамічну музику — то взагалі краса! Варіанти зарядок можна знайти на YouTube. Ми ж радимо руханки від фіналістки GTPU 2020 Анни Домніч. Переконані: це точно покращить настрій вашій дитині.

Читання

Виділіть конкретний час для читання, наприклад, увечері. Домовтеся з дитиною, скільки це має бути: скажімо 20 хвилин чи 20 сторінок. Лайфхак: складіть список цікавих дитині книжок і теж приєднайтеся до ритуалу. Раз на тиждень можна обговорювати прочитане й обмінюватися думками. А якщо ваше чадо навідріз відмовляється читати, то запитайте себе: а чи любите читати ви самі?

Записуйте подяки

Можна купити дитині красивий блокнот і ручку та привчити записувати 10 вдячностей цьому дню щовечора. Це можуть бути як прості подяки (вийшло сонце, почув смішний жарт), так і більш глибокі (подяка за життя та любов). Радимо їх міксувати. Сам ритуал можна доповнити запаленою ароматною свічкою і тихою музикою. Мінімум місяць такого ритуалу — і настрій дитини точно стане кращим і спокійнішим.

Або можна вести журнали чи щоденники. Це допоможе внутрішньому діалогу.

Гарно працюють і будь-які артпрактики: можна ліпити або малювати, відреаговувати травми або візуалізувати майбутнє.

Прогулянка в парку

Якщо є можливість, виходьте з дитиною на коротку прогулянку вранці або ввечері. Приділіть цьому пів години, оберіть найкрасивіший маршрут. Визначте «свою» лавочку:

де ви точно будете сідати і хвилин 10–15 якісно спілкуватися. Можна робити це не щодня, але точно без гаджетів. Ідеально — заходити до улюбленої кав'ярні, брати улюблений теплий напій, а потім гуляти разом із ним. Пийте його маленькими ковтками, ідіть повільно, насолоджуйтеся природою і сонцем. Якщо дитина — підліток, то може робити це й сама. Такий ритуал точно навчить цінувати момент.

І наостанок

Важливо пам'ятати: діти повністю відчувають емоційний стан дорослих, навіть якщо дорослі про це не говорять. Дорослий (на думку дитини) є стабільною опорою, захистом і формує модель для наслідування, правильної поведінки, емоційної регуляції. Тому якщо бачите, що дитина надто знервована — варто стабілізувати, у першу чергу, власний емоційний стан.

Що можна робити ще?

Дорослі можуть допомогти дитині знайти хороші речі серед війни. Наприклад, героїчні вчинки, допомога від сім'ї та друзів, підтримка громади. Діти можуть краще пережити травму чи катастрофу, якщо допомагатимуть іншим. Вони можуть писати листи підтримки людям, що постраждали, або листи вдячності тим, хто допомагав, плести сітки або підтримувати переселенців, «воювати на кіберпросторі», сортувати гуманітарку. Спонукайте їх до таких занять.

(автор: експертка ГС «Освіторія», психотерапевтка Ірина Плешакова)

У дитини ПТСР чи гострий стресовий розлад? Як розпізнати і допомогти

Зараз часто можна почути: «Ця дитина надивилася жахів війни, напевно, у неї ПТСР». Та насправді цей системний розлад зустрічається далеко не у всіх дорослих і дітей, чия психіка пережила навіть сильні травмуючі події.

Що таке ПТСР і чи кожна травма призводить до розладу

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — реакція психіки на пережиту травму й гострий стрес. Але не кожен травмуючий досвід і не в кожного призведе до появи ПТСР.

В Україні ПТСР часто згадують не до ладу, асоціюючи цей розлад із будь-якими травматичними подіями, які люди переживають під час війни. Насправді ж ПТСР як у дорослих, так і у дітей, проявляється тільки через деякий час після травми: у середньому через 2–6 місяців після події, що травмувала. Але не під час її і не одразу після. Варто врахувати і те, що ПТСР проявиться лише у 20–40% людей, і це залежатиме від глибини травматичних обставин.

Травмуючий досвід під час війни — усе, що пов'язано із загрозою людському життю. Це повітряні тривоги з прямою загрозою для життя, перебування в окупації, під обстрілами, ракетні удари, переховування в підвалах і бомбосховищах.

За місяці повномасштабного вторгнення в Україну військ агресора величезна кількість українських дітей отримали травматичний досвід різного ступеня й конкретно зараз переживають **гострий стресовий розлад (ГСР)**. Це первинна реакція на пережитий шок. Переважно це стосується дітей, які пережили ті чи інші жахи війни і були евакуйовані або хоча б перебувають в умовній безпеці.

Ті діти, які від початку війни і досі перебувають у гарячих точках та на тимчасово окупованих територіях (Луганська, Донецька, Херсонська, Миколаївська, Харківська області), переживають **хронічний стресовий розлад**. Їхні життя під загрозою щодня. Саме в цієї категорії дітей вже можуть поступово проявлятися ті чи інші ознаки ПТСР. Та це ще не сам розлад, на що вказує частинка слова «пост». Адже найяскравіше ПТСР заявляє про себе тоді, коли люди опиняються в безпеці і зникає пряма загроза життю. Прояви можуть з'явитись як через півроку, так і через 5 чи навіть 10 років (це характерно для дітей і підлітків). Але середній час появи ознак ПТСР у таких випадках — від 6 до 15 місяців після отриманої травми. Для порівняння, статистика свідчить: після аварії ПТСР проявляється в середньому через 6 місяців, після сексуального насильства — через 6–12 місяців, після серйозної фізичної травми — теж десь за рік.

Збоїть весь організм? Є сенс замислитись про ПТСР

Дитячий ПТСР — хронічна форма проявів гострого і хронічного стресового розладу, які заважають дитині розвиватися психологічно і фізично, регулювати емоції, комунікувати з однолітками. Це дизрегуляція організму на всіх рівнях. Тож не «нагороджуйте» дитину діагнозом ПТСР, якщо вона погано спить, стала гірше їсти чи відмовляється навчатись. Усе це — прояви гострого стресового розладу, на відміну від ПТСР, який є комплексним розладом. Хочу окремо навести симптоматику ГСР і ПТСР, щоб ви навчились їх розрізняти.

Ось основні симптоми дитячого ПТСР:

- дитина відчуває сильну тривогу й страх, закривається в собі;

- різноманітні фобії (наприклад, дитина може боятись голосних звуків, чоловічих облич із бородою);
- когнітивна «загальмованість»;
- дитина тривалий час демонструє розгубленість і проблеми з пам'яттю, погано концентрується;
- ви бачите, що дитина перебуває в нервовій напрузі, і це проявляється на рівні фізіології — нервові тики, біль у кінцівках, часті головні болі, розлади кишківника, енурез;
- спалахи гніву, агресивна поведінка;
- відмова від їжі чи надмірна фіксація на ній;
- нічні жахіття чи дуже тривожні сни;
- дитина тижнями малює одні й ті самі страхітливі сюжети.

Важливо!

ПТСР можна розпізнати за тим, що паралельно дають збій різні системи організму. Тож якщо зі списку набирається два, три та більше симптомів — є сенс говорити про посттравму. Але з великою обережністю, адже симптоми — це все ще не діагноз.

Травматичний досвід так чи інакше зачепить більшість дітей під час війни. Вони стикнулись не лише з небезпекою фізичного існування, а й із розривом прив'язаності, різкою зміною стилю життя, і все це на фоні неможливості емоційної регуляції від батьків. Адже часто дорослі в умовах сильної напруженості не в змозі взяти на себе ще й тягар емоційного відрегулювання своєї дитини. І саме в цьому випадку дитина не може «обробити» отриманий травматичний досвід чи якось собі пояснити й асимілювати — психіка для цього ще недостатньо розвинена. Натомість реакцією дитини стане замикання. Це вже корінчик, з якого можуть вирости паростки посттравми. Якщо такій дитині батьки (чи інші значущі дорослі) не нададуть вчасну емоційну підтримку, тоді дійсно можливий розвиток ПТСР.

І навпаки, якщо дитина пережила травму, але її вчасно компенсували піклуванням, теплом і любов'ю батьки чи близькі, ПТСР, імовірно, не розвинеться. Хоча досвід травми залишиться.

У якої категорії українських дітей можуть спостерігатися симптоми ПТСР?

Через три місяці від початку війни ті чи інші симптоми ПТСР можуть відчути на собі діти, які пережили жахливі події в Бучі, Ірпені, Маріуполі та інших гарячих точках. Також це стосується дітей, які зазнали важких тілесних ушкоджень — втратили кінцівки, наприклад. Які симптоми не можна пропускати: фобії, нічні жахіття, значні порушення сну, постійне відчуття тривоги, відсутність сенсу життя (стосується підлітків), нав'язливі флешбеки про пережиті жахи, гострі реакції на звуки чи речі, що нагадали про травматичну ситуацію. У дітей старшого шкільного віку можуть статись епізоди самопошкодження як ознака агресії, що направлена не на когось, а на самого себе.

Що робити батькам, якщо в дитини/підлітка є симптоми ПТСР

- Звернутись за професійною допомогою до психотерапевтів і психологів, неврологів або дитячих психіатрів.
- Бути максимально концентрованим на дитині, терплячим до її нетипових проявів і дизрегуляції.

- Дати дитині проявити свою значущість: узяти участь у волонтерському проєкті, допомогти створити власний невеликий волонтерський проєкт.
- Не тиснути на дитину, натомість надавати максимальну емоційну підтримку. Якщо є така необхідність — скажіть дитині: «Нічого страшного не трапиться, якщо ти цьогоріч не перейдеш до наступного класу/не закінчиш школу/не складеш ЗНО, а зробиш це наступного року». У першу чергу ви маєте подбати про психічне здоров'я сина чи доньки.
- Всіляко заохочуйте фізичну активність вашої дитини. Адреналін і кортизол покидають організм саме через тіло, натомість поповнюються запаси дофаміну.
- Спілкування з однолітками налагоджуйте маленькими кроками. Щодня збільшуйте віконце на комунікацію. Якщо дитина не хоче і їй погано — не змушуйте.
- Обмежте доступ до певних новинних ресурсів. Нашому мозку все одно, чи ми пережили подію, чи побачили її в новинах і уявили. І в першому, і в другому випадку для нього це травма. Адже ми записуємо в пам'ять всю інформацію образами. Саме тому побачене вноситься в «щоденник пам'яті» як те, що так чи інакше з нами відбулося. Це називається «травма свідка».

Чекліст симптомів гострого стресового розладу (ГСР):

- загальний регрес у розвитку дитини/підлітка. Наприклад, відсутність інтересу до шкільних занять, замкненість;
- брак інтересу до комунікації з однолітками;
- зниження уваги;
- лабільна емоційна сфера (стрибки настрою);
- Надмірна прив'язаність до батьків — дитина буквально «висить» на вас (ідеться про дошкільнят);
- дитина вигадує і спілкується з уявними друзями-захисниками.

Усі перелічені пункти — норма, якщо дитина вже в безпеці, але переживає гострий стресовий розлад. Адже такі прояви — це адаптаційний механізм психіки для прийняття нових обставин і пережитого ненормального досвіду.

Як дорослим підтримати дитину/підлітка з гострим стресовим розладом?

- Потрібна ваша фізична присутність у просторі дитини. Обіймайте її. Якщо хоче на ручки — обов'язково задовольніть цю потребу. Навіть якщо дитина постійно намагається брати вас за руку, бути поряд — не відсторонюйтесь і наберіться терпіння. Я з власного досвіду знаю, як це непросто, коли малеча висить на тобі, як мавпеня, з ранку до вечора.
- Розмовляйте з донькою чи сином. Діалог — наше все. Доступною і простою мовою відповідайте на всі запитання, що хвилюють. Розповідайте про те, що відбувається, але без лячних подробиць. «Ми переїхали, тому що зараз у нашому домі й місті жити небезпечно. У світі таке трапляється, на жаль. І зараз це трапилося з нами. Хоча ми віримо в те, що повернемось, і дуже сподіваємось». Нам іноді здається, що дитина не витримає реальності. І ми її не проговорюємо. Але це ще тривожніше для дитини, ніж правда.

- Не переносьте на дитину свої тривоги й страхи. Саме ви — дорослий, який несе відповідальність за все, що відбувається, а дитина має відчувати поряд із вами безпеку. Я протестую проти фраз на кшталт «Тепер ми залишились із тобою вдвох», «Тепер ти моя опора і надія», «Буду тепер жити задля тебе». Бабусі можуть казати онукам: «Синочку, ти тепер єдиний чоловік у сім'ї. Допомагай мамі, вона має на тебе опиратися». Будь ласка, запам'ятайте: це — неправильно. У такі моменти дитина плутає ролі й бере на себе надто велику ношу. Іноді непосильну, адже її мозок ще не сформований до кінця і їй ще бракує ресурсів для емоційної регуляції та стратегічного бачення світу. Тож якщо дитина чутиме такі фрази, може ще більше тривожитись.
- Не тисніть на дитину з навчанням, хорошою поведінкою. Не вживайте фраз на кшталт «Зберись!», «Та скільки можна!», «Ти чому став нестерпний(а), плаксивий, неслухняний?!». Дайте більше часу і підтримуйте чадо.
- Стабілізація життя дитини відбуватиметься й завдяки ритуалізації. Створіть і забезпечте дотримання дитиною чіткого розкладу, поверніть в її життя звичні рутини. «Що б не трапилось, зранку ми…»
- Читайте дитині казки, прослідкуйте, щоб у неї була можливість регулярно гратись у пісочниці, щось ліпити, буцати м'ячик, гратися з ляльками. Такі суто дитячі заняття потрібні, навіть коли ви перебуваєте у сховищі чи підвалі. Адже дитина має продовжувати досліджувати світ незалежно від віку.
- У дитячі групи віддавайте не одразу, а лише коли мине перший етап адаптації. Наприклад, свого сина я зараз не віддаю в дитячий садок в іншій країні саме через те, що він постійно вимагає моєї присутності поряд і не хоче випускати з поля зору. Ми переїжджали, дитина не бачить тата і бабусю, які проводили з нею багато часу. Сталося забагато змін. Посилювати тривожність дитини не потрібно, і я чекаю, поки син заспокоїться.

Щодо хронічного стресового розладу — він небезпечний тим, що відрегулювати його не можна. Стрес-фактор діє постійно, а травматичні ситуації повторюються.

Що робити, коли у вас немає змоги виїхати в безпечне місце з дитиною?

- Говоріть дитині: «Я з тобою, я тут, я завжди тобі допоможу і підтримаю».
- Відновіть за допомогою рутин «ілюзію стабільного життя». Структуруйте день за допомогою розкладу, притримуйтесь його чітко. Мають бути різні звичні заняття для дитини.
- Якщо бачите будь-який натяк на емоційний дисбаланс дитини — говоріть з нею про це, відрегульовуйте емоції. «Так, я бачу, що ти злишся. Ти маєш на це повне право. Хочеш погамселити подушку кулачками? Чи влаштуємо бій на подушках?» Або ще: «Ти хочеш плакати? Давай посидимо поряд, посумуємо. Це нормально, і я буду поряд».
- Ніколи не блокуйте переживання дитини. Їй страшно? Треба проживати це: «Ходи до мене, давай надійно сховаємось. Як гадаєш, яке місце підійде для нашої секретної схованки? Де нас ніхто-ніхто не дістане, навіть той страшний монстр, про якого ти говориш?» До слова, місце може бути й вигадане — намалюйте його. Або цілком реальне.

- Запропонуйте дитині разом з вами зробити талісман: «Ця річ буде завжди тебе охороняти, вона має особливу силу». Магічні предмети теж добре допомагають регулювати й проживати страхи дитини.

Українці мають пройти шлях посттравматичного зростання

Коли діти мусять переживати війну і стають «дітьми війни» — це жахливо. Війна — не місце для дітей. Але є ще одна важлива річ, про яку рідко говорять, коли йдеться про ПТСР: це поняття називають «посттравматичне зростання».

Війна «перемелює», руйнує, травмує людей. Травма — питання виживання. Людина має відповісти на неї реакціями мозку, тіла, емоцій. І якщо фонової підтримки від родини, друзів, країни, психологів, соціальних працівників достатньо і ми не вмираємо й не ламаємось, а виживаємо та навіть знаходимо нові сенси — цей досвід записується у свідомість. Тоді зненацька ми усвідомлюємо, що змогли опанувати безсилля і вийти з травми з новими навичками. І саме тоді приходить розуміння, що ми сильніші, розумніші і більш розвинені, аніж були до травми. І саме це зараз переживає наша Україна.

Ми отримуємо розуміння, що значно сильніші й сміливіші, ніж уявляли про себе. Усі ми: ЗСУ, волонтери, психологи, вчителі, батьки, діти. Я щиро вірю, що кожна дитина за достатньої кількості підтримки зможе опанувати травматичний досвід і вийти з нього з новими скілами й можливостями.

Автор: Олена Юрченко

Інструкція з ментального виживання для дітей і підлітків-переселенців

Чому дітям буває боляче чути про себе: «Він/вона біженець»?

Статус біженця, тимчасового захисту і внутрішньо переміщеної особи — абсолютно різні поняття. Просто для нашого вуха «біженець» — більш звичне слово. Під час спілкування нам треба бути обережними, щоб воно не набуло ксенофобського забарвлення, як це, на жаль, відбувалось у минулому. Діти й підлітки можуть вловлювати негативні сенси цього слова з інформаційного простору. «Біженець» може видаватись їм чимось «нещасним, сумним, нездатним захистити себе». Це для них про того, хто втікає і невідомо чи повернеться. Приміряти на себе такий образ у нових реаліях може бути дуже важко.

Під час спілкування зі старшими дітьми можна згадати про директиву ЄС, яка називає вимушених емігрантів переміщеними особами, особами під тимчасовим захистом.

Молодшим дітям можна сказати: «Ми тимчасово поїхали з України», «Ми під тимчасовим захистом», «Ми переїхали в безпечнішу частину нашої країни». У розмові обов'язково згадуйте про те, що ваш дім — Україна: «Ми обов'язково зробимо все від нас залежне, щоб захищати і підтримувати нашу Батьківщину, щоб приїхати знову до нашого дому». Акцент має бути на тому, що «хоч ми й під захистом іншої країни, але залишаємось українцями».

Стрес-фактори для дітей, які покинули домівки

Малеча дуже тонко відчуває, в якому стані доросла людина поряд. Саме тому я раджу всім членам родини першочергово дбати про стан своєї психіки. Дитина «зчитає» все: і ваш спокій, і метушіння, і страх, і впевненість.

Найсуттєвішими стресовими факторами для дітей молодшого шкільного віку є:

- невідомість;
- роз'єднання родини;
- чужа незрозуміла мова й однолітки, які не знають їхньої мови;
- переживання за покинути домівку і залишених друзів.

Діти зараз багато фантазують про те, що відбувається в рідному покинутому місті, в Україні. Це ми, дорослі, можемо оперативно прочитати новини, подзвонити знайомим. А для малечі дуже властиво додумувати щось, якщо інформації бракує. Отже, ваша дитина може фантазувати про те, що відбувається з татом, дідусем, іншими родичами.

Зараз я працюю з підлітками онлайн і бачу, який великий у них страх невідомості про все рідне й залишене «десь там». Вони хочуть більше про це говорити. Як і хочуть знати, що чекає на них у найгіршому випадку.

ТОП-5 складних запитань від дітей і як на них відповідати

«А що, як тата на війні вб'ють?»

Можлива відповідь:

«Тато робить усе, щоб залишитися живим і здоровим. Він нас сильно любить і так само мріє побачитись якнайшвидше».

«А якщо ми ніколи не повернемося додому?»

Можлива відповідь:

«Молодець, що ставиш таке питання. Я теж про це думаю. Сину/доню, життя може складатися по-різному. Ми віримо, що ми повернемося. Але життя ніколи не зупиняється, життя триває. Дивись, як люди живуть навколо. Ми теж постараємось облаштувати своє тимчасове життя тут у комфорті. А тепер у мене до тебе прохання. Перерахуй, що ти вмієш робити». У цей момент дитина має перерахувати всі свої навички, якими пишається. Ви маєте сказати, що навички дитини та ваші навички — чудова база для того, щоб побудувати життя в новому місці. І переконатись, які ви сильні.

Для найменших діток варто підключати казкотерапію. Наприклад, розповісти про перелітних пташок, комашок і тварин, які можуть мандрувати світом, але неодмінно повертаються через деякий час додому. І які вміють відбудувати свою хатинку, будиночок — навіть з нуля.

Саме із цією метою зараз корисно будувати з дітьми халабуди, імпровізовані будиночки. Або малювати будинки.

«Наш будинок можуть зруйнувати бомби. І що тоді?»

Можлива відповідь:

«Я теж про це думаю. Теж переживаю. Тобі страшно, і я теж про це сильно переживаю. Ми бачимо, таке з іншими людьми трапляється. І навіть якщо це станеться з нашим будинком, ми зможемо його відбудувати. А просто зараз можемо перерахувати, що в нас є. А в нас є найголовніше — МИ. Ми вивезли всіх рідних. Ми забрали тваринок. Ми зараз тут, у безпеці, і нашому життю нічого не загрожує. Давай порадіємо тому, що наш будинок стоїть цілий. ППО працює, ракети збивають».

Проведіть ревізію сильних сторін і навичок

Перш за все, потрібно опустити планку очікувань. Поговоріть з дитиною :

«Як же швидко може змінитись наше життя. Ще два місяці тому ми переживали про іспити, оцінки. І подивись, про що ми думаємо зараз і що нас хвилює. Ти ж бачиш відносність життя, і як все може бути по-різному».

Після цього можете на аркуші паперу виписати сильні сторони дитини, її навички. Називати їх має ваш син чи донька. Нехай згадає всі-всі успіхи — це і вміння готувати пасту із соусом, і співати чи писати вірші, і круто кататися на скейті, і знатися на Майнкрафті чи програмуванні, і бути успішним у якомусь виді спорту чи хобі. Це важлива практика: вона дає дитині відчуття опори. Щось, на що вона зможе спиратись, будуючи потроху нове життя за межами свого міста.

Зробіть акцент на мікропланування

Поговоріть про пріоритети. Домовтесь, що оцінки й навчальні успіхи зараз не на першому місці, навіть якщо це випускний клас. А от що важливо — вміти знаходити спільну мову з людьми поруч, дбати про здоров'я, шукати в собі бажання знайомитися з

однолітками й заводити нових друзів. Порадьте дитині: «Ти маєш спокійно роздивитися навколо. Адаптуватися. Зрозуміти, що хочеш вивчати в майбутньому, але не поспіхом, якщо ми зрештою залишимось тут на довше і будемо думати про вступ до університету».

Мікропланування — чи не найдієвіший інструмент в умовах невизначеності. Саме тому плануйте не більш ніж на місяць наперед. Усі мікроплани випишіть у спеціальному блокноті й наступного місяця звіряйтесь із записами — що вдалося? Наскільки це було легко чи важко?

Поверніть дитині довоєнну рутину

Попри шалену зміну горизонтів і обставин, варто вносити в графік дитини заняття, які приносили їй насолоду і користь у довоєнному житті. Плавання, англійська мова, футбол, малювання, танці — гуртки можна знайти практично в кожному місті. І саме там дитина знайомитиметься з однолітками та розширятиме коло спілкування.

Домовтесь із дитиною, що у вас буде зошит, до якого вона щодня записуватиме:

- одне нове слово з нової мови;
- одну назву страви;
- одну дію;
- одне нове місце, яке побачили.

Щодня повторюйте ці слова, а в кінці тижня зробіть «батл» — хто що вивчив. Ця проста вправа допоможе і дорослим, і дітям бути більш відкритими, пластичними.

Навчання в нових умовах: як адаптуватись?

Якщо дитина переїхала з мамою в нову країну, і було вирішено, що вона ходитиме до місцевої школи — це має бути спільне рішення із сином чи донькою. Адже для вашої дитини світ теж перевернувся, і вам не варто очікувати від неї залізної витримки чи неймовірної волі. До слова, якщо йдеться про дітей молодшого шкільного віку, у них взагалі ще не дозріли ділянки мозку, які відповідають за вольові рішення. А в підлітків триває гормональна перебудова організму. Отже, жодного тиску й примусу. Правильно буде так, як комфортно кожному з вас.

«Що я там буду робити?», «Там усі говорять незрозумілою мовою!», «Мені страшно» — усе це батьки чутимуть від своїх школярів.

Домовтесь із дитиною:

1. Ти ходиш до нової школи і просто придивляєшся: познайомишся з новою вчителькою і подивишся, хто ще є з України.
2. Ти робиш усе на своїй швидкості.
3. Ти вирішиш, чи цікаво тобі буде познайомитися з кимось з однолітків.

Поговоріть про те, який відкритий і добрий світ до українців. І про досвід дітей, які вже відчули підтримку учнів шкіл в інших країнах. Ці діти знають, чому українці тут опинились, намагаються потоваришувати, підтримують і співпереживають, діляться іграшками, запрошують на гостини.

Було б добре сказати: «Давай теж спробуємо робити маленькі кроки назустріч цьому світу? І подивимось, яка магія може відбуватись».

Нові знайомства: це нормально, що моя дитина «закрилась»?

Зараз триває перший етап адаптації психіки. Коли рівень кортизолу й інших гормонів стресу впаде, діти відкриватимуться та захочуть ділитися своєю енергією в спілкуванні. Адже комунікація потребує наших затрат енергії! До того ж усім нам

потрібна різна кількість людей для спілкування і різний його обсяг. Тож якщо в дитини є хоча б один новий товариш чи нова подружка — це чудово. Згодом коло знайомств розшириться.

Щодня пропонуйте дитині прогулянку вдень чи ввечері — це може стати вашим ритуалом, під час якого ви теж можете познайомитися з українцями — тимчасовими переселенцями та іншими дітками.

Якщо ваша дитина «закрилась», не хоче ні з ким спілкуватись та каже, що не піде до місцевої школи і згодна тільки на онлайн-навчання — не сердьтесь, а доброзичливо поговоріть з нею. Похваліть: «Молодець, що ти так добре себе відчуваєш. Знаєш, чого ти хочеш і чого не хочеш. Що тобі потрібно, а що ні. Якщо хочеш побути на самоті — це нормально, ми все нормалізуємо, що в наших силах». Нормальною реакцією на стрес може бути і зниження апетиту, тож не змушуйте дітей їсти через силу.

Сімейна практика-терапія «Підтримка роду»

Сядьте в коло, візьміть великий плед і загорніться в нього всі разом. Це ваше «коло довіри». Говоріть у ньому з дітьми, які випробування пережили їхні дідусі, бабусі, прабабусі. Розкажіть історії, які вам у сім'ї передавалися з вуст в уста. Куди переїжджали ваші предки під час небезпечних подій? Як змогли зостатися живими після голодомору, воєн? Як будували своє нове життя? Поговоріть про те, чим ви схожі на них. Знайдіть спільні риси в доньки та прабабусі, у сина й дідуся. Добре, якщо маєте в телефоні старі фотографії, щоб порівняти зовнішність, поміркувати про характер пращурів.

Ну а маленьким дітям суперкорисно ліпити, гратися з водою. Немає пластиліну? Змішайте борошно з водою й ліпіть фігурки з тіста. Кінестетична робота пальчиками, руками чудово допомагає позбутися тривоги, яка стрягне в тілі.

Незалежно від віку нагадуйте дітям, що ви тут, ви поруч. Кажіть: «Підходь до мене в будь-який момент, і я тебе обійму». Кажіть дітям, як вони гарно справляються з випробуваннями: «Ти можеш не бачити себе збоку, але ми всі бачимо, як ти круто тримаєшся. І пишаємось, який(яка) ти в нас».

Мрійте про те, що будете робити після завершення війни. Домовтеся, що посадите дерева в найближчому парку вдома після повернення: кожному члену родини — по дереву. Породу дерева треба вибрати вже зараз. Подивіться в Google, яким виросте це дерево. Запитайте в малечі, яку тваринку вони хочуть бачити в домі, щойно все закінчиться. Це дуже мотивує і дарує віру.

КОЛИ ЗАКІНЧИТЬСЯ ВІЙНА? ЯК ВІДПОВІДАТИ ДІТЯМ НА СКЛАДНІ ЗАПИТАННЯ

Коли закінчиться війна? Що буде з нашою домівкою? Коли ми повернемося додому? Діти ставлять батькам складні питання, на які дорослі часто не мають відповіді.

І дорослим, і дітям складно не знати точної дати закінчення війни. Проте дещо нам точно відомо, і саме про це ми можемо поговорити з дітьми.

Варіант відповіді:

- Війна безумовно закінчиться. Поки що складно сказати, коли саме. Зараз наша величезна сильна армія трощить ворога та перемагає його. Дуже важливо вигнати його повністю за кордони нашої країни, нам потрібна повна перемога.
- Спеціальні групи оборони територій (територона) охороняють кожен район, щоб був порядок і щоб вороги не змогли проникнути непоміченими.
- Волонтерів дуже багато, усі працюють на перемогу. Весь світ підтримує нас, посилає нам гарну потужну зброю, ліки, продукти.
- Крім того, багато компаній закрилися і не працюють у Росії, щоб вплинути на її громадян. Закрилися: Плейстейшн, TikTok, МакДональдз та багато інших.
- Наше завдання в цей час — вижити та зберегти любов у серці та розум у голові. Ми всі будемо дуже потрібні відразу після перемоги, а наразі ми потрібні одне одному. Це те, на що ми можемо вплинути своїми власними маленькими кроками.

Маленькі кроки для кожного

1. Піклуватися про гарний фізичний стан та самопочуття:
   - повноцінно харчуватися;
   - дихати повітрям;
   - по можливості рухатися;
   - не мовчати, якщо щось болить, повідомляти дорослим про це, не терпіти до останнього — це важливо;
   - пити воду;
   - обіймати та обійматися.
2. Піклуватися про стан душі:
   - спілкуватися, жартувати;
   - радіти маленьким речам у житті та нашим перемогам;
   - сміятися, якщо смішно;
   - плакати, коли гірко.

Так працює наша психіка — їй потрібні і сміх, і сльози, і обійми для здоров'я. Не соромтеся показувати одне одному меми, розказувати смішні історії, ділитися тим, про що сумуєте. Це і є те, що робить нас людьми, і цього в нас нікому не відібрати.

Із зовнішнім ворогом — армією Росії — ведуть боротьбу наші воїни. Із внутрішнім ворогом — безсиллям, безпорадністю, горем — ми можемо боротися, спілкуючись та підтримуючи одне одного.

Що буде з нашим домом?

Варіант відповіді

● Ми всі віримо в те, що наш будинок уціліє. Ми попросили друзів, які залишилися, щоб вони приглядали за нашим будинком/помешканням. Вони будуть постійно перевіряти, чи все добре з ним, та повідомляти нам.

● Якщо вже так трапиться, що наш будинок прийме на себе удар і захистить собою (як капітан Америка захищає своїм щитом) людей, значить ми побудуємо новий дім відразу після закінчення війни. Ми маємо для цього все необхідне.

● Тут доречна розмова про те, що таке дім. Наприклад, дім — це знайомі речі. Отже, потрібен час, щоб познайомитися з речами навколо тут.

● Дім — це аромат млинців зранку. Отже, варто спробувати зробити їх за можливості.

● Дім — це погратись із сестрою та мамою. Отже, варто погратись саме зараз.

● Відчуття дому — воно всередині, коли поруч гарні люди і коли безпечно, коли можна погратись.

Тут доречно запитати дитину: за чим ти сумуєш найбільше? Чи можна хоч щось зробити тут, щоб дім теж знав, що ти його пам'ятаєш?

Наприклад, навчити своєї улюбленої гри дітей, які опинилися разом з тобою, або навіть дорослих. Можливо, чимось обмінятись або поділитись, це теж буде дуже добре. Маленьке тепло власного дому, яке можна прямо зараз зробити тут, допоможе тобі та навчить інших дітей, яким це також потрібно.

Я сумую за своїми друзями і не хочу знайомитися з новими!

Варіант відповіді

● Це нормально, що зараз не хочеться ні з ким знайомитись. Коли довкола все швидко змінюється, то природно триматися за своє «старе», знайоме, звичне. Така реакція свідчить про хорошу роботу мозку і тіла.

● І зараз, і після закінчення війни потрібні будуть різні друзі. Коли ми знайомимося з новими людьми та однолітками, ми не зраджуємо старих друзів. Навпаки, ми готуємо ґрунт для них — щоб і в них стало більше знайомих і друзів.

● Не варто заводити зараз багато знайомств і одразу з усіма дружити. Достатньо приязних стосунків: просто привітатися, побажати гарного дня, обмінятися кількома жартами й усмішкою. Із часом це створить міцний ланцюжок хорошої дружби, на який згодом зможуть спертися всі ваші друзі.

● У такі моменти варто поговорити з дитиною, чого саме їй найбільше бракує тепер без спілкування з друзями? Коли ви чи дитина сумуєтете за кимось, варто одразу про це написати людині. Або навіть намалювати якийсь щасливий момент вашої дружби. Коли ви зустрінетеся, зможете показати цей малюнок, і тій людині буде важливо знати, що ви про неї пам'ятали і думали.

● А ще діти можуть показати новим знайомим ті ігри, у які гралися зі своїми старими друзями: так ви ніби стаєте провідником радості, дружби, і це допоможе іншим. Адже дружба — це те, що рятує нас від самотності, горя та страждань.

Коли закінчиться війна, усе буде як раніше?

Це, мабуть, найскладніше запитання з усіх.

Варіант відповіді

Коли закінчиться війна, точно будуть садочки і школи, зустрічі з друзями, уроки та веселі перерви, домашки і морозиво після школи, прогулянки та мандрівки з друзями і рідними. Точно будуть смачні сніданки і затишні вечері, красиві світанки та заходи сонця, а ще зорі в небі, походи в ліс по гриби, ігри на плейстешн і багато обіймашок із друзями, тиша вночі та гамір мирного життя вдень — гуркіт трамваїв, машин, гамір супермаркетів. Усе, що зруйновано, ми відбудуємо знову так, як буде найкраще для нас. Адже людяність завжди перемагає зло.

Автор: практичний психолог Олександра Чиркова

ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ У ТРИВОЖНІЙ СИТУАЦІЇ

Діти дуже чітко відчувають тривогу, паніку та страх своїх батьків. Щоб мінімізувати негативний вплив на психіку дітей, у Міністерстві охорони здоров'я України пропонують дотримуватися таких рекомендацій:

1. Говоріть із дитиною про те, що вона відчуває, обговорюйте емоції. Поясніть, що страх перед невідомим – це нормально. Можна спілкуватися різними способами: вербально, малюнками або ж в ігровій формі.

2. Будьте поруч. Дитина має відчувати вашу підтримку. В ситуації, коли вас охоплює паніка, згадайте, що поруч – дитина, яка просто не розуміє, що відбувається. Намагайтеся опанувати себе.

3. Обговоріть разом можливий план дій. Роз'ясніть, як діяти в тій чи іншій ситуації, складіть план. Поясніть, чому важливо дотримуватися ваших рекомендацій («Так ми будемо у безпеці», «Так я буду спокійним/ою за тебе»).

4. Зробіть щось разом. Спробуйте почитати чи послухати книги з дитиною, помалювати, поспівати – у спільній діяльності дитина відчуватиме вашу підтримку.

5. Контролюйте себе. Основна допомога дитині – ваш самоконтроль. Коли ви здатні критично мислити, оцінювати ситуацію та вгамовувати паніку.

Важливо! У дитини має бути своя «тривожна валізка». Покладіть всередину інформацію зі своїми контактами, а також занотовані медичні дані: про групу крові, можливі алергічні реакції та медичні стани дитини. Підпишіть одяг, в якому буде малюк.

Джерело: Довідник безбар'єрності

ЯК ПОДБАТИ ПРО ДИТИНУ В УКРИТТІ

1. Чесно і дуже короткими фразами **відповідайте на питання дитини**, навіть на найбільш тривожні. Поясніть, що зараз в Україні війна, але наша армія зупиняє усі сили ворога. Робіть акцент: «Наша армія дуже сильна».

2. **Поясніть сигнали сирени**: «Коли чуєш сирени, це означає, що наша армія поруч, вона виявила небезпеку і бореться з нею. І це означає, що про нашу безпеку дбають».

3. **Запевняйте дитину, що зараз ви в безпеці**. Які слова обрати? «Я – дорослий, я тебе захищу, я з тобою». «У нас є план, я знаю, що робити». «Дивись, скільки людей разом, і як наша армія нас захищає».

4. **Не треба соромити за страх, дозволяйте виявляти будь-які емоції**. Не порівнюйте з іншими, навпаки – бадьоріть: «Ти молодець, ти так гарно справляєшся». «Ти мій герой / ти моя героїня».

5. Переміщуючись в укриття, **візьміть із собою іграшку** чи іншу улюблену річ дитини. Ви можете стискати руку дитини, просити, щоб вона обійняла вас міцно-міцно.

6. **Робіть з дитиною будь-які вправи**, що задіюють тіло: вправи на розтягування, потягування та інші. Треба направляти рух дитини: стрибати в класики, стрибати можна сидячи на сідницях. Дати гру в телефоні.

7. Важливо разом співати і надати дитині можливість – в малюванні, ліпленні, складанні конструктора – **трансформувати свій страх і напругу**.

8. Запропонуйте уявити себе, сім'ю, місто, країну під веселкою – під захисним куполом. Малювати, створювати уявні та зроблені з підручних матеріалів захищені простори.

9. **Якщо дитина бліда, розгойдується, не реагує на контакт** – розітріть вуха, мочки вух, дайте шоколад і солодкий чорний чай, візьміть на руки, похитайте, почніть співати пісні, які вона пам'ятає. Звертайтеся на ім'я, говоріть: «Я поруч». Потім дайте тетріс на телефоні, пограти в дартс, або будь-яку іншу гру, пов'язану із просторовим сприйняттям.

10. **«Ми обов'язково впораємось, ми дуже сильні»**.

* Поради дитячої сімейної психологині Світлани Ройз, створені спільно з Міністерством освіти і науки України

ЯК ДІЯТИ, ЯКЩО ДИТИНА ПОБАЧИЛА ЩОСЬ ШОКУЮЧЕ І НАЛЯКАНА

Обличчя війни страшне. І, на жаль, у ці часи діти нарівні з дорослими переживають жахи війни і можуть стати свідками шокуючих ситуацій.

1. Не сваріть і не соромте дитину за її переляк. Страх – природне і нормальне почуття, частина інстинктивної програми самозбереження. Він не піддається контролю у дітей, проявляється на фізичному рівні – здригання, плаксивість, порушення сну і апетиту, нервові тіки, заїкання.

2. Якщо ви побачили, що дитина сильно налякана, заспокоюйте, міцно-міцно обіймайте, зігрівайте своїм тілом, гладьте по спинці – це допоможе зняти напругу.

3. Нехай дитина плаче, якщо їй це потрібно. Не зупиняйте, не заговорюйте, дайте виплакатися, просто будьте поруч і показуйте свою любов.

4. Обговорюйте з дитиною те, що вона побачила. Проговоріть за дитину те, що вона не може сформулювати сама: «Ти так сильно злякався, коли побачив…». Так ви допоможете їй випустити страх назовні. Як і будь-яка сильна емоція, яка залишається всередині, страх «тисне» на дитину, створює постійну напругу. А якщо випустити його назовні, як повітря з кульки, він втрачає свою силу.

5. Під час розмови з дитиною спробуйте створити безпечну і спокійну обстановку, обіймайте її, якщо вона не противиться. Говоріть повільно і неодмінно робіть паузи, щоб дитина мала час зрозуміти, а ви – тримати почуття під контролем.

6. Здебільшого однієї розмови недостатньо і доводиться повторювати багато разів різними словами, згадуючи подробиці того, що сталося. Це варто робити до моменту, поки ви не відчуєте, що страх дитини поступово зменшується. І головне – підтримуйте дитину кожного разу, коли вона згадує те, що трапилося і хоче поговорити про це («А пам’ятаєш, мамо, як я злякалася вибуху?»).

7. Розповідайте дитині про свої почуття і страхи: «Мені теж було страшно». Дозвольте собі і дитині боятися – не намагайтеся переконати її в тому, що насправді вона не боїться, що у неї не було приводу боятися або в тому, що насправді все це не страшно.

8. Запропонуйте намалювати свій страх або те, що злякало, – це допоможе впоратися з емоціями. Дитина сама обере, у який спосіб це зробити. Деякі діти малюють або ліплять сцену, якої злякалися, з точністю до найдрібніших деталей. Деякі покривають листи чорною або червоною фарбою, до дірок черкають на папері ручкою.

9. Пам’ятайте, дитина не народжується з умінням керувати своїми почуттями та емоціями. Та й не всім дорослим це добре вдається. Тому головне завдання – допомогти дитині в цьому.

* Рекомендації психологині Наталі Акульшиної

ЯК РОЗПОВІСТИ І ПОЯСНИТИ ДИТИНІ ВТРАТУ РІДНОЇ ЛЮДИНИ

Говорити про смерть завжди важко, особливо з дітьми. Дитина може подумати, що дорослий покинув її через те, що вона погана. Або ж навпаки – померла людина погана, бо покинула своїх близьких. Це може навести на хибну думку, що не можна нікому довіряти в цьому світі, оскільки навіть рідна людина зрадила.

Реакція дитини на смерть близької людини буде різною, залежно від її віку та досвіду. Неправильно підібрані слова можуть стати причиною появи страхів і травм. Більшість дітей найімовірніше зрозуміють і приймуть природну смерть старенької людини. Неочікувана смерть або відхід молодої людини вдаряє по них сильніше.

Головне – не приховувати правду і не зволікати.

1. Не варто детально розповідати, як саме це сталося. Якщо це було раптово, спочатку потрібно сказати, що ця людина загинула і її з нами ніколи не буде. Якщо близький помер від хвороби, треба так і говорити: він хворів, лікарі зробили все, що могли.

Якщо розказати дитині, що сталося, вона більше вам довірятиме, і це допоможе їй пережити втрату. В цілому, якщо дитина не розпитує, не треба говорити зайвого.

2. Сказати дитині про смерть повинна найближча людина – та, кому вона найбільше довіряє і з ким може розділити горе.

3. Спробуйте знайти безпечне й тихе місце, щоб поговорити з дитиною, і продумайте наперед, що збираєтеся сказати.

4. Попросіть дитину сісти поруч. Якщо вона ще маленька і в неї є улюблена річ, наприклад, іграшка, яку вона всюди носить із собою, нехай візьме і її.

5. Говоріть повільно і обов’язково робіть паузи, щоб дитина мала час зрозуміти, а ви – тримати почуття під контролем. Треба сказати: «Хоча в твоєму житті цієї людини вже не буде, але її любов не зникне. Вона буде з тобою назавжди в пам’яті».

6. Дитині треба дати час, щоб усвідомити цю інформацію. Маленькі діти можуть реагувати так, ніби вони вас не слухають. Проявіть терпіння та дочекайтеся їхньої уваги. Також будьте готові до того, що молодші діти будуть знову і знову ставити одні й ті ж запитання – як під час розмови, так і упродовж наступних днів та тижнів.

7. Якщо ви вирішили брати дитину на похорони, треба обов’язково розповісти їй, що там відбуватиметься. І зробити так, щоб поруч з нею була людина, яка б подбала про неї на місці. Нею може стати не дуже близький родич або друг сім’ї – той, кого дитина добре знає, але не сильно залучений в горі.

8. Якщо вирішили не брати дитину на похорони, потім обов’язково треба сходити на могилу покійного, дати можливість попрощатися, показати, де покоїться людина. Можна принести те, що дитина хоче подарувати, або просто поговорити. Нехай дитина сама обере, що робити.

9. Не використовуйте образ померлої людини для формування бажаної поведінки дитини. Наприклад: «Не кричи, бо на тебе бабуся зверху дивиться».

10. Якщо дитина розпитує про померлу людину, намагайтесь не блокувати спогади про неї. Спитайте, що б вона хотіла сказати людині, якої вже немає. Якою б, на її думку, була відповідь. Можна подивись її фото, відео. Перетворіть спогади про втрачену близьку людину у казки перед сном. Розкажіть історію. Пригадайте приємні, веселі, теплі випадки про того, хто пішов.

11. Не заперечуйте почуття дитини: «Не плач», «Заспокойся». А навпаки – приймайте будь-які емоції. Їх треба проговорити (печаль, сум) і допомогти виразити (гнів, агресія). Говорити про померлу людину – часто є способом, який допомагає виразити накопичені почуття.

ВЧИМОСЯ ЖИТИ У ВІЙНІ

«Пережити війну» — це те, що нам ще треба буде зробити. А ось те, що з нами відбувається зараз — «життя у війні». Як цьому дати раду — справді велике питання. То як нам продовжувати нормально функціонувати, якщо накриває відчуття, що опускаються руки?

Ви відчуваєте, як у вас усередині накопичилася втома — і в кожного різні причини. Хтось відчуває безсилля, бо не може ні на що вплинути, навіть якщо віддає багато енергії й праці на добрі справи. Ще хтось бореться зі своєю скрутною ситуацією та виживає — маріупольці, харків'яни й жителі багатьох інших міст і селищ. Ніхто нас не навчав, як поводитись, коли ти на межі життя і смерті. Ми налаштовувалися на інше життя, вірили в іншу долю.

Що важливо пам'ятати: психіка має дуже великий потенціал самовідновлення і запас міцності. Навіть зважаючи на те, що ми опинились у пеклі. Я й сама ставлю собі запитання: «Чи залишусь я нормальною людиною після всього?» Відповідь і для мене, і для вас — ствердна. Так, залишимось. Це питання глибоко досліджували ізраїльські психіатри й психологи. Маємо два варіанти:

1. Допомогти собі відновитись, дбаючи про психічне здоров'я щодня.
2. Загнати себе в кут, розкачувати психіку безжально і так, що доведеться її відновлювати з допомогою спеціалістів і медикаментів.

Що допоможе зберегти психіку під час війни?

Маленькі справи й прості завдання

Це те найголовніше, що ми можемо зробити і в підвалі, і в бомбосховищі, і в місті, що в облозі, і за кордоном. Річ у тім, що життя наше розвалилось, і мозок звідусіль отримує сигнал SOS: «На мене скрізь чатує небезпека», «Я не знаю, чи вціліють мої близькі», «Тут все не так, як було в мене вдома/у моїй країні». Коли ми отримуємо таких сигналів через край — психіка потроху ламається, організм дає збій. Травма практично неминуча.

І саме тому необхідно робити ЗВИЧНІ справи й дії за будь-якої нагоди. Так у мозок надсилатиметься сигнал: «Все добре, наскільки це зараз можливо. Ми в безпеці».

Що може бути вашими щоденними опорними рутинами?

- Вигул домашнього улюбленця.
- Вихід на каву в кафе, яке досі працює поруч із домом.
- Готування смачних обідів.

Раджу фіксувати все, що ви робите протягом дня: «Ось я прокинулась і поснідала, нагодувала дитину. Сфотографувала пиріжки й виклала швидкий рецепт у сторіз». Психіка буде вам вдячна — така фіксація для неї — це як знак: «Я справляюсь з усіма труднощами».

Ревізія ресурсу

«На скільки в мене вистачить грошей?» — нормально ставити собі це питання. Далеко не в усіх, хто виїхав з України чи втратив роботу, є сили ОДРАЗУ починати будувати своє життя з нуля. На це потрібен додатковий ресурс. Нам треба зараз навчитися говорити собі: «Ти не маєш цієї ж секунди кидатись у бій і шукати роботу», «Не потрібно

будувати плани, якщо не хочеться». Саме так: зараз добре уникати довгострокового планування.

До прикладу, у вас є сума грошей, якої вистачить на два місяці. Ви можете сказати собі: «Цього місяця я займаюсь тим, щоб «зберегти» себе і відновитись. Я дбаю про здоров'я, гуляю з дітьми».

«На скільки в мене вистачить їжі?» — теж важливе для багатьох запитання. У мене є клієнти, які кажуть: «Щогодини мені потрібно подивитися, що є в холодильнику». Відповідаю: «І це дуже добре — робіть це і переконуйтесь, що ви захищені». Страхи про базові речі мають бути вгамовані.

Коло спілкування

Чую від людей: «Начебто щиросердно спілкуються зі мною знайомі, друзі. Але мені важко підтримувати спілкування. Я відчуваю, як втрачаю енергію. Що робити?» Не соромтесь, намагаючись «вичавити» із себе інтерес чи підтримуючи активно бесіду, де вам намагаються співчувати, давати поради. Навіть у комунікаціях зараз все відбувається за законами воєнного часу.

Одна з найпоширеніших історій, коли киянам, які залишились у місті, починають наполегливо радити: «Що ж ти там сидиш, якнайшвидше виїжджай! Я так хвилююся за тебе. У новинах щодня такі жахи, це ж неможливо». Так, люди роблять це з внутрішніх міркувань піклування. Але це сильно розхитує внутрішній стан співрозмовника.

Я хочу донести до українців: люди, які проживають у містах під облогою чи на тимчасово окупованих територіях або під обстрілами, мають дуже важливу цінність всередині себе: вміння зберігати внутрішній спокій. Наскільки ми вміємо зберігати внутрішній спокій — настільки ми працездатні, активні, здатні робити користь для себе і оточуючих. Отже, найдорожчий ресурс, який нам можуть подарувати інші люди — не ліки й не продукти, а нормальний врівноважений стан. Тож люди, на яких ви можете обпертись у цьому розумінні — ваш безцінний ресурс.

А якщо людина — у геть поганому, панічному стані, важливо проговорювати: «Ось ці і ці дорогі мені люди живі. Поряд зі мною — ось такі люди. Вони можуть мені допомогти ось у цьому й цьому». Так, ви маєте просто вголос перераховувати, що цінного є у вашому житті. Це і людський ресурс у тому числі.

Не концентруватися на втратах

Дуже багато жінок пишуть мені про те, скільки всього ми втратили за ці тижні війни. Хочеться сказати: «Та ми все життя втратили». Наші втрати багато в чому неосяжні. Нас переповнює страх, розпач, розгубленість. Та ось моя думка: таке нескінченне важке горювання відбирає немислимо багато сил. Рекомендую наплакатись досхочу, наридатись. Якщо накриває злість — можна кричати в подушку, гарчати. Але не затискати в собі ці емоції — вони потім перетворюються в тілесну напругу, а там і психосоматичні хвороби поруч.

Отже, назліться як слід. А от «смакування» планів, що не збулися, відкладіть у дальню комірчину — бо це вони висмоктують із вас дорогоцінну життєву енергію.

Ваші ресурси з минулого (втрачені гроші, нерухомість) — це вже минуле. Женіть від себе думки про них. Так, згодом ви все це обов'язково відрефлексуєте, відгорюєте,

інтегруєте у своє життя. Є умова: ви це маєте зробити у благополучному місці, у більш-менш зібраному стані. Коли відчуєте в собі бодай трішки більше сил для цієї рефлексії й налагодження внутрішнього життя. А от просто зараз ми живемо в режимі виживання. І те, що має найбільше значення, — піклування про базові потреби. Про те, що відбувається сьогодні, завтра й на відстані «протягнутої руки». Тільки в такому випадку в нас є шанс на стратегії та рефлексії в майбутньому.

Приємні емоції під час війни та пошук вдячності

Глибина переживання простих насолод у час війни — дуже висока. Ви зовсім по-іншому можете сприймати смак ранкової кави, смак свіжого хліба, обійми рідних. Знаходьте те, за що ви можете подякувати новому дню. Мені в коментарях пишуть: «Зробила велике прання. Все так чудово пахне. І порошок улюблений ще залишився». Всі, хто не виробив до війни правильну життєву філософію вдячності, мають прекрасну нагоду зробити це просто зараз.

Смійтеся, не стримуйте себе. Це не соромно! Це зараз ліки для українців. Сміх не лише знижує напругу, а й допомагає відсторонитися від гірких і важких думок. Це як сльози, тільки інший «заряд» розрядки. Гортайте меми перед сном. Мій улюблений: «Звідки стільки воєнних аналітиків? Нормальні ж вірусологи були!».

Відмова від «накручування»

У жахливих умовах опинилися тисячі українців. Мені пишуть люди: «Сиджу в бомбосховищі, води немає. Як бути?» У такій ситуації дуже легко розкачати негативні емоції на максимум. А можна, навпаки, навчитись самозаспокоєння — молитись, медитувати. Навіть якщо вам радше хочеться застосувати звичну поведінку з накручуванням. Домовтесь із собою: «Якось я із цим упораюсь! Що б не було — упораюсь».

ВІЙНА І МИ

Війна проходить не лише по лінії фронту. Війна вже всередині кожного: на лінії фронту вона фізична, поза ним - вона психологічна

Настрій людей на війні не менш важливі, ніж справні зброя і техніка.

Як зрозуміти задум та попередити інформаційно-психологічні операції ворога? Що відбувається з нами, як змінюються наш настрій під час війни? Як це може вплинути на кожного з нас? Як зменшити негативні наслідки?

Коли відбувається щось жахливе і неочікуване, люди спочатку відчувають шок, діють автоматично, по програмі виживання. Розум намагається перебирати варіанти майбутнього, щоб якось підготуватися до нього - і не може цього зробити. Планування обмежене до декількох годин.

Потім повертаються базові емоції, і після шоку можуть прийти, наприклад, відчай, жах, заперечення і т. д. Українці ж масово вирішили відчути сильну ейфорію від того, що ми вистояли ці перші години і дні й кинулися до бою. Це дуже добре, це показує силу нашого психічного ресурсу.

Але ейфорія не може триматися весь час - це не економно для ресурсу психіки. Тому, будь-ласка, добре запам'ятайте цю картинку і те, що коливання настрою - це НОРМАЛЬНО. Адже найстрашніше – не знати, що з тобою коїться і думати, що почуття, скажімо, страху буде тепер з тобою назавжди. Повірте, дуже довго боятися чи тривожитись не вигідно нашому організму, і він знайде, як впоратися й з цими відчуттями.



Під час ейфорії всі відчули єднання, ніби ми стали на якийсь час одним організмом, одним тілом, кожен став іншому близьким

родичем - так відбувається, коли емоції синхронізуються. І тоді сили у людей мобілізувалися. Але треба знати, що так само може синхронізуватися й якась інша емоція, і негативна - теж.

Психологічна війна - це атака на ідентичність кожного, на базові питання: "хто я?", "яка моя функція?", "яке моє місце у всьому, що коїться?", "що я маю робити?". У військових з цим проблем переважно немає, а от у цивільних ідентичність - під сильним ударом.

Саме ця неможливість кудись приткнутися, провина, яку зараз відчувають багато людей, які знаходяться далеко від бойових дій, і є атакою на ідентичність. Провину відчувають УСІ, хто не відчуває безпосередній страх. У психології це можна описати такою собі прямою, на одному кінці якої - провина, на протилежному – страх.

На фронті страшно, і там немає місця провині, а в тилу, якщо, звичайно, над вами не літають снаряди, - деморалізує провина. І те, й інше почуття вважаються нормальними в якихось межах. Але якщо воно «затоплює» - психіка не справляється. Якщо затоплює страх, боєць заклякає на місці. Якщо в тилу затоплює відчуття провини, людина перестає нормально працювати.

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ТА ЇЇ ОСНОВНІ ОЗНАКИ

Що треба знати, аби легше пережити події сьогодення

Психологічна стійкість (резильєнтність) — це спроможність проходити крізь життєві випробування, зберігаючи, відновлюючи при цьому психічне здоров'я, особистісну цілісність та ріст, соціальні зв'язки.

❗ Це надзвичайно важлива якість, з якою ми всі народжуємося (наче з м'язами) — і вона росте й міцніє з кожним досвідом подолання труднощів та викликів життя.

Ми стаємо більш резильєнтні (стійкіші) кожен раз, коли у миті випробувань вибираємо резильєнтну відповідь:

•зводитися, коли падаємо;

•творити життя з надією попри біль втрат;

•бути мужніми попри страх і т. д.

Які складові психологічної стійкості?

💎1. Цінності: знати сенс свого життя, своє покликання і жити згідно з цим навіть у часи найважчих випробувань.

💎2. Ефективна дія: організувати свою поведінку в ефективний спосіб, діяти з надією, діяти згідно з цінностями, діяти разом.

💎3. Корисне мислення: здатність сприйняти ситуацію і навігувати у ній з мудрими та світлими думками.

💎4. Взаємопідтримка та ефективна співдія: об'єднання з іншими задля подолання труднощів, плекання спільної стійкості та глибоких життєдайних стосунків.

💎5. Ефективна регуляція енергії та емоцій.

ЯК ЛЮДСЬКА ПСИХІКА «НОРМАЛІЗУЄ ВІЙНУ», І ЧИ Є ЦЕЙ ПРОЦЕС БЕЗПЕЧНИМ?

Війна це завжди біль, людські втрати, страх та обмеження. Тому на початку повномасштабного вторгнення більшість із нас навіть уявити не могли, що можна відчувати радість і вести відносно звичайний спосіб життя в умовах воєнного стану.

Однак минали місяці — і що ми маємо зараз? На лінії фронту все ще точаться запеклі бої, а ворог чи не щодня обстрілює наші міста. Гинуть люди, втім це вже не викликає такого паралізуючого шоку, як у лютому чи березні.

Невже ми стали черствими? Це нормально? Невже ми стали поганими людьми, бо дозволяємо собі просто жити й займатися своїми справами, коли у країні триває війна?

Людська психіка вкрай адаптивна і здатна пристосовуватися до багатьох умов — від цього залежить наше виживання. Тому коли градус напруги стає занадто великим, вона говорить нам «годі» і починає будувати бар'єр. Це її природний стан — обмежити деструктивні для людини емоції.

«Коли виснаження прогресує, настає момент байдужості й ігнорування. Ви розумієте, що живете в небезпеці, але психіка робить усе, щоб ви могли витримати це напруження. Так активується захисний механізм — відсторонення від емоцій або блокування доступу до емоційного компонента», — пояснює цей процес лікарка-психіатр Наталія Підкалюк.

Пристосування до нових умов дозволяє нам залишатись ефективними, працювати та займатися побутом, навіть відпочивати й радіти в умовах війни. І це не привід для засудження та докорів сумління. Щоб витримувати травмувальний досвід на довгій дистанції, потрібно робити перерви.

Утім процес нормалізації війни має й іншу сторону — небезпечну для нашого ментального та фізичного здоров'я. Це, зокрема:

- Хибне відчуття невразливості — люди все частіше нехтують сигналами про повітряну тривогу і застереженнями влади.
- Нормалізація насильства та смерті.
- Спотворення цінностей та моралі — війна архетипне явище, що не має нічого спільного з нормальним життям у цивілізованому світі. Тому часто вона знецінює певні соціальні норми — робить їх ніби не важливими, другорядними в нинішніх умовах. Але це не так. Права жінок, ненасильство, гуманне ставлення до тварин, інклюзія — усе це досі на часі.

ЯК ЗНАЙТИ ОПОРУ В СОБІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Унаслідок війни значна частина українців втратила внутрішні точки опори і багатьох турбує, як їх повернути собі знову. Один зі способів — працювати над розвитком «внутрішнього дорослого».

Опора — це той стан, на який впливають обставини, але це також є і певна навичка, якої можна набути чи розвинути.

Будь-які емоції — приємні чи ні — сигналізують нам про наші потреби та рівень їхнього задоволення.

Базові емоційні потреби людини: мати безпечну прив'язаність, висловлювати емоції та потреби, проявляти спонтанність, мати реалістичні межі (законодавчі межі, принципи тощо) та самоконтроль, бути собою, відчувати справедливість та бути автономною, компетентною.

Багатьох із нас не навчили задовольняти наші емоційні потреби, коли можна прогулятися без мети, відпочити, лягти спати о 9-й вечора чи завершити неприємну розмову.

Коли немає контакту з емоційними потребами чи навичками турботи про них, тоді і відбувається відчуття втрати опори.

У багатьох людей існує фейкова дорослість, коли ми не чуємо свою справжню потребу.

Наприклад, ви погодилися працювати, коли насправді не хочете;

•працюєте на вихідних заради похвали;

•вирішуєте все самостійно замість того, аби попросити допомогу; •замовчуєте свою думку, аби не образити подругу тощо.

Цей фейковий стан спричинений самокритикою, яка каже, що ніби ти недостатньо класний/класна і треба ще щось зробити, аби відчути почуття щастя.

Насправді цей стан транслює ніби «я допоможу почуватися краще тут і зараз, байдуже, що буде потім».

Здорова дорослість це про вміння приймати себе, свої слабкості і не корити себе за них, вміння переживати ситуацію та знаходити вихід із неї.

Усвідомлення включення — це найперша навичка, яка допомагає встановити контакт із власним станом. Звернути увагу на свою поставу, відчути фізичне тіло у просторі; перерахувати предмети, які бачите, та звуки, що чуєте; зробити глибший вдих та помітити запахи тощо; відзначити відчуття в тілі, думки тощо.

Практика «помічання» — одна з базових технік «здорової дорослості». Це навичка звертати увагу на свій стан, ніби озвучуючи та легалізуючи його. Це перша сходинка до будування опори. Під час «фейкової дорослості» ми намагаємося не помічати неприємні емоції та швидко їх позбутися. Під час «здорової дорослості» — помічаємо емоції та намагаємося потурбуватися про потреби, знайти рішення, на які впливаємо.

Ще одна з практик — запитати себе, що б ви сказали близькій подрузі у такому стані, а також — запитати, як я можу потурбуватися саме про себе.

Наприклад, ви помічаєте, що вам боляче читати жахливі новини. Ви потребуєте передишки та можливості впливати бодай на щось.

Можна підтримати себе тим, що вам болить за людей і що ви шукаєте шляхи підтримки, тож дуже цінно, що такі люди існують.

Ви виходите на 10 хвилин на свіже повітря без телефону з новинами/обіймаєте кота/говорите із близькими і плануєте дії на завтра. Уявіть доброзичливу людину поруч із вами, яка підтримує вас та прослідкуйте, що ви відчуваєте.

Можуть бути різні реакції на уявну підтримку — від сліз до спокою. Бо, з одного боку, ми можемо хотіти такої підтримки, а з іншого — почуваємося вразливими.

Для тренування практик варто обрати або минулі ситуації, в яких ви могли вдіяти по-іншому, або теперішні буденні ситуації, в яких ви перебуваєте у стресі не на 100%.

Дитина малює війну: що має насторожити батьків?

Діти передають те, що бачать. Якщо навколо війна, на їхніх малюнках, на жаль, буде біль, горе, руйнація. Та і як нормально віддзеркалити ненормальний світ? Чому тато в альбомі малюка став меншим за кішку? Як у малюнках побачити сигнали SOS і вчасно допомогти?

Сюжети: віддзеркалення — ще не травма

Знайома, яка нині з дитиною за кордоном, поділилася: британські вчителі насторожилися, коли син у школі намалював танки, що стріляють та вибухають. Чи не агресивна дитина? Чи немає проблем у родині? А може психологічна травма сталася в Україні, бо хлопчик бачив війну?

На думку психологів, такі малюнки взагалі не свідчать про якісь проблеми, бо це — наші реалії під час війни. Жахливі реалії, які важко уявити навіть фахівцям з-за кордону. Тож експертка радить не висувати якісь гіпотези за окремим малюнком, бо його походження невідоме. Дитина «перетравлює» у малюнках негайно: почуту розмову, сюжет кіно, сон, побачене в новинах. Бути уважнішим варто, лише якщо є ціла серія малюнків на один сюжет, якщо цей сюжет був нетиповим раніше, якщо дитина наполегливо повертається до нього навіть після яскравих подій. Наприклад: школяр почав зображувати танки раз за разом. І навіть після поїздки до бабусі чи шкільної екскурсії знову малює танки. Це привід замислитися, але ще не робити висновків. Адже зацикленість може бути пізнавальною, а не емоційною.

Ось випадок із практики. Мама привела 8-річну доньку, яка останній місяць регулярно зображує міни, різні види. Навіть на прохання намалювати ліс додає в кутку цей боєприпас.

Але на сеансі з'ясувалося, що хоча дитина усвідомлює небезпеку мін, знає чимало про війну, конкретне зображення має в неї… приємні асоціації. У дівчинки є настільна супергеройська гра, мета якої — якомога швидше розпізнати замаскований вибухонебезпечний предмет. Вона регулярно перемагає, і це навело її на думку стати саперкою і захищати рідних. Дівчинка навіть вивчає різні види мін та їхні назви. І коли малює їх, демонструє, що може розпізнати. А це асоціюється у неї із безпекою, вірою у власні сили, перемогою.

Хлопчики часто цікавляться військовою технікою, зброєю або на їхньому аркуші з'являється ніби мапа боїв — цікавляться військовою справою.

Порада №1

Якщо сюжет малюнків дивує, не робіть уголос жодних припущень. Краще дізнайтеся, про що дитина хоче сказати. Адже діти зображують і те, що налякало раніше, щоб немов роздивитися зблизька, подолати травматичні моменти.

Порада №2

Якщо дитина малює щось жирно, з натиском, так, що олівець прориває папір, імовірніше за все, це злість. Також юний автор може перекреслювати когось, заштриховувати, штрикати олівцем, малювати кров. До війни це могло бути ознакою немотивованої агресії або прихованого насилля в родині, бо на кого могли так злитися дівчата та хлопчики? На друзів, рідних?

Нині ж, якщо злість націлена на ворога (солдата рф, путіна, ракету, уособлення Війни), це цілком природно. Звісно, це реакція психіки на дуже важкі обставини, але саме малювання — це процес самозцілення. Просто поговоріть, чи відчуває дитина, окрім злості, безпорадність, розгубленість, страх, які можуть ховатися під агресією. Якщо так, потрібна батьківська підтримка, а можливо й допомога психолога.

Порада №3

Не варто відкладати звернення до психолога, якщо дитина неодноразово малює агресію як деталізовані зображення (відірвані руки-ноги, кров, як у фільмі жахів). Переконайтеся, що до неї не надходить такий контент через доросле кіно, TikTok, соцмережі.

Порада №4

Якщо раптом дитина почала малювати замість сюжетів спіралі, хвилі, кола, дороги, це не дивацтва. Так роблять люди, які потрапили в незвичні дискомфортні обставини, але шукають вихід із ситуації. Це позитивний процес. Дитина ніби перезавантажує своє сприйняття реальності. І на це потрібен час.

Порада №5

Насторожити має, якщо навколишня реальність сумна (наблизилися бої, окупація, щось сталося в родині), а дитина малює, умовно кажучи, веселки та котиків. Це може свідчити про психологічне виснаження, про те, що психіці бракує ресурсів, щоб реагувати на події. Особливо сумний сигнал, якщо юний художник щось постійно стирає, переробляє, видаляє фігури, хоча це не було йому притаманно раніше. Якщо обриси зображень ледь промальовані, є ризик, що син чи донька боїться поділитися негативними почуттями, які заполонили душу, бо дорослі здаються крихкими, слабкими або ненадійними.

Кольори: все в синьому гірше за чорний

Чорний та червоний кольори, іноді тільки червоний або чорний… Є діти, яким просто подобаються ці кольори. Тож не варто одразу хапатися за голову. Іноді саме такі фарби — частина задуму. Скажімо, на одному чорно-білому дитячому малюнку ніби у відталому віконці проступає наш жовто-блакитний стяг як символ перемоги.

Порада №6

Яскраві різнокольорові малюнки, на яких, приміром, родина, тато, який воює, загалом є якісь натяки на воєнний час — це не уникнення реальності, а позитивна реакція оптимістично налаштованої, психологічно сильної дитини. Навіть якщо приємні фарби не відповідають сумному сюжету (пожежа, лікарня, бомбосховище), це нормально: пошук умиротворення, спокою, привласнення досвіду.

Порада №7

Якщо маленький автор не раз і не два малює себе та когось із членів родини однаковими кольорами, то так він виявляє свою прихильність і тривогу за цю людину. Буквально готовий затулити її собою від небезпеки.

Порада №8

Ознакою психотравми може бути те, що дитина раптово почала зображувати все одним кольором. Однак у підлітковому віці частіше йдеться про нові способи самовираження.

Відстані: далеко — на папері, близько — у серці

Вже чимало людей, далеких від психології, знають: якщо на дитячому малюнку — родина, варто звертати увагу на те, наскільки фігури великі та на якій відстані вони одна від одної. Та не все так однозначно. Приміром, нині діти в більшості родин у розлуці з татами. Хтось воює, хтось удома в теробороні або на роботі, а синочок чи донечка з мамою в іншому регіоні або за кордоном. І нині часто діти малюють татусів окремо від родини, на іншій половині аркуша. Забули? Не мають достатньо контакту?

Порада №9

Орієнтуйтеся комплексно, а не лише на відстані. Якщо фігура батька старанно промальована, має додаткові деталі порівняно з іншими зображеннями, на неї було витрачено чимало часу, бачимо прив'язаність та значущість у житті. Дистанцією діти передають факт: тато поїхав, я сумую за ним.

Якщо ж постать промальована ніби поспіхом, маленька і далеко, дитині може гостро бракувати батьківської уваги. Щоб не втратити контакт між близькими, мама може разом із сином чи донькою написати листа, намалювати чи сфотографувати все нове, чого тато не знає. Спробуйте так залучати в повсякденне життя хоча б уявно тата, теплі спогади про нього.

Порада №10

Якщо раптом саме зараз юний художник починає зображувати себе маленьким, але не в кутку аркуша, а десь посередині, у колі родини, це не про низьку самооцінку. Це бажання стати безпорадним малюком, щоб батьки турбувалися, підкреслена потреба в захисті. Такий собі віковий регрес — природна реакція на стрес. Хочеться втекти в часи, коли маля навіть не усвідомлювало, що буває війна. Звичайна підтримка, часті обійми, лагідність дорослих можуть виправити ситуацію. Але якщо таке самозменшення триває місяцями, до справи має долучитися психолог.