

Психологічний супровід учасників освітнього процесу під час війни.

Страшні реалії повномасштабної війни вплинули на кожного з нас. Смерть близьких, руйнування рідної домівки, окупація українських територій, бомбардування та обстріли, — все це виснажує внутрішні ресурси людини, руйнує її психіку.

Але якщо дорослі мають сформовані захисні механізми, то для дітей втрата відчуття безпеки, стабільності, впевненості у завтрашньому дні стала причиною сильного стресу, тривале перебування в якому може призвести до важких наслідків.

Саме тому першочерговим завданням батьків, освітянської спільноти на сьогоднішній день є надання невідкладної допомоги та психологічної підтримки дітям, що дозволить їм впоратися зі стресом від війни, а також попередить виникнення більш складних проблем.

Стрес – це неспецифічна реакція організму людини у відповідь на сильну та несподівану дію зовнішнього подразника, яка мобілізує ресурси та запускає захисні механізми організму, активізуючи діяльність людини, спрямовану на протидію небезпечним і загрозливим впливам ззовні та адаптацію до нової реальності.

Три стадії стресу

1. Тривога – біологічний сенс цієї стадії полягає у максимальній мобілізації адаптаційних можливостей організму, швидкому переходу в стан напруженої готовності — боротися або бігти від небезпеки;

2. Резистентність – стадія пристосування до умов, що змінюються; активність фізіологічних процесів знижується, а усі ресурси використовуються економніше – організм готовий до тривалої боротьби за життя, його стійкість до різних негативних впливів значно підвищується;

3. Виснаження – настає у випадку, коли стресові фактори не зникають та мають тривалий характер впливу. На цій стадії загальна опірність організму та його здатність до адаптації у несприятливих умовах значно знижується.

Важливо намагатися не допускати переходу до стадії виснаження, відслідковувати стан свого організму та зміни, що з ним відбуваються під дією стресу, вчасно відновлювати фізичні та емоційні ресурси. В іншому випадку тривалий вплив стресогенних факторів може призвести до серйозних порушень функціонування організму як на соматичному, так і на психічному рівні.

З огляду на оцінку небезпеки та фізичного стану організму, мозок людини в стані стресу може віддати команди:

«бий» — готовність до нападу;

«біжи» — скеровування усіх ресурсів на втечу від небезпеки;

«замри» — злиття з оточуючим середовищем, бажання заховатися.

Одна з таких реакцій може виникнути у дитини на сигнал тривоги під час уроків чи перерв в школі.

Реакції «бий» та «біжи» є реакціями гіперзбудження.

- Характерні ознаки: напруга, тремтіння; підвищена пильність; гостре почуття небезпеки; гнів та лють; імпульсивність; безладні, нав'язливі, циклічні думки.

Реакція «замри» є реакцією гіпозбудження.

- Характерні ознаки: почуття емоційного оніміння; відстороненість та замкненість; пасивність, нездатність захистити себе; зниження когнітивних функцій; скорочення фізичної активності.

У кожному з цих станів префронтальна кора головного мозку, яку ще називають його «виконавчою» частиною (вона відповідає за логіку, силу волі, креативність, вирішення проблем та постановку цілей), відключається, що впливає на здатність чітко мислити, аналізувати ситуацію, приймати рішення.

Реакція дитини на стрес під час війни: молодші школярі

Діти молодшого віку (з 6-7 до 10-11 років) можуть навіть не усвідомлювати, що перебувають у стресі. Щоб розпізнати це, дорослим слід звертати увагу на різноманітні симптоми.

- **Емоційні:** тривога і страх, загальне погіршення настрою та прояви негативного ставлення до всього, що оточує; чутливість і надмірна уважність до тривоги дорослих; посилена реакція на гучні звуки, плач через найменші подразники; поява нових або повторюваних страхів (боязнь темряви, незнайомих, страх залишитися на самоті); емоційне заціпеніння.

У школярів нагадування про травматичну подію призводить до значного підвищення відчуття тривоги; з'являються не властиві для цього віку почуття відповідальності та провини, які пояснюються дитячим егоцентризмом: «Чому так трапилось, адже я поведив себе чемно?»; спостерігається посилення агресії, упертості, ворожості та немотивованих спалахів гніву; помітною є втрата інтересу до діяльності, яка раніше приносила задоволення (ігри, спорт, навчання).

- **Фізичні:** енурез, заїкання, гикання, скарги на біль у тілі, наприклад, у шлунку, інші фізичні симптоми, не викликані хворобами.
- **Поведінкові:** зниження пізнавальної активності, ухиляння від школи; бажання усамітнитися; схильність до відтворення та повторення травматичної гри; порушення сну, зокрема, нічні кошмари; повернення до «дитячої» поведінки (регресія): втрата навичок охайності та самообслуговування, поява звички смоктати пальці чи кусати нігті; дивна (незвична) поведінка (наприклад, дитина починає ховати їжу).
- **Когнітивні:** зниження психічних функцій, наприклад, недостатня концентрація уваги; забудькуватість; порушення сприйняття (воно стає уривчастим, хаотичним, плутаним); погіршення когнітивних навичок.

Молодші школярі не в повній мірі розуміють суть травматичних подій, явище смерті. Вони вдаються до «магічних пояснень» причинно-наслідкових зв'язків. У спілкуванні переважають однозначні (прості) відповіді.

Реакція дитини на стрес під час війни: підлітки

Характерними реакціями на стресові події у підлітків (з 11-12 до 18 років) є такі прояви:

- **Емоційні:** почуття пригніченості та смутку, апатія і небажання щось робити; недбалість та байдужість; надмірна тривога та хвилювання, перебування у стані очікування на ймовірну загрозу; роздратованість, агресія, неконтрольована лють, конфліктність, відчуття безпорадності.
- **Фізичні:** безпричинна втома, виснаження; прояви нудоти, запаморочення, прискорене серцебиття, головний біль та відсутність апетиту; втрата ваги або ж її збільшення.
- **Поведінкові:** нервозність: кусання нігтів, метушіння; порушення сну і харчування; нічні кошмари; бунтарська поведінка у школі та вдома; відсторонення як спосіб захисту від почуття сорому, провини, приниження; бажання помсти; небезпечна та ризикована для життя поведінка, самоушкодження.
- **Когнітивні:** погіршення психічних функцій: забування, відсутність концентрації уваги, звужене сприйняття, поява ірраціональних думок, у тому числі суїцидальних.

Підліткам властива відсутність бачення позитивного майбутнього; вони занадто занурюються в питання «сенсу життя», знецінюючи сприятливі можливості. Це проявляється у відповідних висловлюваннях: «Для чого навчатися?», «Це все непотрібно, адже не зрозуміло, що буде далі...».

Стрес порушує базові потреби дитини в безпеці та захищеності, провокує появу відчуття непотрібності, відкинутості, ізолюваності, ворожості світу до неї.

ВАЖЛИВО!

Необхідно повернути дитині відчуття цілісності світу, власної «потрібності», значимості; позбавити тривоги, яка руйнівним чином впливає на тіло, думки та емоції.

З точки зору дитячої та підліткової психології, **любов і прийняття** є домінуючими в структурі потреб дитини.

Стрес під час війни та психотравма:

коли варто звернутися до психолога/психотерапевта

Війна є одним із найбільш потужних стресогенів, що впливають на психіку дитини та підлітка.

Водночас, потрібно пам'ятати, що травматичний стрес — це нормальна реакція на події, які виходять за межі життєвого досвіду особистості. Подолання наслідків травмування має свої циклічність та етапність, які залежать від індивідуальних особливостей кожної людини.

Водночас, внутрішні ресурси організму, притаманні людям від народження, забезпечують їм вихід з кризових станів.

ВАЖЛИВО!

Якщо протягом двох місяців після отримання психотравми дитина:

- залишається замкненою, нещасною чи пригніченою;
- має проблеми у школі чи у спілкуванні з друзями, родиною;
- не здатна контролювати свою поведінку або гнів;
- має проблеми зі сном, скаржиться на больові відчуття у тілі, відмовляється від харчування тощо;

необхідно звернутися за допомогою до психолога чи психотерапевта.

Як дорослі можуть допомогти дітям та підліткам у стресі під час війни

Дорослі повинні помічати і вчасно реагувати на тривожні симптоми, які проявляє дитина у стані стресу. Вона може відчувати страх, хвилювання або занепокоєння через напади паніки. Головне у цей момент — допомогти їй заспокоїтися і почуватися в безпеці.

Ви можете використовувати такі стратегії психологічної допомоги:

- Дихальні вправи: («Вправи для саморегуляції, заземлення та пошуку ресурсу»)
- Фізична підтримка: сядьте поруч; за згоди, можете обійняти або взяти дитину за руку. Прийміть обійми від дитини, якщо вона того забажає.
- Заземлення: («Вправи для саморегуляції, заземлення та пошуку ресурсу»)
- Переконавання: запевніть дитину, що вона може розраховувати на вашу допомогу у подоланні цього стану; можете використати метафору, наприклад порівняти ці переживання із бурєю, яка наростає, досягає свого піку, а потім затихає і зникає.
- Безпечне місце: поширеною практикою облаштування шкільного середовища є організація у класних кімнатах та інших приміщеннях «безпечних місць» для дітей, які переживають травматичний досвід. Для цього облаштовується затишний куточок зі зручними місцями для сидіння, наприклад, крісла-мішки, а також відповідним обладнанням (м'ячі для зняття стресу, м'які іграшки або подушки, книги, фотографії друзів, сім'ї або будь-які інші предмети, які можуть заспокоїти учнів).

ВАЖЛИВО!

Перебування у безпечному місці не повинно використовуватися як покарання. Учні можуть самостійно обирати, коли їм потрібно побути у цьому просторі, щоб заспокоїтися і вийти зі стану засмученості.

Педагог може запросити дитину в безпечне місце, якщо бачить у цьому необхідність, але це має бути у формі поради, а не наказу, команди.

- Улюблена справа. Підтримуйте і заохочуйте дітей займатися тим, що заспокоює та відновлює душевну рівновагу: заняття фізичними

активностями, спортом, малювання, музика, перегляд фільмів чи прогулянки на природі.

Як говорити про війну з дітьми 6-10 років

- Важливо допомагати дитині впоратися з емоціями, що виникли від почутого чи побаченого.
- Слід відповідати саме на поставлене запитання, дбаючи про те, щоб відповіді були простими і не перевантаженими зайвими деталями.
- Доцільно ділитися своїми думками, почуттями, цікавитися точкою зору дитини.

Як говорити про війну з підлітками

- Важливо задовольняти потребу в обговоренні новин, пов'язаних із подіями війни, якщо підлітки цікавляться ними.
- Варто допомагати визначити надійність та достовірність новинних ресурсів та ознайомити підлітка з принципами фактчекінгу.
- Важливо бути відвертими: якщо відповіді на запитання немає — визнати це і спробувати знайти потрібну інформацію.
- Слід обговорювати можливі варіанти дій, якщо підліток виявляє бажання бути корисним, допомагати.

Робота вчителів з батьками

Під час війни стабільність та надійність зв'язків між усіма учасниками освітнього процесу - запорука ефективної підтримки та допомоги, яку може потребувати кожен з них. Саме тому налагоджена та ефективна співпраця батьків та вчителів може стати додатковою опорою для дітей в умовах невизначеності.

Найбільш актуальними напрямками роботи вчителів з батьками є:

- підтримка
- просвіта
- моніторинг стану дітей

Учительський колектив повинен бути своєрідною експертною групою, до якої батьки можуть звернутися за **підтримкою** у кризових ситуаціях. Це не обов'язково мають бути питання щодо навчання дітей, але й потреба у порадах стосовно вибудовування стосунків з дитиною, можливостей для її розвитку, сфери її інтересів та потреб.

ВАЖЛИВО!

Важливо пам'ятати, що в освітньому процесі діти можуть проявляти риси, які не притаманні їхній поведінці вдома. Таким чином, **неформальне спілкування** учителів та батьків може виявитися корисним для напрацювання певних рішень та стратегій поведінки.

Підтримка також проявляється у повсякденній комунікації. Навіть обмін повідомленнями у месенджері може дати відчуття того, що ти не один. Можливість отримати пораду чи просто поділитися своїм станом чи проблемою додасть батькам впевненості, причетності та єдності.

Просвіта – це пояснення і донесення необхідної інформації про особливості розвитку дитини, специфіку реагування дітей різного віку на стрес та способи допомоги у проживанні стресових ситуацій. Для батьків та опікунів участь у просвітницьких заходах є важливим кроком, що допоможе впоратися з емоційним навантаженням, дасть змогу піклуватися про безпеку, здоров'я, розвиток дітей в умовах воєнного часу.

Забезпечення стабільного емоційного простору дитини — це також наслідок спільної роботи батьків та вчителів через **проведення моніторингу стану дітей**. Спостереження за поведінкою, реакціями, настроєм, ставленням до навчання чи однокласників, — усе це може представляти собою маркери для визначення потреб дітей у додатковій підтримці як з боку вчителів, практичного психолога чи соціального педагога, так і батьків.

Спілкування, яке має на меті обговорення стану дитини, дозволить виявити на ранньому етапі можливі проблеми, тригери для тривоги чи неспокою, конфліктні ситуації тощо.

Ефективна взаємодія батьків та вчителів дозволить дитині адаптуватися до нового стилю життя в умовах війни, забезпечить надійні канали підтримки у нестабільному світі, дасть змогу продовжити успішно навчатися та розвиватися.

Підготувала
психолог Лохвицької ЗОШ І-ІІІ ст. №2
Пономаренко Тетяна Володимирівна