

П.В. Теслюк, доцент кафедри педагогіки, психології та освітнього менеджменту КНЗ «ЧОПОПП ЧОР»

***Особливості взаємодії батьків з дітьми в умовах військового стану
(психологічні рекомендації)***

Оголошення військового стану, бойові дії в Україні радикально змінили звичні умови життя більшості сімей, створили реальну небезпеку життю та здоров'ю людей. Через це як діти, так і дорослі можуть потерпати від стресу та різного роду психічних травм. Психологічний стрес може запускатися не лише реально діючими, але і ймовірними подіями, які ще не відбулися, але настання яких людина боїться (наприклад, можливе бомбардування після сигналу повітряної тривоги, загроза відсутності продуктів харчування тощо). Основними стресогенними чинниками за таких обставин є: ризик для життя та здоров'я; дефіцит часу для аналізу обстановки і прийняття рішення; висока ціна можливих помилок; усвідомлена відповідальність за рідних та близьких; великі фізичні навантаження; конфліктні ситуації у процесі евакуації; інтенсивний вплив несприятливих факторів навколишнього середовища (холод, нестача води, продуктів, ліків). В результаті дії зазначених чинників у дорослих і дітей виникає значне нервово-психічне напруження, яке викликає негативні зміни в психіці з можливою трансформацією їх у посттравматичні стресові розлади. ПТСР – це психічні порушення, безпосередньо пов'язані з емоціями, що виникли в результаті надзвичайної ситуації, яка могла заподіяти або вже заподіяла фізичну чи психологічну шкоду організму. Така надзвичайна ситуація може включати загибель близьких людей, загрозу життю постраждалого, серйозні фізичні каліцтва.

Як батьки можуть визначити, що дитина потерпає від стресу?

Все різноманіття поведінкових проявів стресу у дитини можна розділити на чотири групи: порушення психомоторики, порушення режиму

дня, порушення у навчальній діяльності і порушення соціально-рольових функцій. Порушення психомоторики може проявлятися у надмірному напруженні м'язів, тремтінні рук, зміні ритму дихання, тремтінні голосу, зменшенні швидкості реакції, порушенні мовних функцій (заїкання та ін.). Порушення режиму дня може виражатися в скороченні сну, зміщенні навчальних та інших продуктивних циклів на нічний час, відмові від корисних звичок. Порушення у навчальній діяльності можуть виражатися у збільшенні числа помилок при виконанні звичних дій, в хронічній недостатці часу, у низькій продуктивності навчальної діяльності. Порушення соціально-рольових функцій при стресі виражаються у зменшенні часу, який приділяється на спілкування з батьками і друзями, підвищенні конфліктності, регресивній поведінці (поведінці, яка характерна для більш ранніх періодів розвитку).

Емоційні прояви стресу, в першу чергу, стосуються характеристик загального емоційного фону, який набуває негативного, песимістичного забарвлення. При тривалому стресі дитина стає більш тривожною, втрачає віру в успіх і у випадку особливо затяжного стресу може впасти в депресію. На фоні такої зміни настроїв у дитини, що переживає стрес, можуть бути більш сильні емоційні спалахи – гнів, роздратованість, агресія, афективні стани.

Слід враховувати, що реакції дітей на стрес залежать від віку. У дітей дошкільного віку можуть бути такі прояви, як нічний енурез, нічні жахи, труднощі із засипанням, надмірна залежність від батьків, страх самостійного відвідування туалету, заїкання. Діти молодшого шкільного віку можуть демонструвати підвищену турботу про свою особисту безпеку та безпеку близьких їм людей, нічні жахи, прояви гніву, схильність до сварок, бажання залишатися поруч із батьками, замкнутість, пригнічений емоційний стан. Реакції підлітків та юнаків подібні до дорослих. Вони можуть проявляти схильність до заперечення реальності, утримуватись від вираження думок про надзвичайну ситуацію, сваритися з однолітками, виявляти надмірну

емоційність. **Дорослий має пояснити дитині, що всі ці прояви є нормальними реакціями на ненормальну реальність.**

Що вказує на те, що дитина пережила не просто значне стресове навантаження, а отримала психічну травму?

На це вказує порушення послідовності викладу травматичної події дитиною, тобто такої події, коли дитина стала свідком смерті чи смертельної небезпеки для неї та інших. У розповіді дитини, яка не отримала психічну травму, буде збережена логічна послідовність від початку події до її завершення, у дитини з психічною травмою ця послідовність порушується і відтворення події набуває хаотичного характеру. У випадку психічної травми людина переживає безпорадність перед зовнішньою або внутрішньою загрозою своєму існуванню і відчуває, що не має внутрішніх і зовнішніх ресурсів, щоб впоратися з цією загрозою. Така ситуація призводить до зміни свідомості, зокрема виникає порушення фундаментального припущення, що світ є добрим – «світ не такий, як той світ, який ми знали досі».

На що слід звернути увагу батькам при взаємодії з дитиною, щоб мінімізувати негативні психологічні наслідки пережитого стресу чи отриманої психічної травми?

1. Необхідно враховувати правило користування кисневою маскою у літаку, згідно якому дорослий зобов'язаний спочатку вдягнути маску сам, а вже потім вдягати її дитині. Якщо дорослий втратить свідомість від кисневого голодування, дитині вже ніхто не допоможе. Це означає, що батьки в умовах військового стану не мають права забувати про себе, дбаючи про благополуччя дитини. Цей висновок стосується як фізичних, так і психологічних аспектів існування в цих умовах. Якщо у батьків не буде психологічних ресурсів (впевненості, оптимізму, віри, загального психічного тону), вони не зможуть допомогти дитині.

2. Надавати інформацію дитині слід у відповідності з її віковими особливостями. Так, дітям дошкільного віку потрібна проста та конкретна інформація із заспокійливими повідомленнями («Мама і тато з тобою» і т.

ін.). Діти молодшого шкільного віку потребують більш детальної, але конкретної інформації із зрозумілими ілюстраціями з їхнього життя, наприклад, «війна – це як сварка між нами й ними». При цьому треба ділитися обнадійливими висловлюваннями («Ситуація зміниться», «Ми переживали важкі часи у минулому, переживемо і зараз»). Підліткам і юнакам потрібна більш широка інформація, яка поєднує історичні, політичні та етичні аспекти. Доцільно ініціювати діалог, заохочуючи дітей висловлювати свої уявлення та ставлення до ситуації. Слід уникати драматичних і катастрофічних висловлювань на кшталт «скоро зникнуть харчі», «не буде води» і т.п.

3. Військові події здатні порушити у дитини внутрішнє відчуття неперервності (підриваючи відчуття контролю над життям) у когнітивній, рольовій, соціальній та історичній сферах. У результаті у дитини порушується уміння розуміти і пояснювати реальність, здатність виконувати звичні соціальні ролі й відповідні завдання, здатність бути в контакті зі звичною соціальною реальністю, впевненість у передбачуваності завтрашнього дня. Відповідно, взаємодія батьків з дитиною в умовах військового стану має спрямовуватись на відновлення у дитини внутрішнього відчуття неперервності у зазначених сферах. Для цього дитину слід, по можливості, повернути до звичної «життєвої рутини», до звичних для неї соціальних ролей, які б дозволяли використовувати набуті раніше навички, бажано забезпечити поновлення контактів з однолітками та вчителями. Все це разом буде створювати необхідне відчуття, що «є завтра», «є завдання, які потрібно виконати», «я маю певний контроль над частиною життя».

4. В умовах військового стану найбільш важливим моментом для дітей у взаємодії з батьками є не зміст спілкування (знання, які транслюються батьками і т.ін.), а емоційна підтримка, яку діти можуть відчути в результаті цього спілкування. Саме тому особливої значимості набувають невербальні форми комунікації: впевнений, а не розгублений вираз обличчя, спокійні

інтонації голосу, звичний голосовий режим (без крику), відсутність метушливості, почуття гумору тощо. У зазначених умовах батьки є центральними фігурами у формуванні почуття безпеки у дітей.

5. Для того, щоб посилити ресурси дитини у боротьбі зі стрес-факторами військового часу, батькам необхідно: відновити розпорядок дня навіть у надзвичайних ситуаціях (визначити години неспання і сну, фізичної активності, читання та ін.); повернути дитину хоча б до елементів навчання, до виконання звичних ролей (прибрати кімнату, нагодувати тварину, допомогти члену сім'ї тощо); проводити планування майбутньої діяльності для створення оптимізму та надії (наприклад, планування подорожі на час, коли «все закінчиться»); забезпечити поновлення реальних чи віртуальних соціальних зв'язків дитини, зокрема через спільні ігрові заняття з іншими дітьми; забезпечити помірні фізичні навантаження.

6. Необхідно враховувати, що різні діти мають різні потреби, тому завдання батьків – забезпечити різноманітність. Якщо для однієї дитини найефективнішою терапією буде зайняття музикою чи живописом, то для іншої – спортивні ігри з однолітками чи певні інтелектуальні заняття. Необхідно відшукати засоби, які «спрацюють».