

Психологічна підтримка учасників освітнього процесу, які пережили травмівні події.

Предко Вікторія Володимирівна
Доктор філософії в галузі психології,
старший науковий співробітник
Українського науково-методичного центру
практичної психології і соціальної роботи

Війна значною мірою впливає на сприйняття дитини оточуючої дійсності, її подальший розвиток, фізичне, психічне та соціальне благополуччя, міжособистісне спілкування, а головне – ментальне здоров'я.

поява емоційної неврівноваженості

порушення сну

виникнення психосоматичних розладів

Високий рівень стресу негативно впливає і на навчання: оскільки за стрес відповідають ті ж самі ділянки мозку, які відповідають за пам'ять.



Вплив дитячої травми на нейропсихологічне функціонування та когнітивний розвиток

- Призводить до нижчого рівня IQ
- Дефіциту мови (порушення мовленнєвих навичок)
- Зниження академічної успішності у дітей

Було встановлено, що наслідки воєнних подій у дітей найчастіше проявляються в таких формах:

- втрата сенсу життя
- зміна сприйняття «образу Я»
- переживання почуття провини
- виникнення відчуття безпорадності або, навпаки, в неадекватній суб'єктивній переоцінці своїх можливостей впливати на хід подій, що відбуваються в її житті
- почуття відчуженості
- бажання постійно згадувати те, що сталося в психотравматичній ситуації, або, навпаки, небажання згадувати про це
- підвищена тривожність
- підвищена психічна напруга та необґрунтована пильність
- підвищена емоційна чутливість, сентиментальність або, навпаки, знижена емоційна чутливість та уникнення тісних емоційних контактів з іншими
- підвищена дратівливість, запальність та агресивність у поведінці

- Формування песимізму, як риси характеру
- Діти, які мали досвід війни, часто мають симптоми дистресу; проблеми з концентрацією уваги, вони відчують високий рівень тривожності.
- Посттравматичний стресовий розлад часто пов'язаний з вираженням гніву та самоушкодженням.

- Відсутність можливості повноцінно задовольнити базові психологічні потреби ускладнює нормальний соціальний та когнітивний розвиток. Наприклад, відсутність належного безпечного середовища, можливості спілкуватися та проводити вільний час у місцях відпочинку.
- Відсутність повноцінної соціалізації (неможливість відвідувати навчальний заклад).
- Порушення комунікації з батьками (під час збройних конфліктів багато членів родини дітей гинуть, значну кількість батьків мобілізують) створює значний стрес та психічне напруження у дітей.

- Варто пам'ятати, що не лише фізичні та біологічні потреби дитини мають бути задоволені, а і психологічні.
- Оскільки, саме вони стимулюють дитину до інтелектуального розвитку, нормального психофізіологічного функціонування, соціальної успішності та психологічної зрілості.
- Реалізація таких провідних психологічних потреб дитини, як любов та прийняття, відчуття власної гідності значною мірою залежать від стосунків дитини з родиною, друзями та іншими значимими дорослими, родичами та вчителями.

- **Дослідження підтвердили, що негативні життєві події порушують регуляцію окситоцину в організмі.**



Однак, навіть у критичні періоди життя, наслідки травматичного досвіду можна усунути відповідним психологічним супроводом.

Психологічний реабілітаційний супровід

- Комплекс заходів, які проводяться з метою збереження, відновлення або компенсації порушених психічних та соціальних функцій, якостей, особистісного та соціального статусу дитини.
- Сприяє психосоціальній адаптації до зміненої життєвої ситуації.

Функції забезпечення психологічного реабілітаційного супроводу дитини:

- діагностична
- організаційна
- координаційно-медіаційна
- профілактична
- прогностична
- конфліктозахисна
- соціально-реабілітаційна

- Діагностична передбачає вивчення особистості дитини: вікових та психічних особливостей, здібностей, стану її фізичного та морального здоров'я, соціального статусу; виділення ступеня та спрямованості впливу освітнього мікросередовища
- Організаційна спрямована на організацію навчання та виховання дитини як активного суб'єкта освітнього середовища.
- Координаційно-медіаційна зосереджена на координації зусиль органів державної влади та місцевого самоврядування, навчальних закладів, громадських та благодійних організацій у соціально-психологічній реабілітації дитини, яка отримала поранення внаслідок війни.
- Превентивна передбачає використання всіх спеціальних правових, юридичних, психолого-педагогічних механізмів для запобігання та подолання негативних явищ, які можуть вплинути на моральне та соціальне благополуччя дитини.
- Прогностична спрямована на прогнозування процесу відновлення дитини.
- Конфлікто-захисна передбачає запобігання та вирішення конфліктів у сім'ї та навчальних закладах + створення умов для соціалізації вимушено переміщених дітей.

Модель психологічної реабілітації дітей, які отримали травму внаслідок війни, базується на принципах:

- **професіоналізму та оперативності**

надання соціально-психологічної допомоги одразу після закінчення впливу психотравматичних стресорів бойових дій або при переїзді на нову територію.

- **системності**

використання методів, що дають змогу здійснювати комплексний та взаємопов'язаний вплив на психіку дитини, виходячи зі структури основних форм прояву негативних наслідків травматичної ситуації.

- **гнучкості**

передбачає своєчасну зміну форм та методів психологічного впливу залежно від психічного стану дитини та умов реабілітації.

- **превентивності, партнерства.**

Партнерство – передбачає співпрацю батьків дитини з вчителями та вихователями, соціальними працівниками, психологами, лікарями.

Що таке собаки-терапевти?

- Важливо зазначити, що собаки-терапевти не є собаками-помічниками. Собака-помічник – це собака-асистент, яка зосереджується на своєму власникові, виключаючи все інше. Собак-помічників навчають надавати специфічну підтримку людям з інвалідністю, такими як проблеми зі зором або слухом, судомними розладами, проблемами з мобільністю та/або діабет.
- Роль собак-терапевтів полягає в тому, щоб реагувати на людей та їхнє оточення. Наприклад, дитину можна заохочувати ніжно погладжувати собаку або розмовляти з нею, щоб навчити її чутливому дотику та допомогти їй заспокоїтися.

Дослідження показують, що собаки-терапевти можуть знижувати стрес фізіологічно (рівень кортизолу) та посилювати реакції прихильності, які запускають окситоцин – гормон, що підвищує довіру до людей.



Терапія за допомогою тварин може:

- Навчати емпатії та допомогти розвивати соціальні навички
- Діти, які працюють із собаками-терапевтами, проявляють вищу мотивацію до навчання
- Знизити рівень тривожності у учнів

Покращити стосунки з однолітками та вчителями завдяки відчуттю довіри та безумовної любові від собаки-терапевта.

Це, у свою чергу, допомагає учням навчитися висловлювати свої почуття та вступати в більш довірливі стосунки.

Для дітей батьки є основним джерелом підтримки

- Одним із ключових факторів, пов'язаних із кращим психологічним відновленням, є те, наскільки люди відчують підтримку з боку оточуючих.
- Однак, надмірна зосередженість батьків на загрозі та вразливості пов'язана з гіршим відновленням симптомів посттравматичного стресового розладу у дитини. Зокрема, використання різко негативних висловлювань (наприклад, «Ти міг померти») під час обговорення травми зі дитиною.
- Важливо, щоб батьки розмовляли зі дитиною про її думки та почуття після травматичних подій. Але надмірна зосередженість на тому, наскільки дитина була в небезпеці, на винних або на тому, наскільки подія негативно змінила дитину, може призвести до того, що у дітей розвинеться загострене відчуття вразливості чи небезпеки. Це може перешкодити їхньому відновленню.
- Також негативні наслідки мають ситуації, коли батьки, навпаки, заохочують дітей уникати речей, які можуть нагадувати їм про подію та викликати стрес. Коли, батьки уникають розмов, у дітей частіше виникає стійкі симптоми посттравматичного стресового розладу.

- Сприятливе сімейне середовище визначає добробут дитини, відіграє вирішальну роль у формуванні дитини ефективно справлятися з стресом.
- Відповідно, сімейне оточення, а головне психологічне благополуччя батьків є провідним чинником ментального здоров'я і психосоціального благополуччя дітей під час збройного конфлікту.
- І навпаки, стрес у батьків сприяє психічному стресу у дітей.

- У дослідженнях було виявлено, що психічне здоров'я матерів тісно пов'язано з розвитком її дитини: високий рівень стресу у матері негативно впливає на соціальний та когнітивний розвиток її дитини.
- У родині, яка часто піддається паніці, погіршуються взаємовідносини з дітьми, а саме батьки стають менш чутливими та менш чуйними до потреб власної дитини.

- Майте на увазі, дитяча психіка має значні резерви самовідновлення та саморегуляції. Більшість дітей, після травматичної події, повертаються до нормального стану без професійної психологічної допомоги, завдяки підтримці та турботі батьків.
- Діти навчаються власній моделі поведінки, спостерігаючи за значимими дорослими. Саме тому, у стресовій ситуації для дитини надзвичайно важливою є реакція батьків: спокій та впевненість, які проявляють батьки – найкращий захист для дітей.

5 кроків психологічної підтримки

1. Допоможіть дитині контролювати та управляти власними емоціями.

- Для цього навчіть її виявити та розуміти свої почуття.
- Діти, які вміють визначати та контролювати свої емоційні реакції, зазвичай здатні долати будь-які труднощі.
- Розуміння власних емоцій також підвищує емоційний інтелект дитини та допомагає їй зрозуміти, що відчувають інші люди. Коли дитина усвідомить свої емоції, вона зможе зрозуміти, що її заспокоює та розслабляє, зможе застосувати власний інструментарій позитивних копінг-стратегій.

2. Навчіть дитину проявляти вдячність та концентруватися на позитиві

- Це може значно підвищити психологічне благополуччя, покращити настрій, мінімізувати психічну напругу, зміцнити ментальне здоров'я, а також виробити необхідні навички конструктивної міжособистісної комунікації.

ЛИСТ ВДЯЧНОСТІ

- Дослідження показали, що написання листа вдячності сприяло усвідомленню маленькими дітьми позитивного значення міжособистісної взаємодії, посилювало їхню вдячність і покращувало загальне самопочуття.
- Дитина має перелічити, за що вона вдячна близькій людині, що найбільше викликає у неї позитивні спогади.

Кому _____

Дякую тобі за те, що ти є моїм _____

Я ціную тебе, тому що...

1. _____

2. _____

3.. _____

Я думаю, що ти особливий, тому що _____

Ти змушуєш мене сміятися, коли _____

Мені з тобою весело, коли _____

Ти важливий для мене, тому що _____

Коли я думаю про тебе, я відчуваю _____

Від _____

3. Створюйте більше позитиву в зовнішньому оточенні дитини.

- Створіть традицію сімейного ігрового вечора. Для цього чудово підходять настільні ігри, які також покращують увагу, концентрацію, координацію, а головне стійкість до фрустрації.
- Спільна гра приносить задоволення всім і допомагає зміцнити, покращити стосунки, відчувати підтримку та зменшити стрес.

4. Допоможіть дитині відчувати внутрішню впевненість, сприяйте розвитку її самооцінки

- Низька самооцінка може проявлятися у вигляді низки проблем у дітей: це може сприяти появі тривожності, академічним труднощам, депресії, поведінковим проблемам тощо.
- Як і багато дорослих, діти часто применшують свої сильні сторони, зосереджуючись на негативному досвіді та недоліках. Підвищення самооцінки може допомогти дітям набути внутрішньої впевненості, більш того сприятлива самооцінка – запорука ментального здоров'я.

Понеділок	Щось, що я сьогодні зробив добре...	
	Сьогодні мені було весело, коли...	
	Я відчув гордість, коли...	
Вівторок	Сьогодні я досягнув...	
	Я отримав позитивний досвід від...	
	Щось, що я зробив для когось...	
Середа	Я почував себе добре, коли...	
	Я пишався іншим за...	
	Сьогоднішній день був цікавий тим, що...	
Четвер	Я відчув гордість, коли...	
	Позитивна подія, свідком якої я став...	
	Сьогодні я досягнув...	
П'ятниця	Щось, що я сьогодні зробив добре...	
	Я отримав позитивний досвід з (людиною, місцем або річчю)...	
	Я пишався іншим, коли...	

Субота	Сьогодні мені було весело, коли...	
	Щось, що я зробив для когось...	
	Я почував себе добре, коли...	
Неділя	Позитивна подія, свідком якої я став...	
	Сьогоднішній день був цікавий тим, що...	
	Я відчув гордість, коли....	

5. Допоможіть дитині конструктивно висловити сум за втраченим

- метафори перетворення

- Шкільна освіта є надзвичайно важливою умовою психосоціального благополуччя дитини, оскільки вона формує відчуття соціальної залученості та адаптованості. Вона є певним захисним щитом від щоденних незгод та труднощів.
- Більш того, шкільне середовище забезпечує задоволення афіліативних потреб дитини, надає можливість здійснювати соціальну взаємодію з однолітками, усвідомлювати цінність дружби, яка є особливо важливою у скрутні часи війни.

- Школа як провідний агент соціалізації може допомогти дітям впоратися з травмою через психосоціальну підтримку
- Зокрема поєднуючи навчальну діяльність з психосоціальним супроводом можна допомогти розвинути впевненість у собі, життєстійкість, навички емоційної регуляції, а також сформувати здатність дитини створювати конструктивні стосунки з іншими, виявляти довіру та прийняття.
- Освітня діяльність має містити спеціально відведені години на психологічний супровід, а саме практичні заняття з розвитку навичок, пов'язаних із самоусвідомленням, самоконтролем, соціальною обізнаністю, які є особливо важливими під час травматичних подій, міграції чи переміщення.

- Експертизи психологічних програм засвідчили, що завдяки здійсненим психорелаксаційним вправам, технікам подолання стресу та регулювання емоцій учні, не лише зміцнили своє психологічне здоров'я, а і покращили свої шкільні оцінки й академічну успішність.
- Зокрема, дихальні вправи, малювання, м'язова релаксація та заземлення, вправи на активізацію уваги й майндфулнес допомагають ідентифікувати та трансформувати власні емоції, відчувати релаксацію, подолати страх і тривогу, нейтралізувати негативне мислення за допомогою вербальної та невербальної обробки, а головне освоїти техніки зняття психічної напруги та самозаспокоєння.

Вправи з диханням

- КВІТКА ТА СВІЧКА
- МАЛЕНЬКИЙ ЗАЙЧИК
- ДИХАННЯ ПО ДОЛОНІ

Вправи на активізацію уяви

- Активізація уяви надає змогу дитині не лише розслаблятися, а і повною мірою використовувати свої внутрішні ресурси, активізуючи всі психічні процеси. Вона підвищує продуктивність, сприяє зменшенню симптомів тривоги, розслабляє, швидко нейтралізує неприємні відчуття та переживання у стресовій ситуації, завдяки активізації сприятливих, позитивних образів.

ДОЛОНЬКА-ПРОМІНЬЧИК

РОСЛИНА

Малювання

- Малювання є однією з найкорисніших практик для дітей, яка допомагає зняти стрес і зосередитися на творчому процесі.
- Спонтанне малювання допомагає зняти психологічне напруження, дозволяє відобразити свої почуття на папері.

ПАРАСОЛЬКА

ВЛАСНИЙ СУПЕРГЕРОЙ

Під час цієї вправи дитину просять намалювати супергероя, а потім намалювати його силу або описати його здібності чи особливості, узагальнити, які саме якості, емоції та властивості допомагають людині в складних життєвих ситуації.

Також для того, щоб допомогти дитині подолати страх та неприємні почуття, переживання та спогади можна застосовувати наступні техніки:

- Техніка м'яких папірців або сейф. Цей сейф (шафу) можна закрити на ключик, який дитина зможе сховати. Вправу можна виконувати колективно, помістивши страхи всіх дітей в один сейф.
- Разом зліпити, намалювати чи зробити ангела-захисника. Це може бути символічним образом, який надасть дитині відчуття захищеності.
- Запропонувати дитині уявити будь-який спогад, який вона має. Потім попросіть дитину додати до цього спогаду героя, який є дуже сильним і може допомогти їй в цій ситуації.
- Запропонувати дитині намалювати свій страх. Питайте, якого він розміру, якого кольору і тд.. Запропонуйте зробити його кумедним, оскільки страхи бояться, коли з них сміються. Потім попросіть дитину домалювати, як можна побороти цей страх. В кінці можна розірвати малюнок, викинути його, замочити у воді або спалити (в присутності дорослих).

ТРИ ХОРОШІ ЛЮДИНИ

У дослідженнях було виявлено, що люди, які знають свої сильні сторони та використовують їх щодня, як правило, стають щасливішими, мають кращу самооцінку та з більшою ймовірністю досягають поставлених цілей. Вправи на визначення сильних сторін використовуються, для того, щоб допомогти дитині визначити свої сильні сторони та способи їх використання

Ця вправа допоможе дитині виявити її власні сторони, оскільки визнання сильних сторін іншої людини персонажа, спонукає дитину почати думати про власні особливості.

Прогресивна м'язова релаксація

Прогресивна м'язова релаксація є ефективним способом зняття напруги та тривожності шляхом свідомого розслаблення м'язів усього тіла. Основна ідея методу полягає в тому, що напруга в м'язах тіла і тривога зазвичай пов'язані між собою. За допомогою свідомого розслаблення м'язів можна знизити рівень тривоги і стресу. Цю вправу можна виконувати регулярно, для зниження тривожності та забезпечення психоемоційного розслаблення.

Музична терапія

- Музична терапія допомагає у подоланні травм та сприяє психологічному добробуту.
- Дослідження нейровізуалізації за допомогою фМРТ виявили, що музика збільшує мозковий кровотік до ділянок мозку, пов'язаних з винагородою та підкріпленням приємної поведінки.
- Емоційні реакції на музику опосередковуються нейронами, таким чином, що прослуховування музики активує структури мозку, що беруть участь у винагороді, задоволенні та емоційній обробці (наприклад, префронтальній корі, мигдалині, гіпокампі).
- Відповідно, негативні почуття, такі як гнів, провина, сором, страх і тривога, можуть бути усунені завдяки здатності музики активувати шляхи винагороди в мозку та пригнічувати вивільнення гормонів стресу

життєстійкість – головна передумова психічного здоров'я та розвитку.

залученість

- активність особистості, її прагнення пізнати світ, знайти щось нове і цікаве

контроль над подіями

- прагнення структурувати життєвий плин, бажання впливати на всі життєві ситуації

Виклик

- здатність знаходити максимальну користь з усіх подій життя (оптимальні переживання).

Життєстійкість існує на трьох рівнях:



Проаналізуйте свої стратегії подолання травматичних ситуацій, а потім дайте відповіді на такі запитання:

- · Що я візьму з собою у майбутнє?
- · Що я не візьму з собою у майбутнє?
- · Яким я бачу своє майбутнє? Чого я хочу у майбутньому?

Розробіть власну ресурсну карту:

Ресурси	Що вам допомагає
Психологічні	
Поведінкові	
Біохімічні	
Фізичні	

Ми всі потрапляємо в різні життєві ситуації, з яких далеко не завжди виходимо переможцями, але цей досвід робить нас сильнішими й допомагає долати наступні перепони.

Дайте собі відповідь на такі запитання:

- Чого Вас навчив негативний досвід?
- Чого би Ви зробили менше?
- Чого би Ви зробили більше?
- Як би Ви тепер змінили своє ставлення до цієї ситуації?
- Як би Ви використали отриманий досвід у ситуації, що склалася на сьогодні?