

Роль та можливості педагогічних працівників щодо психоемоційної підтримки дітей в умовах дистанційного навчання в період війни



Аліна АХАНКІНА
практичний психолог

Питання для роздумів

1. Чи є щось спільне, на вашу думку, між домашнім насильством і психотравмою?
2. На вашу думку, чи відрізняється інтенсивність реакцій дитини на домашнє насильство в мирний час і в період війни? З яких причин?
3. Які фактори в період війни в умовах дистанційного навчання, на вашу думку, впливають на рівень можливих травматичних наслідків домашнього насильства для дитини?

Війна підсилює, каталізує домашнє насильство

- нервові зриви, стреси батьків можуть приводити до домашнього насильства
- більшість змінили своє місце проживання, проживання з чужими людьми, збільшується прояви агресії
- агресія, яка лунає через ЗМІ також впливає на підсвідомості особистості, вона у словах
- діти стають більш тривожними, коли відчувають тривогу батьків, тому важливо саме батькам навчатися опанувати себе
- дитина потребує додаткового захисту тому що перебуває у стресі і відчуває нестабільність стан батьків
- **Емоційна нестабільність дітей. Діти часто стають агресорами. Дорослі теж перебувають в нестабільному стані та реагують**

**Важливий емоційний та психологічний стан дорослих,
викликаний війною, не є виправданням домашнього
насильства над дітьми !**

- Кривдник завжди залишається кривдником, незалежно від ситуації, у якій він перебуває
- Домашнє насильство не можна виправдати за жодних умов – ані під час війни, ані під час пандемії. Насильство завжди є умисним, задає шкоду, порушує права і свободи людини, а головне – кривдник має значну перевагу
- Домашнє насильство під час війни – поширене явище, яке стає ще більш небезпечними, ніж у мирний час. Людям, які зазнали такого насильства зараз, складніше знайти вихід – вони часто обмежені у пересуванні, їм немає в кого попросити допомогти, матеріально
- В ситуації домашнього насильства поряд з дитиною знаходиться нестабільний дорослий, що підсилює ризик травматичних наслідків для психіки дитини

Домашнє насильства в період війни – це:

Травмуюча (травматична) подія – тобто ситуація, що містить загрозу фізичній цілісності самої дитини та її близьких; вона виходить за межі звичайних дитячих переживань і викликає інтенсивний страх за життя, жах і відчуття безпорадності; ці ситуації є також несподіваною, стрімкою виникає і розвивається, може тривати досить довго, а також повторюватися протягом життя.

Травма – оскільки викликає стан емоційного дискомфорту і стресу.

Ускладнена травма – оскільки поєднується з іншими видами травматичних подій в період війни.

Психотравмуюча подія високого або надмірного стресового рівня – отже, стратегії розв'язання проблем, яким володіла дитина, стають неадекватними новій ситуації.

Дитина/людина, яка постраждала від домашнього насильства, - це травмована особа, яка отримала одну або більше травм.



Класифікація травматичних подій

Мультитравма – одночасно різні види травм в певному спільному часовому проміжку (участь у бойових діях)

Травма розвитку – травматичне дитинство: повторювані травматичні події, відсутність безпечної прив'язаності, емоційне занедбання.

Травма війни – як військові, так і особи в зоні бойових дій, біженці, метдики.



Види дитячих травм

Дитячі травми, які здійснюють сильний патологізований вплив на психіку та розвиток дитини у зв'язку з її неможливістю відповідно зреагувати на травмуючу подію:

1. Травма «покинутості»
2. Травма «відкидання»
3. Травма «позбавлення»
4. Травма «насильства»
5. Травма «приниження»



Причини травматичного стресу у дитини

- Патологічні спадкові фактори
- Вік та особливості розвитку
- Особливості періоди життя
- Негативні потрясіння

Насильство

- Стихійні лиха
- Нездатність чи втрата довірливих взаємовідносин зі своїм близьким оточенням
- Низький рівень чи відсутність соціальної підтримки
- Фізичні та емоційні перенапруження



Етапи проживання втрати

1. Шок (шок, сльози, ступор, паніка)
2. Відмова повірити, заперечення
3. Перемовини
4. Агресія, злість
5. **Розуміння**
6. Прийняття
7. Здатність подолати втрату = здатність розвиватися

РЕАКЦІЇ НА ГОРЕ ТА ВТРАТУ

заперечення, почуття провини
зневіра з... смуток **гнів**
ступор... **апатія** відч...
ена кон... ональне мис...
іраціо... **шок** гіпер...
кошмари... ілюзія...
н відчуття с... тремор...
втрата апетит... різі...
дота **втома** п... амо...
дратівливіст... пов...
самотність... ост...
втрата вір... ом



Форми прояву шокового стану як першої реакції на важку психотравму

Високий ризик у дітей через їхню емоційну незрілість

Патологічні гальмування:

- Дитина блідна, малорухлива
- Міміка проявляється слабо
- Вираз обличчя може бути нейтральним, сумним або наляканим

Мова бідна, тиха

- Реакція на зовнішні подразники дуже ослаблена
- Дитина може не відповідати на поставлені їй запитання не звертати увагу на оточуючих людей які намагаються встановити з нею контакт



Патологічні збудження:

- Спостерігається висока, але безцільна рухова активність дитини
- Дитина може кудись бігти, кричати, голосно плакати
- Можливі агресивні та деструктивні дії
- Різко знижена реакція на будь-які зовнішні впливи



Роль педагога/дорослого в наданні або організації своєчасної психоемоційної допомоги/підтримки дитині, що перебуває в ситуації домашнього насильства



Що важливо знати і враховувати для організації психоемоційної підтримки/допомоги дитині в проживанні травматичного досвіду в ситуаціях домашнього насильства?

- Вік дитина та рівень її самостійної функціональної здатності
- Можливість подальшого забезпечення знаходження дитини у безпеці (рівень контрольованості ситуації)
- Особливості факторів впливу (з ким ще можна поговорити про дитину та ситуацію)
- Наявність ресурсів підтримки (коми дитина довіряє, до кого ще може звернутися)
- Типовий алгоритм ведення діалогу з дитиною, яка постраждала від насильства
- Встановити оптимальний рівень довіри в бесіді з дитиною
- Рівень власної емоційної рівноваги та готовність до спілкування з дитиною

Типовий алгоритм ведення діалогу з дитиною, яка постраждала від насильства

1. Встановити довірливі стосунки між дитиною і дорослим – «Я тобі вірю»
2. Проявити співчуття – «Мені шкода, що це сталося»
3. Зменшити відчуття провини – «Ти не винен в тому, що сталося»
4. Підтримка і схвалити поведінку дитини – «Добре, що ти розповів»
5. Знайти резерви підтримки і допомоги – «Подумай, кому ще ти можеш розповісти про те, що відбулося/відбувається?»
6. Підтримати в рішучості звертатися по допомогу та за підтримкою щоразу, коли є потреба – «Ти можеш звертатися до мене стільки, скільки вважатимеш за необхідне»

Наприкінці розмови обов'язково поцікавтеся, чи хоче дитина ще щось сказати чи дещо запитати у вас.

Перші кроки допомоги в умовах дистанційного навчання в період війни

- Бути небайдужими та спостережливими
- Мати здатність вчасно помітити тривожні симптоми в поведінці та настроях дітей
- При спілкуванні з батьками щодо стану навчання дітей, надайте таку інформацію, щоб не викликати агресію батьків по відношенню до дитини

Відреагувати на факт домашнього насильства враховуючи найкращі інтереси дітей: вести спілкування з батьками/особами які знаходяться з дітьми не через звинувачення батьків, а з метою прояснити ситуацію в родині та з'ясувати чим можна допомогти дитині та родині. Поставити запитання: Як справи у дитини? Як ви себе почуваєте?

Людина, яка працює з травмованою людиною, сама травмована!

Набір стратегій самопомоги

- Заземлення (відалення від емоційного болю, повернення в тут і тепер)
- Стабілізація (позбавлення від емоційного болю, відновлення функціональної здатності)
- Саморегуляція (відновлення та розвиток ресурсного стану організму):
 - *фізична* (психо-м'язові вправи)
 - *когнітивна* (критичне мислення, позитивне мислення)
 - *емоційна* (розвиток емоційної компетентності)
 - *поведінкова* (розвиток соціальної компетентності)