

**Донецька обласна державна адміністрація
Департамент освіти і науки
Донецький обласний палац дитячої та юнацької творчості**

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ: РЕАЛІЇ ВІЙНИ



Слов'янськ – 2023

*Друкується за ухвалою науково-методичної ради
Донецького обласного палацу дитячої та юнацької творчості
(протокол № 2 від 27.04. 2023 р.)*

Укладач: Аханкіна А.О., практичний психолог Донецького обласного палацу дитячої та юнацької творчості

Психологічна підтримка дітей: реалії війни // інформаційно-методичний посібник // укладач Аханкіна А.О.

Інформаційно-методичний посібник містить матеріали з психологічної підтримки дітей під час воєнної агресії. Посібник стане у нагоді всім, хто переймається проблемою психологічної захищеності дітей у несприятливих обставинах життя.

ЗМІСТ

ПРЕФЕЙС.....	4
ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА В НЕСПРИЯТЛИВИХ ОБСТАВИНАХ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА.....	5
ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я.....	18
ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ВПОРАТИСЯ З ТРАВМОЮ ВІЙНИ.....	32
ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІНІ ПРЕЖИТИ ВТРАТУ БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ	47

ПРЕФЕЙС

Життя та здоров'я дитини виступають найвищою цінністю й одним з головних показників цивілізованості суспільства. Соціально-економічні події, що відбуваються останнім часом у нашій країні, віддзеркалюються не лише на долі Української держави, а й долі кожної людини. Вразливою категорією населення є діти, у яких ще недостатньою мірою сформовані психічні процеси, в результаті чого вони досить часто неадекватно діють у складних ситуаціях, не в змозі належно аналізувати події та робити правильні висновки, а це у свою чергу призводить до виникнення дискомфорту, стресів та порушення психічного здоров'я. Сьогодні в Україні немає дитини, яка тією чи іншою мірою не зазнала би впливу війни. Пережитий стрес — якщо з ним не працювати — може спричинити проблеми з фізичним і ментальним здоров'ям. Мабуть, усі українські батьки сьогодні замислюються, як усе те, що бачить, чує, переживає протягом цієї війни їхня дитина, відіб'ється на її подальшому житті. З одного боку, стрес може бути дійсно руйнівним: підвищення ризику розвитку ПТСР (постравматичний стресовий розлад), депресії, тривожних станів, широкі наслідки для здоров'я в цілому. Водночас діти мають високий потенціал до відновлення.

Не тільки погані новини, але й втрата стабільності негативно впливає на особистість, її настрій та психічне здоров'я загалом. У теперішніх надскладних умовах дорослим варто самостійно будувати не тільки власний стабільний світ, а й світ своїх дітей – регулярно приділяти увагу найменшим та найпростішим справам. Слід робити це, де б ви не були – у метро чи бомбосховищі, в оточенні незнайомих людей, вдома чи закордоном. Допомагаючи дітям, у такий спосіб дорослі підтримують і себе, стають більш щасливими та знаходять сенс жити далі. Піклування про психічне здоров'я дитини дає можливість регулювати власні емоції, зменшує симптоми депресії та покращує емоційне самопочуття, а соціальна активність посилює відчуття спорідненості з іншими.

*Психологічна безпека в несприятливих
обставинах освітнього середовища*



Безпека – це таке явище, без якого не можуть нормально розвиватися ні особистість, ні соціальна організація, ні суспільство, ні економіка, ні, тим більше, держава. Особливо актуальною є проблема психологічної безпеки особистості в освітньому середовищі. Задоволення потреби в безпеці гарантує вихованцю такий психологічний стан, який робить можливим гарне засвоєння навчального матеріалу, розвиток його психічних і психологічних властивостей і якостей відповідно до індивідуальних особливостей, адекватне ставлення до проблем і труднощів, відсутність тривоги перед самостійністю і, нарешті, сприяє її фізичному та психічному здоров'ю.



Суспільство очікує від освітнього закладу не лише статусу освітнього ресурсу, а й простору розвитку та співпраці як усередині, так і з зовнішнім світом. Сучасне освітнє середовище створює неповторне індивідуалізоване та персоналізоване враження, де у кожного є можливість відшукати себе. Аби дійти розуміння безпечного освітнього середовища, слід означити, що є освітнім середовищем.

Освітнє середовище – сукупність об’єктивних зовнішніх умов, факторів, соціальних об’єктів, необхідних для успішного функціонування освіти. Це система впливів і умов формування особистості, а також можливостей для її розвитку, які містяться в соціальному і просторово-предметному оточенні.

Освітнє середовище — це місце, де: зустрічаються і взаємодіють не лише вихованці та педагоги, а й батьки, гості освітнього закладу відбуваються не лише заняття, цікаві зустрічі, свята та концерти, але й лекції, семінари, тренінги. Вітчизняні та закордонні науковці й практики трактують освітнє середовище, як: частину життєвого, соціального середовища людини, що є сукупністю всіх освітніх чинників, які безпосередньо чи опосередковано впливають на особистість у процесах навчання, виховання та розвитку, виховний простір, що формує особистість.



Освітнє середовище – це характеристика життя всередині освітнього закладу, система впливів і умов формування особистості, система можливостей для розвитку особистості у соціальному та просторово-предметному оточенні. За сучасних швидкозмінних умов освітнє середовище закладу не існує ізольовано від зовнішніх та внутрішніх впливів, що можуть

спричиняти як позитивний результат, так і нести деструктивні загрози, небезпеки й ризики. Для протидії таким чинникам необхідно, щоб освітнє середовище освітнього закладу було захищеним, безпечним.

Виділяються основні типи освітнього середовища:

- догматичне освітнє середовище – сприяє розвитку пасивності та залежності дитини;
- кар'єрне освітнє середовище – сприяє розвитку активності та залежності дитини;
- безтурботне освітнє середовище – сприяє вільному розвитку й зумовлює пасивну життєву позицію дитини;
- творче освітнє середовище – сприяє вільному розвитку активної дитини;
- безпечне освітнє середовище – сприяє емоційному добробуту дитини.

Важливою умовою освітнього середовища є комфорт та безпека дитини під час взаємодії з оточенням. *То що ж впливає на безпечне освітнє середовище?*

1. *Якість міжособистісних відносин* – позитивні фактори:

- довіра;
- доброзичливість;
- схвалення;
- толерантність.

Негативні фактори:

- агресивність;
- конфліктність;

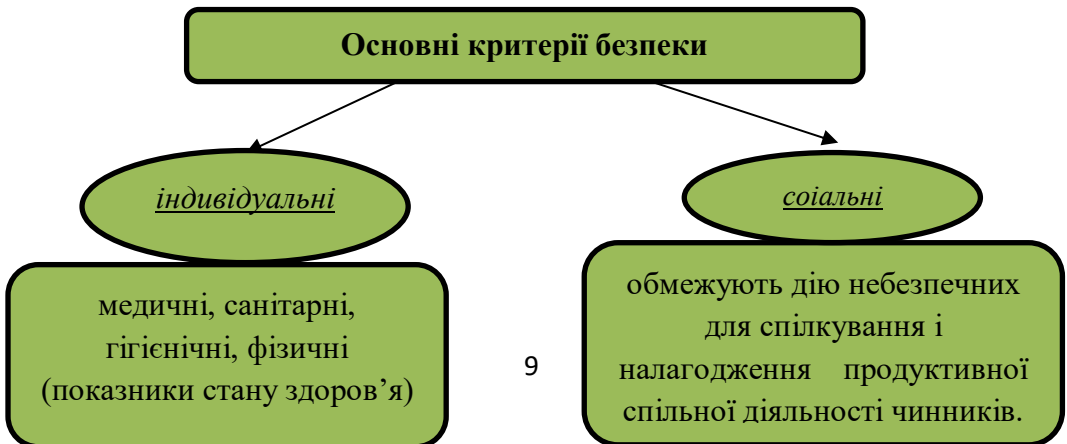
В освітньому середовищі дитина повинна почувати себе спокійною, захищеною та зацікавленою, тільки за цих умов вона зможе всебічно розвиватися.

2. *Захищеність в освітньому середовищі* – оцінка відсутності насильства у всіх його видах, формах для всіх учасників освітнього середовища. Для того, щоб створити безпечне освітнє середовище, кожен учасник освітнього процесу повинен мати уявлення не тільки про те, що вважається насильством, але й про те, як мінімізувати ризики та небезпеки, і в результаті, створити умови для внутрішньої безпеки та безпеки референтного довкілля. А це стає можливим лише завдяки спільній цілеспрямованій діяльності педагогів, вихованців та батьків.

3. *Задоволеність освітнім середовищем* – задоволення базових потреб дитини у: допомозі та підтримці; збереженні та підвищенні її самооцінки; пізнанні та діяльності; розвитку здібностей і можливостей.

4. *Комфортність в освітньому середовищі* – оцінка емоцій, почуттів та доміантних переживань у процесі взаємодії дорослих і дітей в освітньому середовищі закладу.

Безпечне освітнє середовище – це стан освітнього середовища, в якому: наявні безпечні умови навчання та праці, комфортна міжособистісна взаємодія, що сприяє емоційному добробуту вихованців, педагогів і батьків, відсутні будь-які прояви насильства та є достатні ресурси для їх запобігання, а також дотримано права і норми фізичної, психологічної, інформаційної та соціальної безпеки кожного учасника освітнього процесу.





Безпечне освітнє середовище забезпечує:

- наявність безпечних умов навчання та праці;
- комфортну міжособистісну взаємодію, сприяючи емоційному благополуччю вихованців, педагогів та батьків;
- відсутність будь-яких проявів насильства та наявність достатніх ресурсів для їх запобігання;
- дотримання прав і норм фізичної, психологічної, інформаційної та соціальної безпеки кожного учасника освітнього процесу.

Процес формування і розвитку психологічної безпеки особистості передбачає відображення людиною зовнішніх умов у вигляді деякої суб'єктивної моделі, яка служить основою для попереднього психологічного програмування дій, для їх регуляції в будь-якої діяльності. При цьому різні суб'єкти в одній і тій же середовищі можуть переживати різну ступінь безпеки. Психологічна безпека особистості визначена особливостями індивідуального осмислення дійсності у всій сукупності її соціальних процесів, подій, відносин.

Відомо, що фізичне здоров'я дитини безпосередньо залежить від її внутрішнього психологічного стану. Саме тому в освітніх закладах велика увага приділяється психоемоційному розвитку дітей, створенню їм комфортних психологічних умов.

Психологічна безпека характеризується через поняття збереження психічного здоров'я дитини і відсутності психологічної загрози. Причому, психологічна безпека розглядається як такий стан дитини, коли відбувається її оптимальний психічний та фізичний розвиток і усуваються внутрішні та зовнішні загрози психічному здоров'ю.

Поняття психологічної безпеки особистості не однорідне. Так, А. Асмолов пропонує розглянути низку факторів, що забезпечують психологічну безпеку особистості. Р. Агузумцян та О. Мурадян згрупували ці значущі фактори психологічної безпеки особистості у три відносно незалежних ряди щодо ступеня об'єктивності:

- 1 ряд – фактори об'єктивного порядку, що забезпечують психологічну безпеку особистості на рівні індивідуума. Це універсальні чинники, які залежать від культурноісторичного розвитку суспільства. Певною мірою до них відноситься задоволення базових потреб людини.

- 2 ряд – фактори об'єктивного порядку, що забезпечують психологічну безпеку особистості як соціального типу. До таких можна віднести загальноприйняті стандартні нормативи, зумовлені культурними особливостями розвитку цього суспільства. Серед них такі: особистісний потенціал адаптивних можливостей людини в межах прийнятих соціальних норм, вміння розуміти і приймати інших, бути соціально значимим, прийнятим іншими. Цю складну рівновагу може підтримувати лише психічно здорова особистість, яка здатна до адекватної самооцінки.

- 3 ряд – фактори суб’єктивного порядку, що забезпечують психологічну безпеку особистості як індивідуальності. До них відносяться мотиваційно-сміслові відносини особистості. Сенс інтерпретується як щось, що людина проєктує в навколишні речі, які є нейтральними. Однак єдине, що є суб’єктивним, – це перспектива, у якій бачимо реальність, і ця суб’єктивність, зрештою, не применшує об’єктивності реальності як такої. Сенс сприймається як "значення, опосередковане мотивом".

Учені дійшли висновку, що *психологічна безпека особистості* – це усвідомлення психічно здоровою людиною на рівні переживання як особистісного смислу ступеня конгруентності ідеальних, бажаних уявлень про себе, про своє місце в житті, так і реального наявного стану речей у конкретній життєвій ситуації.

Основними механізмами процесу формування і розвитку психологічної безпеки особистості є:

- наслідування зразків безпечної поведінки авторитетних дорослих;
- ідентифікація (сформованість стійкого образу себе самого як члена різних соціальних груп (сім’ї, однолітків, дитячого садка), порівняння та ототожнення себе з іншими;
- соціальна оцінка бажаної поведінки;
- децентрація (уміння стати на місце іншого);
- конформізм (механізм функціонування угруповання, вироблення певних типів поведінки);
- індивідуалізація (виділення у собі особливого, оригінального, самобутнього, несхожості з іншими).

Показники несформованого психологічно безпечного освітнього середовища:

- 3 боку дітей

- небажання вчитися, недисциплінованість, грубість;

- З боку педагогів

- приниження дитини, упереджене ставлення, небажання зрозуміти проблеми вихованця, байдужість до внутрішнього світу дітей;

- З боку батьків

- негативне ставлення до освітнього закладу та його цінностей.

5 параметрів формування психологічної безпеки особистості:

- уміння будувати емоційно-близькі стосунки;
- стан успішної адаптації, що означає переживання почуття психологічної захищеності. Пов'язаний із психоемоційною стабільністю, станом задоволеності, відсутністю стресу й відчуттям загрози;
- здатність будувати ефективне спілкування, легкість у контактах;
- внутрішнє налаштування пов'язане з готовністю діяти певним чином;
- реальна безпека навколишнього середовища.

Безпечне освітнє середовище – це перш за все, здорові діти та педагоги



Безпечне емоційно-психологічне середовище: розвиток в учасників освітнього процесу соціально-емоційної грамотності, толерантності, прийняття різноманітності, вмінню співпрацювати, навичок ненасильницької комунікації тощо.

Так, дослідники, які вивчають коло проблем, пов'язаних з питанням психологічної безпеки освітнього середовища, вважають, що психотравмуючі ситуації прямо чи опосередковано впливають на фізичне і психічне здоров'я особистості.

Зокрема, до *психотравмуючих ситуацій* в освітньому процесі освітнього закладу можна віднести:

- конфлікти у стосунках педагог – вихованець, вихованець – вихованець, вихованець – батьки тощо;
- проблема адаптації в освітньому середовищі;
- атмосфера конкуренції між однолітками; надмірна вимогливість педагогів тощо.

Таким чином, безпечне освітнє середовище – це стан освітнього середовища, в якому: наявні безпечні умови навчання та праці, комфортна міжособистісна взаємодія, що сприяє емоційному благополуччю учнів, педагогів і батьків, відсутні будь-які прояви насильства та є достатні ресурси для їх запобігання, а також дотримано прав і норм фізичної, психологічної, інформаційної та соціальної безпеки кожного учасника навчально-виховного процесу.



Компоненти безпечного освітнього середовища:

Матеріально-технічні умови праці та навчання : архітектурно- естетична організація життєвого простору дітей і педагогів в освітньому закладі;

Змістовно-методичні умови (концепція освітнього закладу, виховної роботи, програми освіти, технології, форми, методи організації життєдіяльності дітей);

Стосунки «педагог-педагог», «педагог-дитина», «дитина-дитина».

Особистісний компонент (дитина знає про існування різних джерел небезпеки, але впевнена, що у світі є передумови для уникнення і подолання небезпечних ситуацій).

Основними характеристиками процесу взаємодії всіх учасників освітнього середовища є особистісно-довірливе спілкування, а його відсутність спричиняє досить негативні наслідки (емоційний дискомфорт, небажання висловлювати свою точку зору, думку, негативне ставлення до себе, втрата особистої гідності, небажання звертатися по допомогу, ігнорування особистих проблем і труднощів оточуючих здобувачів вищої освіти і науково-педагогічних працівників, неухважність до прохань і пропозицій).

Визначаються наступні *принципи безпечного освітнього середовища*:

- Принцип домінування життя людини як головної цінності, що визначає модель мінімальної (необхідної) безпеки, максимально усуває ризики, що загрожують життю людини.

- Принцип регіональної специфіки передбачає під час організації системи безпеки освітнього середовища можливі надзвичайні ситуації конкретного регіону (міста, області, району).

- Принцип комплексності оцінки небезпек (ризиків), що задає методику оцінки різних педагогічних (освітніх) ризиків

(зовнішніх і внутрішніх) на основі комплексного, системносинергетичного підходів.

- Принцип максимальної ефективності управління системою заходів і створених науково-педагогічних умов, спрямованих на забезпечення максимальної безпеки освітнього середовища і установи, як соціального інституту в цілому.

Робота над створенням освітнього середовища не припиняється з досягненням певного результату. Насамперед, це безперервний процес реагування на нові виклики життя, пошук нових можливостей, ресурсів, генерування нових ідей і правил. Водночас необхідно, щоб всі учасники цього процесу усвідомлювали спільну відповідальність, мали вміння, бажання та добру волю для такої співпраці.

Рекомендації педагогічним працівникам щодо створення психологічно безпечного середовища

- Для охорони психічного і психологічного здоров'я дітей забезпечити комфортну організацію режимних моментів: групових та індивідуальних занять, перерви для відпочинку;

- Протягом дня необхідно підтримувати баланс різних видів активності дітей, переважно використовуючи інтегровані заняття, під час яких слід проводити фізхвилинки або релаксаційні паузи, щоб уникнути перевтоми;

- У періоди підвищеної захворюваності збільшити загальну тривалість перебування дітей на свіжому повітрі, зменшити фізичне та інтелектуальне навантаження;

- Використовувати спеціальні психологічні ігри, проєктивні малюнки, елементи психолого-педагогічного тренінгу, що сприяє оволодінню гнучкого спілкування.

Вагому роль у процесі створення психологічно безпечного середовища відіграє адміністрація, психологічна служба освітнього закладу, діяльність всього педагогічного колективу і кожного

педагога зокрема. У зв'язку з цим стає важливою спеціально організована підготовка педагога, який умітиме змоделювати і спроектувати освітнє середовище, де особистість учня вільно функціонуватиме, де всі учасники освітнього процесу відчуватимуть захищеність, емоційний комфорт, задоволеність основних потреб, зберігатимуть і зміцнюватимуть психічне здоров'я.

Отже, психологічна безпека вихованців в освітньому середовищі, перш за все, полягає у забезпеченні природної потреби особистості в захисті від негативних психологічних впливів і загроз, безпечному міжособистісному спілкуванні. Саме реалізація цих завдань сприятиме збереженню психічного здоров'я та стійкому продуктивному розвитку сучасних дітей.

Збереження психічного здоров'я дітей

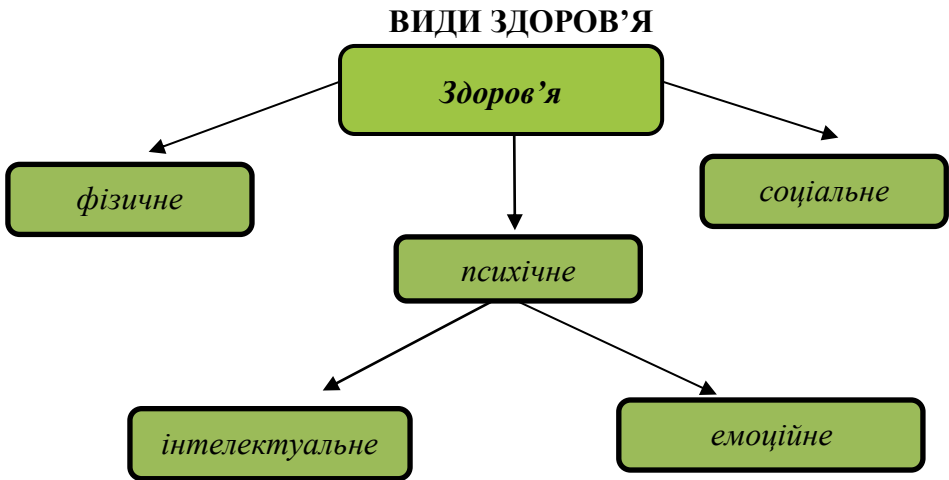


Збереження психічного здоров'я вихованця є безперервний профілактичний процес, який передбачає своєчасне попередження психоемоційного перенавантаження та дозволяє мандрувати шляхами, які ведуть до створення добра, краси і відкриття істини. Адже, здоров'я – провідне право дитини. Право на збереження і зміцнення упродовж всього життя.

Проблема формування, збереження, зміцнення і відновлення здоров'я дітей була, є і завжди буде одною з головних у сучасній освіті. У зв'язку з дослідженнями особистісних дисгармоній, дискусією щодо норм та відхилень психічного здоров'я, поширенням різноманітних психотерапевтичних та психолого-педагогічних практик ця проблема набуває особливої актуальності. Майбутнє психічне здоров'я нації залежить від того, наскільки сьогодні ми зуміємо забезпечити зростаючій особистості такий важливий для неї психологічний комфорт, створити умови, у яких гарантувалося б душевне здоров'я, оптимальне фізичне, духовне і соціальне благополуччя. Однак, статистика попереджає: неухильно збільшується кількість нервових, неврівноважених, гіперактивних дітей з порушеннями психіки. Тому варто приділити особливу увагу стану психічного здоров'я дитини та психологічним чинникам його порушення.



Здоров'я — це стан повного фізичного, духового та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби та фізичних дефектів. Найважливішим та невід'ємними складовими загального здоров'я людини є *психічне* та *психологічне здоров'я*. Це обумовлено тим що всі елементи організму людини взаємопов'язані й перебувають під постійним контролем нервової системи.



Психологічне здоров'я – стан інтелектуально-емоційної сфери, основу якого складає відчуття душевного комфорту, яке забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Такий стан обумовлений як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення.

Психічне здоров'я – стан душевного благополуччя, адекватне ставлення до навколишнього світу, відсутність хворобливих психічних явищ.

Відмінність психічного здоров'я від психологічного полягає в тому, що основу психічного здоров'я становить повноцінний розвиток вищих психічних функцій, процесів і механізмів, а основу психологічного здоров'я – розвиток особистісної індивідуальності.

Емоційна потреба у любові та захищеності посідає перше місце серед душевних потреб дітей. Недостатнє задоволення цієї потреби зумовлює виникнення у дітей короточасних і тривалих негативних психічних станів. Майже кожна ситуація, у якій зневажається, а той принижується почуття власної гідності дитини, сприймається нею як критична. Потреба дітей у повазі є дуже важливою. Задоволення цієї потреби веде до підвищення рівня психічного здоров'я дитини, і навпаки.

Батьки, у яких відсутня потреба знати душевний стан своєї дитини, щодня залишають дитину на одинці з образами. Поступово, у міру накопичення досвіду негативних переживань, у дитини знижується рівень її психічного здоров'я: втрачається здатність радіти, дивуватися, захоплюватися, довіряти, а натомість, тривога, безпричинні страхи, порушення сну, занепокоєння. Дитина позбавляється емоційного комфорту і почуття захищеності власного «Я».

Дитині потрібно:

- щоб її любили, розуміли, поважали, визнавали;
- щоб вона була комусь потрібною і близькою;
- щоб вона була успішною у своїх справах;
- щоб вона могла реалізуватися, розвивати свої здібності і поважати себе.

Дуже важливо помічати відхилення у поведінці дітей і вчасно надавати відповідну психологічну допомогу. Саме від уміння педагога вчасно підмічати, правильно розуміти та корегувати особливості емоційних проявів дитини у процесі

регуляції нею своєї ігрової діяльності і спілкування багато у чому залежить подальший розвиток підростаючої особистості.

Цій самій меті мають підпорядковуватися і стратегії виховних та навчальних впливів, розраховані на те, щоб зберегти психічне здоров'я дитини від руйнівної дії негативних емоційних

чинників, які становлять серйозну загрозу нормальній життєдіяльності дітей у майбутньому. Однією з найважливіших умов збереження психічного здоров'я дітей є дотримання науково обгрунтованих психогігієнічних норм організації виховання дошкільників з урахуванням індивідуальних норм навчального навантаження.

До психогігієнічних норм належать:

- сприятливий характер педагогічного впливу, зокрема стабільність позитивного емоційного тла виховання і навчання;
- забезпечення свободи в особистісному самоствердженні та відповідальності за власний розвиток;
- забезпечення індивідуально посиленої міри новизни під час навчання, її оптимального співвіднесення з пізнавальним досвідом особистості;
- орієнтація виховання і навчання на зону найближчого розвитку дитини з урахуванням сензитивних періодів для розвитку того чи іншого виду активності;
- дотримання принципу включення вихователя у спільну з дітьми діяльність;
- вчасне створення сприятливих умов для психічного розвитку кожної дитини.

Збереження психічного здоров'я – безперервний профілактичний процес, який передбачає своєчасне попередження психоемоційного перевантаження.

Психологічне здоров'я – стан душевного благополуччя, адекватне ставлення до навколишнього світу, відсутність хворобливих психічних явищ (фобій, неврозів).

Психологічно здорова людина: не відчуває страх, коли на цього немає реальних підстав; воліє мислити самостійно.

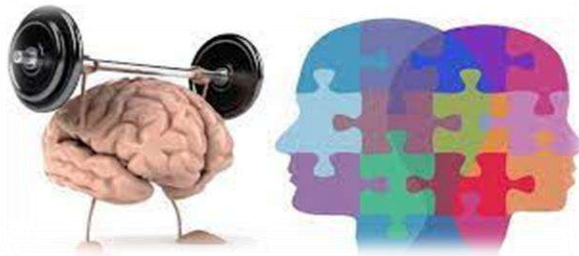
Американський психолог А. Маслоу вважає, що психічно здорова людина – це, насамперед людина щаслива, яка живе у

гармонії із собою та соціумом, не відчуває внутрішнього розладу. З огляду на ці міркування *психічне здоров'я можна визначити як динамічну сукупність психічних властивостей, які забезпечують:*

- гармонію між різними аспектами всередині людини та між людиною і суспільством;
- можливість повноцінного функціонування та розвитку в процесі життєдіяльності.

Віділяються певні позначки психічного здоров'я:

- в емоційній сфері – позитивно-емоційний стан, подолання негативних емоцій, зокрема й руйнівних (страх, гнів, заздрощі, жадібність), емоційна стабільність, адекватність;
- в інтелектуальній сфері – здатність концентрувати увагу, утримувати інформацію в пам'яті, вміння логічно мислити, виявляти творчі здібності, активність у пізнавальній діяльності;
- у мотиваційно-особистісній сфері – адекватний рівень домагань, адекватна самооцінка, особистісна автономія, самоповага, самоконтроль, сформованість вольової сфери, цілеспрямованість, активність, позитивна мотивація життєдіяльності, поведінки та взаємин, адекватне сприйняття навколишнього світу та самого себе.



Психічне здоров'я дитини – стан душевного благополуччя, емоційного комфорту, впевненість у своєму майбутньому, пов'язана з відчуттям захищеності свого Я.

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає такі основні критерії психічного здоров'я особистості:

- ставлення до самої себе;
- ставлення до інших людей;
- адекватність сприйняття себе;
- здатність до концентрації уваги;
- критичність мислення;
- емоційна стійкість;
- стримування негативних емоцій;
- упевненість в собі;
- самоповага;
- незалежність;
- оптимізм;
- активність;
- адекватна самооцінка.

Але все ж ми не можемо прибрати з визначення психічного здоров'я такі критерії, як наявність або відсутність у людини виражених або пограничних психічних розладів, відповідність психічного розвитку до віку людини, а також його гармонійність.

Ці критерії впливають на рівень психічного здоров'я, який також залежить як від індивідуально-психологічних (особистісних), так і соціальних (суспільних) факторів.

Крім того, людина весь час перебуває в соціумі — від найменшої групи (пари) до середніх та великих соціальних груп (сім'я, друзі, колектив, громада). Тож на *психічне здоров'я впливають і соціальні фактори*: сприятливі або несприятливі взаємини з іншими людьми, стресові умови роботи, ситуації насилля, будь-яка дискримінація тощо.

Поведінка людини, що в своїй історії має епізоди фізичного насилля, беззаперечно буде відрізнитися від поведінки того, хто не мав такого досвіду.

Тож рівень психічного здоров'я буде залежати від того, наскільки у людини розвинені психічні функції, наскільки швидко вона реагує на зміни (емоційно, думками, діями), які психологічні особливості вона має та які відносини у неї складаються з різними соціальними групами.



Основними показниками психічного здоров'я дитини є:

- розумова працездатність;
- позитивний емоційний стан;
- адекватні емоційні реакції;
- адаптованість до соціуму.

Психічне здоров'я особистості залежить від багатьох факторів:

- правильного харчування;
- режиму дня;
- перебування на свіжому повітрі;
- рухової активності.

Але особливе місце в цьому переліку належить *психологічному комфорту*.

Психологічний комфорт — стан душевного спокою, задоволення, благополуччя. Психологічний комфорт сприяє моральному становленню та духовному здоров'ю особистості.

Щоб дитина комфортно почувався у суспільстві, ми повинні прививати йому не словами, а власними вчинками, діями такі норми суспільної моралі, як чесність, відповідальність, відчуття власної гідності, працьовитість, терпіння, совість, почуття обов'язку, вміння співпереживати, доброзичливість, благо чинність тощо. Норми моралі мають слугувати духовному росту особистості. Також, щоб створити комфортні умови існування дитини, нам слід змалку привчати її до праці й до організації цієї праці.

Що є основою психологічного комфорту?

- Створення психологічного клімату в колективі (групі), спрямованого на позитивні емоції, вчинки, інтереси, на формування відчуття позитивної перспективи для розвитку групи загалом та кожного з її членів зокрема.

- У дитини не повинно згасати бажання посміхатися. Вона не має боятися відверто показувати свої емоції – плакати, сміятися, нудьгувати. Дитина не повинна щось із себе вдавати, а має бути сама собою.

- Кожна дитина повинна відчувати, що їй раді, що вона бажана, не просто потрібна, а необхідна для цієї групи.

- Соціальний контроль не має характеризуватися жорстокістю стосовно вилучувань, побажань, критичних зауважень членів групи.

- Не можна обмежувати волю дитини. Усі дії, які вона чинитиме, повинні йти відвласної ініціативи.

- Слід підтримувати в колективі культ справедливості. Не можна нікого ні карати, ні хвалити не заслужено.

- Помічати позитивне потрібно якомога частіше, шукати для цього щонайменші приводи.

- Осуджувати треба якнайменше, іноді варто бути поблажливим.

- Заохочувати до праці, намагатися зробити її приємною.
- У сім'ї повинна панувати атмосфера підтримки та взаємопорозуміння, створюватися ситуація успіху для дитини. Щоб підтримати дитину, необхідно спиратися на її сильні сторони, уникати акцентування на невдачах, показувати задоволення дитиною. Потрібно спілкуватися з дитиною, активно використовувати гумор, дозволяти дитині самій вирішувати деякі проблеми. Підтримувати її хороші прагнення, намагатися не бути категоричним.
- Демонструвати оптимізм, вірити у свою дитину.
- Готувати дитину до співпраці, співіснування в колективі, прививати їй корисні звички, здатність до самообслуговування; позитивно й доброзичливо налаштовувати на оточення, в якому вона повинна перебувати.
- Уміти помічати гарне, ділитися з цим дітьми.
- Безперервно любити дітей, прагнути і вміти виявляти любов до них, показувати їм свою любов – вона мають це постійно відчувати.



Заходи,

спрямовані на збереження психічного здоров'я вихованців

Діти, батьки і педагоги формують єдиний фундамент для дорослішання майбутнього покоління. Психологічний комфорт, сприяє успішності учасників освітнього процесу, адже психологічно здорові учні чудово і з інтересом навчаються, педагоги якісно виконують професійні обов'язки, а батьки мотивують поліпшувати навчальні результати дітей. Однак, для кожного з них є свій ризик погіршення психологічного стану: як спільні, так і індивідуальні. Наприклад: низький рівень мотивації, перевищені очікування, неякісна комунікація, некеровані негативні емоції, втома, хронічні стреси тощо.

Для збереження психологічного комфорту всіх учасників освітнього процесу потрібно дотримуватися певних рекомендацій та заходів які саме спрямовані на збереження та відновлення психічного здоров'я дітей.

Дітям варто:

- дотримуватися режиму дня;
- мати вільний від навчання час;
- мати хороших друзів та із задоволенням спілкуватися з однокласниками;
- довіряти батькам та педагогам;
- любити, цінувати та поважати себе;
- розвивати свої навички та здібності.

Батьками варто:

- не порівнювати свою дитину з іншими;
- не заміняти собою вчителя;
- захищати інтереси дитини;
- підтримувати ефективну комунікацію із педагогами;

Освітнянам варто:

- розділяти професійне і особисте;
- не перепрацьовувати робочі години;
- цінувати власні професійні досягнення;
- конструктивно вивільняти негативні емоції;
- відпочивати та відновлюватися.

Результати спеціальних досліджень довели, що *фізичні вправи впливають на збереження й відновлення психічного здоров'я.*

Це виявляється у:

- підвищенні психічної активності (за рахунок «стягування» застійних психічних напружень);
- інтенсифікації розвитку психічних процесів (пам'яті, сприймання, відчуття, концентрації уваги та ін.);
- виробленні релаксаційних, відновних механізмів, зниженні рівня тривожності, підвищенні настрою тощо.

Для збереження і зміцнення психічного здоров'я дитини використовують *метод арт-терапію*, тобто лікування художньою творчістю. На практиці арт-терапія виступає як засіб психічної гармонізації, розвитку дитини, розв'язання соціальних конфліктів.

Зокрема це:

- ізотерапія ;
- музикотерапія;
- танцювальна терапія;
- казкотерапія;
- сміхотерапія;
- кольоротерапія;
- бібліотерапія тощо.

Та найголовніше - даруйте дітям більше посмішок, любові і повагу!

Велике значення має *позитивний психологічний клімат*, адже:

- забезпечує об'єднання дітей у згуртований колектив;
- надає простір для прояву й розвитку здібностей, інтересів, нахилів;
- сприяє розвитку творчої самореалізації кожної особистості;
- формує кращі морально-психологічні якості;
- сприяє кращому засвоєнню навчального матеріалу;
- найефективніше відбувається процес соціалізації.



Рекомендації щодо збереження здоров'я дитини

- Створіть в спокійну, дружню атмосферу. За необхідністю робіть дитині зауваження конкретно, не підвищуючи тону.
- Будуйте взаємини з дитиною на основі взаємоповаги і взаєморозуміння.
- Встановіть чіткі вимоги й будьте послідовними.
- Будьте терплячими. Контролюйте негативні емоції.
- Заохочуйте допитливість дитини, збагачуйте розвивальне предметно-ігрове середовище сюжетними іграшками, книгами, настільними іграми.

- Поважайте дитину, вірте в її можливості, створюйте умови для її всебічного розвитку.
- Розвивайте в дитині впевненість, активність, адекватну самооцінку. Хваліть дитину. Не залишайте непоміченими вияви самостійності, зусилля дитини.

Якщо хочете виростити дитину щасливою – виростіть її здоровою





Ситуація, яку переживає Україна, сформована низкою надзвичайних та екстремальних подій, які є травмуючими для різних верств населення. Проте особливих випробувань зазнають діти, що пережили психотравмуючі події, наслідки яких ще довго будуть відбиватися на їхньому психічному здоров'ї, поведінці, здатності будувати конструктивні соціальні зв'язки. Дорослі повинні допомогти дітям почуватися в безпеці, коли світ здається дуже небезпечним місцем, мають розуміти, як правильно реагувати на емоційні реакції та стани дітей, серйозність яких варіюється залежно від особистих обставин.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) виникає як відтермінована і/або затяжна реакція на стресову подію або ситуацію (короткочасну або тривалу) загрозливого або катастрофічного характеру, яка може викликати стрес у будь-якої людини, а тим більше у дитини. Проте симптоми в дитини спостерігаються довше, ніж у дорослого та мають свої особливості прояву. Дітям, які пережили психологічну травму, досить важко зрозуміти, що з ними сталося.

Це пов'язано, насамперед, з їхніми віковими особливостями: їм не вистачає соціальної, фізіологічної та психологічної зрілості. Дитина не в змозі повністю усвідомити зміст того, що відбувається – вона просто запам'ятовує ситуацію, свої переживання в цю мить.

Її сприйняття дійсності стає хаотичним, безладним, починає відзначатися плутаниною, втрачається «структура світу» в якому дитина живе. Війна в Україні докорінно порушила відчуття безпеки і призвела до стресу, психологічні наслідки якого можуть бути небезпечними для здорового майбутнього і дорослих, і дітей. Пережитий травмуючий досвід може стати причиною розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — психічний розлад, різновид неврозу, що виникає в результаті переживання однієї чи кількох психотравматичних подій, таких як, наприклад, військові дії, теракти, аварії чи стихійні лиха, катастрофи, важка фізична травма, побутове чи статеве насильство, загроза смерті або перебування свідком або заподіювачем чужої смерті. Чому одні люди, потрапивши в ситуацію, пов'язану з наднегативним впливом потужного стресу, з часом починають страждати від ПТСР, тоді як інші – ні? *Виділяють три групи факторів, поєднання яких призводить до виникнення ПТСР:*

- інтенсивність травмуючої події, її тривалість, несподіваність та неконтрольованість;
- сила захисних механізмів особистості та наявність соціальної підтримки;
- особисті фактори ризику: вік на момент травмуючих подій, наявність травмуючих подій та психічних розладів в попередні періоди життя людини.

Найбільш уразливими є люди у віці до 22 або старше 30 років. Щодо гендерних особливостей науковці зазначають, що у 8% чоловіків та 20% жінок розвивається ПТСР після травмуючих подій. Діти та підлітки так само перебувають у зоні ризику щодо розвитку ПТСР.

Водночас, кожна людина, яку зачепили військові дії, має свої переживання та реакції, що є абсолютно нормальними у

відповідь на ненормальну ситуацію. Важливо пам'ятати: психіка як дорослих, так і особливо дітей та підлітків, має величезні резерви для відновлення і саморегуляції. Завдяки підтримці рідних та, за потреби, психологічної підтримки фахівців, людина може повернутися до норми після травмуючого досвіду.

Категорії постраждалих:

- вимушені переселенці із зони бойових дій та територій, які знаходяться під обстрілами;
- родини, які переживають втрату;
- родини військових, які задіяні в обороні країни.

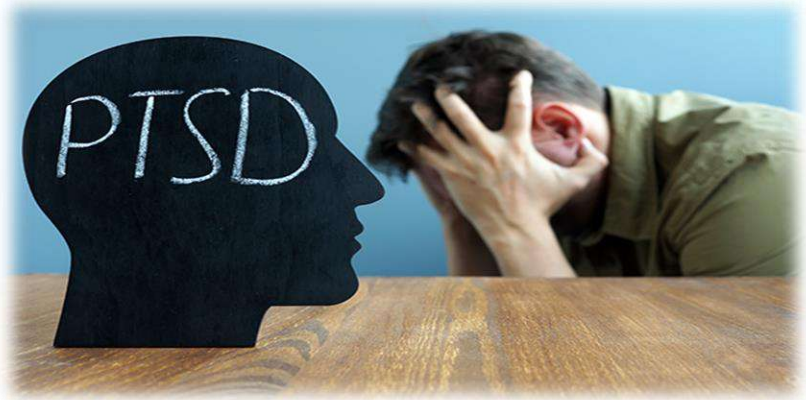


Для того, щоб передчасно не лякати себе різними негативними наслідками пережитих травмуючих подій, необхідно зрозуміти, що визначає наявність у людини ПТСР. Важливо відзначити, що прояви ПТСР можуть зберігатись протягом тривалого часу.

До основних ознак, що визначають наявність ПТСР у дорослих відносять:

- напливи нав'язливих спогадів про небезпечні для життя ситуації, учасником яких була людина;
- травмуючі сновидіння з кошмарними сценами пережитих подій, порушення сну;
- прагнення уникати емоційних навантажень;

- невпевненість через страх, і як наслідок – відкладання прийняття рішень, неконтактність з оточуючими;
- надмірна втома, дратівливість, депресивні стани, головні болі, нездатність концентрувати увагу на чомусь тощо.



Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) виникає як відтермінована і/або затяжна реакція на стресову подію або ситуацію (короточасну або тривалу) загрозливого або катастрофічного характеру (спостерігається щонайменше після чотирьох тижнів після травматичної події), яка може викликати стрес у будь-якої людини, а тим більше у дитини. Проте симптоми в дитини спостерігаються довше, ніж у дорослого та мають свої особливості прояву.

Особливості ПТСР у дітей:

- Дітям, які пережили психологічну травму, досить важко зрозуміти, що сталося з ними. Дитина не в змозі повністю усвідомити зміст того, що відбувається, вона просто запам'ятовує саму ситуацію, свої переживання в цю мить;
- Інтенсивність переживань може бути занадто сильною для дитини і вона стає дуже вразливою;

- Травмовані діти висловлюють свої, почуття через поведінку;
- Зміни на фізіологічному, емоційному, когнітивному і поведінковому рівнях.

Стадії формування післястресових порушень

Травматичний стрес (під час критичного інциденту і після нього – до 2 діб)

Гострий стресовий розлад (2х діб – до 4х тижнів)

Посттравматичний стресовий розлад (від 4 тижнів)

Посттравматичний розлад особистості (протягом всього життя)

Загальними ознаками ПТСР у дітей є:

SOS загострені емоції: агресивні реакції, тривожні прояви;

SOS посилення страхів, поява випадкових страхів, яких раніше не було;

SOS регрес – повернення на ранні форми прояву поведінки (поява потреби у допомозі батьків для виконання чогось, якої не потрібно було раніше);

SOS відмова від їжі, порушення сну;

SOS підвищена активність або навпаки замкненість, пасивність (в залежності від типу НС);

SOS послаблення імунітету, загострення хронічних хвороб;

SOS часта травматизація;

SOS постійний пошук самовираження через конфлікти з однолітками, незадоволення.

Як бачимо, постравматичний стресовий розлад проявляється на різних рівнях та впливає практично на усі сфери життєдіяльності особистості. Розглянемо детальніше особливості прояву ПТСР на емоційному, когнітивному та поведінковому рівні.



На емоційному рівні ПТСР у дітей проявляється:

○ У появі страхів, які є першою реакцією на пережитий стрес. Ці страхи спричинені потребою уникнути повторного переживання загрозливої події. Наприклад: страх за родичів і близьких в армії, а також побоювання за власну безпеку, страх виходити з дому, залишатися на самоті тощо (або перебувати в замкнутому просторі).

○ Втраті контролю. Військові дії – те, що діти і більшість дорослих не можуть контролювати. Відчуття втрати контролю породжує ефект, коли діти хапаються за все, що можуть контролювати: відмовляються йти у школу, слухатися, залишатися без батьків або улюблених іграшок тощо.

○ Гнів. Оскільки діти не можуть спрямувати свою злість на безпосередніх винуватців, тобто на джерело загрози, вони часто спрямовують її на тих, хто поряд: однокласників, сусідів, відсутніх батьків. Ситуація ускладнюється, якщо серед рідних є добровольці:

патріотизм і обов'язок є абстрактними поняттями для дітей молодшого віку, які відчувають лише конкретну реальність розлуки з рідною людиною.

⊙ Втрата стабільності та впевненості в собі. Незвичні обставини порушують звичний спосіб життя. Це стає джерелом тривоги та постійної невпевненості.

⊙ Збентеження. Діти відчувають збентеження, не розуміючи, на що їм чекати, та коли це все закінчиться. Інший вид реакції – найменші можуть не розрізняти насилля-як-розвагу (в кіно, іграх) та реальні події з новин.

⊙ У появі відчуття провини за те, що трапилося. Оскільки маленькі діти егоцентристи, вони вважають, що «все погане сталося через мене, бо я був поганим» і думають, що хвилювання і страхи батьків викликані їх поведінкою.

На когнітивному рівні ПТСР у дітей проявляється:

● У погіршенні концентрації уваги: діти стають неуважними.

● У порушенні пам'яті: діти стають забудькуватими, їм важко згадувати минуле, особливо інформацію травмівного чи стресового характеру.


● У втраті уже сформованих когнітивних навичок.


● У порушеннях сприйняття оточуючого середовища. Воно стає хаотичним, уривчастим, вирізняється плутаниною.


● У появі думок про смерть.



На поведінковому рівні ПТСР у дітей проявляється:

 У різких змінах поведінки. Наприклад: діти не хочуть розлучатися з батьками навіть ненадовго, можуть в прямому сенсі слова чіплятися за батьків і потребують постійної їхньої присутності, фізичного контакту.

 У регресі в поведінці. Наприклад: діти можуть повертатися до поведінки, властивої молодшому віку - мочаться в ліжко, втрачають навички охайності, смоччуть пальці або взагалі поведуться як зовсім маленькі діти.

 У посиленні агресивності, гнівливості, упертості. Поведінка травмованих дітей часто характеризується ворожістю і конфліктністю стосовно інших.

Як допомогти дітям пережити травму?

Рекомендації педагогам

- Створюйте безпечну ситуацію, в якій дитина може досліджувати свої почуття без ризику отримати повторну травму.
- Уважно стежте за тим, щоб не змішувати власні потреби і потреби дитини. Почуття безпорадності перед травмою, яка може виникнути у вас, не повинно передаватися дитині.
- Приймайте і поважайте ті способи захисту і подолання травми, які є у дитини.
- Стрес зменшиться, якщо ви повідомите дитині як зазвичай реагують на травми інші люди. Їй стане легше, коли вона почує, що нічні жахи, плаксивість, страхи, важкі думки – це нормальні людські реакції.
- Пам'ятайте, що багато дітей мають спотворену інформацію про те, що з ними сталося.



Як допомогти дітям пережити травму?

Рекомендації педагогам

✘ Створюйте безпечну ситуацію, в якій дитина може досліджувати свої почуття без ризику отримати повторну травму.

✘ Уважно стежте за тим, щоб не змішувати власні потреби і потреби дитини. Почуття безпорадності перед травмою, яка може виникнути у вас, не повинно передаватися дитині.

✘ Приймайте і поважайте ті способи захисту і подолання травми, які є у дитини.

✘ Стрес зменшиться, якщо ви повідомите дитині як зазвичай реагують на травми інші люди. Їй стане легше, коли вона почує, що нічні жахи, плаксивість, страхи, важкі думки – це нормальні людські реакції.

✘ Пам'ятайте, що багато дітей мають спотворену інформацію про те, що з ними сталося.

Особливу увагу – пртрібно приділяти саме дітям з високим ризиком надмірної реакції:

- Були розлучені з батьками, рідними чи іншими піклувальниками;
- Стали свідками поранення чи загибелі батьків або близьких;
- Стали свідками насильства або самі його зазнали;
- Ззнали фізичних ушкоджень;

- Відчувають загрозу;
- Тривожаться та переживають через горе та тривогу батьків / піклувальників;
- Відчувають провину через те, що вони вижили, а інші – загинули.



Не завжди корисно радити дітям «просто забути про це». Вислухайте те, що говорять діти, проаналізуйте їхні відчуття та досвід. Обговоріть з ними деякі почуття та думки, що цілком природно виникають у них за цих обставин.

- Завжди будьте готові до діалогу з дітьми. (вони повинні знати, що ви готові їх вислухати)
- Вони повинні знати, що ви готові їх вислухати (взаємна підтримка однолітків надзвичайно важлива)
- Будьте готові до непростих запитань:

Наприклад:

«Чому?» (Дитині важко зрозуміти масові знищення чи руйнування – покажіть, що ви це також не приймаєте і спробуйте надати чітке пояснення зрозумілою мовою);

«Чи все буде добре?», «Коли це все закінчиться?» (ви цього не знаєте, тому не давайте неправдивих обіцянок чи марних надій, але розкажіть дітям, що різноманітні рятувальні організації, міністерства та відомства, військові, поліція роблять усе можливе для відновлення миру та порядку).

Підтримуйте формування позитивних методів подолання стресу та страху. Допоможіть дитині обрати найкращі стратегії для тієї чи іншої ситуації. В першу чергу з'ясуйте, які саме методи і стратегії уже допомагали їй долати свої страхи чи переживання у минулому.

Будьте спокійні і зважені, заспокойте дітей і спробуйте максимально швидко повернутися до повсякденної рутини. У цьому вам допоможуть звичайні розмови – обговорення домашніх справ, тварин, завдань тощо, але при цьому уникайте додаткового тиску на дітей. Будь-яка поведінка, що може зашкодити іншим, не повинна відбуватись. Відновіть відчуття «нормальності».

НЕ ЗАБУВАЙТЕ ШКЛУВАТИСЯ ПРО СЕБЕ

Бережіть власне емоційне та фізичне здоров'я. Адже тільки здоровий фахівець зможе підтримати та допомогти своїм учням. Діти, які бачать навколо себе впевнених, спокійних та бадьорих дорослих, швидше повертатися до норми.

Що не рекомендується робити під час спілкування з дитиною, яка пережила травматичні події війни:

- Розпитувати у дитини про військові дії, які вона могла побачити, про те як їй було, коли лунали сирени, вибухи та постріли.
- Розпитувати дитину про тих, хто з її близьких залишився в місцях ведення бойових дій.
- Порушувати особистісні кордони дитини. обов'язково треба запитати у неї, чи можна взяти її за руку, обійняти, перш ніж це зробити.
- У присутності дитини обговорювати травмуючі події, пов'язані з військовими діями.
- Використовувати ненормативну лексику у присутності дитини.

- Ставити, наприклад, такі питання: «Як у тебе вдома було?». Краще замініть його на: «Як тобі подобається тут?» або «Як би тобі хотілось?».

- Розпитування дитини про травмуючі події може призвести до негативних переживань або істерики, що є вкрай небажаним. Краще щоб дитина сама розповіла про це, коли буде готова.

Для того, щоб знизити ризики появи ПТСР та сприяти зціленню, якщо ознаки розладу вже є, необхідно:

ДЛЯ БАТЬКІВ та ПЕДАГОГІВ

- психологічно стабілізуватися самим, завдяки нижче описаним крокам. Лише емоційно стабілізувавшись, ми можемо підтримати наших дітей. Водночас важливо пам'ятати, що батьки мають право на емоції. Дітям важливо пояснити, чому ви так реагуєте, але водночас наголосити, що з часом стане легше та ваша родина з цим точно впорається;

- налагодити режим дня та повернути, за можливості, частину звичних справ;

- заручитися підтримкою близьких – налагодити спілкування зі значущими людьми, якщо це надає вам підтримку та налаштовує на позитив;

- включатися у фізичну активність (робити фізичні вправи або щонайменше – гуляти на свіжому повітрі);

- обмежити перегляд новин та сортувати інформацію, яку ви отримуєте: обирати лише достовірні канали, які не транслюють кровопролиття та іншого вкрай негативного та негативно емоційно забарвленого контенту;

- залучатися до допомоги іншим, адже волонтерів дає величезний ресурс;

- звернутися за допомогою до психолога/психотерапевта, який допоможе опанувати техніки емоційної стабілізації себе і близьких та попередити або зупинити розвиток ПТСР;
- залучати дитину до фізичної активності (фізкультура, танці, регулярні прогулянки на свіжому повітрі тощо);
- відновити режим дня, наскільки це можливо (навчання в школі, якщо це доступно; виконання певних завдань; рухова активність; вчасний сон тощо), це надає дітям почуття захищеності, ресурс та надію на повернення до звичайного, мирного життя;
- надавати дитині почуття єдності та підтримки (у першу чергу – з боку батьків або осіб, які їх замінюють): дитина має знати, що близькі люди поруч і вони її люблять; важливими тут будуть також безпечний тілесний контакт – обійми з близькими дорослими, тримання за руку тощо;
- вислуховувати дитину, коли вона хоче поговорити, отримати відповіді на свої запитання;
- дозволити дитині висловлювати свої емоції та почуття (не можна говорити «не згадуй цього» або «забудь про це» – навпаки, важливо надати можливість максимально висловитися та виявити емоції);
- пояснювати дитині те, що сталося: правдива інформація, доступними для віку словами, розуміння ситуації в цілому та причин того, що відбулося, є важливою і працює за для зцілення;
- залучати дитину до соціальної активності: спілкування з однолітками, волонтерської діяльності в громаді, доступної віку тощо;
- скеровувати агресію дитини та формувати здорові поведінкові рамки: попри те, що дитині може бути важко справлятися з емоціями, вона повинна розуміти, що кривдити інших, слабших або тварин – недопустимо;

- надати доступ дитині до професійної психологічної/психотерапевтичної допомоги: фахівці підкажуть дитині та батькам, як справлятися з емоціями, як навчитися релаксації, як контролювати негативні спогади.

Отож, важливо не нехтувати психічним здоров'ям та, у разі виявлення ознак, що можуть свідчити про посттравматичний стресовий розлад у вас самих, ваших дітей або близьких, негайно звертатися за допомогою до спеціалістів – психологів та психотерапевтів, щоб не допустити тяжких наслідків перенесених подій.



*Як допомогти дитині пережити втрату
близької людини*



Війна і діти – поняття сумісні. Війна забирає життя людей. Смерть близьких людей — це завжди горювання, і зазвичай найбільш вразливі в таких життєвих ситуаціях — діти, адже часто вони не знають про таке явище, як смерть. Війна приносить багато страждань та втрат. І для дітей це найважча втрата – батька, матері, рідних. Коли діти стикаються з цим болісним випробуванням, вони потребують співчутливої і мудрої підтримки з боку дорослих, щоби могли пройти дорогою жалоби, могли розділити біль і отримати належну підтримку, берегти у серці спогади і пам'ять, і жити далі – з надією і любов'ю продовжуючи свій шлях, над яким тепер завжди світитимуть зорями з неба ті, хто загинув на полях війни. Особливо непросто підтримувати дитину, коли згорьовані і самі дорослі. Проте навіть у такій непростий час важливо пам'ятати, що спосіб, у який дитина проживає горе, може вплинути на її подальше життя.

Психолого-педагогічна допомога дитині, яка переживає горе, вимагає від дорослих не володіння конкретними формами спеціально організованої психотерапевтичної допомоги, а уміння в межах повсякденного життя допомогти їй пережити горе, підтримати, запобігти розвитку неврозів. Оволодіння такими прийомами доступно і необхідно батькам, педагогам, всім дорослим, які працюють з дітьми і можуть зустрітися з ситуацією, коли дитині потрібна допомога, підтримка, розуміння.



Дитина відкрита і незахищена перед випадковими травмуючими подіями життя. Проте, дорослі, мотивовані страхом нанесення шкоди психіці дитини, схильні відгороджувати, захищати дитину від повноцінного переживання горя та скорботи за померлими близькими, тим самим спотворюють, викривляють даний досвід. Як указує Т.О. Новікова, деструктивна стратегія ставлення суспільства до феномену смерті полягає у її табуванні, в той час, як конструктивною є стратегія прийняття ідеї смерті – не існування. Неприйняття смерті посилює глибинні страхи людини.

Дитина, зіткнувшись із проблемою, яку за рівнем свого розвитку не здатна досягнути, опиняється у емоційно складній ситуації та перед низкою загроз (особистісних, соціальних тощо). Так, Ірвін Ялом називає смерть одного з батьків - катастрофою в житті дитини. Водночас, раптова втрата дитиною батьків може мати і конструктивні наслідки у духовному її розвитку, і викликати також деструктивні розлади. Конструктивний вплив досвіду горювання та скорботи за рідними полягає в усвідомленні дитиною цінності життя, людської гідності, наступності поколінь, впливає на стрімке її дорослішання. Деструктивний вплив виявляється у формуванні психічних розладів, порушенні адаптації, "капітуляції" перед життєвими фрустраціями. Іншим деструктивним чинником її розвитку є почуття самотності дитини, яке пов'язане з раптово розірваним зв'язком прив'язаності.

Спостерігаючи за дитиною, складно вірно розпізнати та оцінити глибину горя втрати рідної людини, яку вона переживає. Горе є сильним душевним стражданням, глибоким сумом дитини за тим, до кого вона була прив'язана. Воно особливе тим, що ускладнене осмисленням втрати і супроводжується сильним стресом незахищеності перед подією. Для повернення до нормального життя людині слід подолати процес «роботи горя». За З. Фрейдом ця робота полягає у поступовому вивільненні «Я» від

заглибленості у переживання втрати об'єкту любові у відповідності до принципу реальності.

Дитяче горе швидкоплинне. У одно- дворічних дітей, як вказують Д. Берлінгем і А. Фрейд, горе інтенсивно проявляється протягом 1,5-2 діб. Водночас, помилково недооцінювати глибину і наслідки втрати для них. Життя дитини підкорено принципу, за яким вона потребує задоволення і уникає болю та дискомфорту. Почуття розчарування накладаються на спогади про втрачену рідну людину та можуть спонукати до витіснення їх з пам'яті. Водночас, втрата значущого члена родини змінює життя усієї родини, переживання горя втрати дорослими у сім'ї також накладає відбиток на динаміку психоемоційних станів проживання втрати дитиною.

Уже у п'ятирічному віці діти відрізняються за гендерною ідентифікацією з матір'ю або татусем відповідно до своєї статті. Природно, що у родині діти переживають значний діапазон почуттів, часом і амбівалентних. Розлука з батьками для дитини є жахливим втіленням страхів, негативних емоцій у ставленні до батьків. Саме такі почуття спричиняють появу почуття провини перед батьками, яке «гіпертрофує» почуття любові до батьків та перетворює страждання від розлуки з ними у пристрасне бажання бути з ними, яке дитиною болісно переживається. Якщо в соціальному оточенні виникає хоча б натяк на засудження поведінки чи особистісних якостей батьків, дітей це сильно ображає. Власне негативне ставлення, образи, гнів до батьків також різко засуджується або ж заперечується.

Образ батьків, яких втратила дитина поступово ідеалізується, стає кращим, багатшим, щедрим, терпимим у порівнянні з тим, як це було насправді. Проте, психічно здорова дитина переважно живе теперішнім. Внаслідок сильного потрясіння реальною подією можна спостерігати вдавану

байдужість дитини до цього. Помилкове судження батьків, що діти забувають про трагічний випадок. Це не так, адже діти починають говорити, малювати те, що сталося, коли намагаються подолати почуття, що виникли у результаті цієї події.

Так само травматичні переживання у дітей проявляються у сюжетно-рольових іграх, де вони відтворюють більш знеособлено саму подію, активно програють власну інтерпретацію події.

Гра є необхідним засобом для зняття психічної напруги. Водночас, патологічний характер гри виявляється у нав'язливому, незмінному сюжеті, який багатократно повторюється. Особливу роль у проживанні горя дітьми відіграють іграшки. Втрата рідної людини, як об'єкту прив'язаності, спонукає дітей до прив'язаності до перехідного об'єкту, яким може бути іграшка чи річ, що подарована цим дорослим, або предмет, що їм належав. Показником успішного переживання розлуки є набуття нових прив'язаностей, які належать актуальним стосункам дитини із оточення. На тлі переживання горя втрати діти стають особливо вразливими та некритичними в ідентифікації з живою матір'ю або батьком. Вони схильні імітувати, «заражатися» їх емоціями, почуттями, ставленнями до оточуючого світу, до самого себе тощо. Дивна поведінка дитини у такий період є способом виразити пережите.

Проявами страждання дітей є зміни у поведінці та набуті хворобливі симптоми:

- Регресивна поведінка - повернення до інфантильних моделей поведінки;
- Енурез – нічне нетримання сечі;
- Звернення до тілесного самозаспокоєння (смоктання пальця, розкачування, мастурбація тощо);

- Жадібність як прояв регресу прив'язаності до матері, коли її цінність пов'язувалася з почуттям комфорту, який вона створювала;
- Агресія як реакція самозахисту та переживання горя втрати, є свідченням особливої вразливості дитини;
- Запали гніву є проявами безпорадності дитини;
- Вдаване ослаблення інтересу до оточуючого світу є проявами депривації прив'язаності до нових людей, самотності та туги.

Реакція на смерть рідної людини залежать від низки факторів:

- якості взаємин із батьками; обставин смерті батька / матері; ставлення дорослого до власної хвороби, якщо вона стала причиною смерті;
- присутності достатньо сильної фігури іншого дорослого; доступність соціальних і сімейних ресурсів підтримки.

Окрім зазначених вище умов, Заманаєва Ю.В., визначає й такі, що впливають на динаміку горювання:

- раптовість смерті рідної людини; перебування нею в якості свідка події чи страждань, які переживала рідна людина помираючи;
- сприймання ситуації смерті (гостре шокове / адекватне);
- особливості померлого (тато / мати, брат / сестра, значущість та близькість людини, характер її взаємин із дитиною та ін.);
- соціокультурний простір (релігійна родина, відкрита контактна / закрита дистантна родина);
- індивідуально-психологічні властивості особистості дитини (вразливість, сила / слабкість нервової системи,

самостійність / інфантильність, нервова стійкість / нейротизм, акцентуації характеру та ін.)

На різних етапах психічного розвитку дитини по різному відображається глибина, тривалість та поглинутість дитини у почуття горя та скорботи. Смерть одного з батьків змінює фундаментальні уявлення дитини про сталість та безпеку життя, водночас, окреслює нові його горизонти. Психоданалітик М. Малер вважає, що втрата "константності об'єкту прив'язаності" призводить до "втрати сталості Я", дезорганізації суб'єкта. Таким чином, батьківська втрата є загрозою цілісності Я-дитини, особливо у випадку інфантильно залежних взаємин дитини з батьками. Горе здебільшого природний процес, який людина переживає самостійно. Проте втрата порушує особистісні межі того, хто залишається жити і руйнує ілюзії контролю і безпеки. Тому процес переживання горя може трансформуватися у розвиток хвороби: людина нібито застрягає на певній стадії синдрому втрати.

Як дорослі можуть допомогти дитині пережити втрату?

1. Пояснити дитині, що сталося (підібрати слова, зрозумілі дитині відповідно до її віку)
2. Розділити біль втрати разом з дитиною (прийняти її смуток, бути поряд)
3. Забезпечити потреби дитини та допомогти адаптуватися до змін у житті (повернутися до звичного ритму життя)
4. Допомогти дитині зберегти спогади про близьку людини (створити «книгу спогадів», додати фото, відео, малюнки)
5. Розмовляти з дитиною про найголовніше для людини – усвідомлення цінності та сенсу людського життя

Коли сталася втрата, насамперед важливо повідомити дитину. Найкраще, коли це зробить хтось із найближчих дитині рідних. Важливо зробити це в місці, де і ви, і дитина має можливість побути наодинці. Адже, звісно, це повідомлення може викликати смуток і сльози, тому важливо побути з цим разом, надати необхідну підтримку. Важливо використовувати прості слова і пояснення, які зрозумілі дитині відповідно до її віку. Для дітей дошкільного віку поняття смерті може бути невідомим і тому важливо пояснити їм загалом, що таке смерть, що відбувається, коли людина помирає. У дітей може виникнути багато запитань щодо цього, які вони можуть поставити як одразу, так і згодом. Важливо бути відкритим до цих запитань (навіть, якщо ми не завжди маємо відповіді на них) і говорити з дитиною на тему смерті і втрати.

Звісно, це дуже непроста тема для розмов, але так важливо, щоби діти не залишались з цією темою наодинці, і могли мати нашу підтримку і присутність.

Залучити дитину в переживання втрати родиною

Кожна родина пов'язана з певною культурою, духовною традицією, у яких є усталені ритуали, що допомагають переживати втрати: ритуал похорону, поминання, молитви за померлих та інше.

Ці ритуали та духовні практики – важлива складова процесу переживання втрати.

Ці ритуали та духовні практики – важлива складова процесу переживання втрати. Звісно, ступінь залучення дитини до цих ритуалів може бути різним залежно від віку дитини та обставин. Наприклад, дитина може не бути на самому похороні, якщо є багато людей, багато сліз і з огляду на її вік їй буде важко бути з цими сильними почуттями близьких їй осіб.

Але у таких випадках дитині можна запропонувати прийти попрощатися з тілом померлої особи в інший час, коли нема багато людей і присутні рідні можуть підтримати дитину. Якщо дитина погоджується і хоче це зробити, то їй важливо пояснити наперед, як це буде, що вона побачить. Цей досвід прощання може бути дуже цінним для дитини. Утім, звісно, якщо дитина боїться і не бажає цього робити, її не можна силувати, і вона може тоді бути залучена по-іншому – відвідини цвинтаря, участь у поминанні, спільній молитві тощо.

Розділити біль втрати

Біль втрати – нелегкий, тому так важливо, що дитина може розділити його з рідними, може мати їхню підтримку і присутність. Дуже важливо бути поруч, бути підтримкою. Коли ми бачимо, що дитина сумує, слова можуть бути не такими важливими, та й не так легко знайти слова розради – втім, усе скажуть обійми, лагідний дотик, зустріч поглядів...

Інколи нам, дорослим, хочеться якнайшвидше вивести дитину зі стану смутку. І ми намагаємося перемкнути увагу на щось інше, змінити тему розмови, знайти щось «позитивне». Утім переважно, це не те, що потребує дитина в той момент, і не те, що допоможе їй пережити втрату. Біль не стане меншим від того, що будемо його уникати, смуток не зникне від спроб його «заморозити». Коли дитина відчуває смуток, то важливо прийняти цей смуток, дозволити йому бути. Бо смуток – це вияв любові до тих, кого уже фізично нема з нами. Цей смуток є природним і з ним важливо навчитися жити. Цей смуток важливо огорнути любов'ю та відчуттям підтримки. Розділений біль легшає, у розділеному болю є відчуття любові... І нам важливо відкрити дітям цю силу любові, яка дозволяє тим, кого ми любимо, завжди жити в нашому серці...



Пам'ятати про потреби дитини

Дітям важливо відчувати, що, попри переживання втрати в родині, вони є у безпеці, дорослі потурбуються про них, про важливі складові їхнього життя. Тому так важливо допомогти дітям повернутися, наскільки можливо, до звичного ритму щоденного життя, відновити у відповідний момент навчання, заняття спортом, гуртки, спілкування з друзями – і мати нашу підтримку у цьому. Коли діти переживають втрату, вони можуть в один момент сумувати, в інший – радіти тим, що є гарне і веселе в житті. Нам важливо дозволяти їм мати ці різні почуття і продовжувати свої улюблені активності. І, звісно, головна потреба дітей – відчувати нашу любов, яка власне і дає їм відчуття безпеки. Це може бути складно дати дітям емоційне тепло, коли ми переживаємо багато сильних почуттів, пов'язаних із втратою – а діти чутливі і вони відчувають нас.

Тож у таких ситуаціях нам важливо пояснити дітям, щоби вони не переживали за нас і за майбутнє, що зараз ми сумуємо, тому не можемо радісно бавитися, але за якийсь час ми знову зможемо робити те, що ми любили робити разом, так, як ми це робили раніше... Водночас важливо мати в кожному дні ті заняття, де ми разом, де дитина відчуває нашу присутність і любов (напр., читати разом у ліжку казку; дивитися разом, обійнявшись, фотоальбом тощо).



Допомогти дитині берегти спогади

Після смерті наш стосунок із померлою особою не закінчується, він живе і розвивається у нашій пам'яті, у нашій душі. Тож нам важливо допомогти дітям берегти спогади та мати цей стосунок. Помічними можуть бути різні активності – разом дивитися фото та відео, згадувати і розповідати різні історії, малювати спогади тощо. Багатьом дітям може бути корисним створити разом з рідними «книгу спогадів», куди можна вклеїти фото, записати історії, додати малюнки, записати слова, які ми хочемо сказати. Звісно, у кожному стосунку, особливо коли втрата була раптовою, може залишитися щось недоказане, незакінчене, болісне. Тоді ми можемо допомогти дітям навзаєм вибачити і попросити пробачення, якщо є щось, що потребує вибачення. Висловити ці важливі слова прощення, любові, вдячності... Відвідини цвинтаря, час молитви, час, коли разом згадуємо – це чудові моменти, коли ці слова можна сказати. Інколи діти потребують для цього теж ритуальної, символічної дії, наприклад, покласти цю записку зі словами у кульку напамповану гелієм і відпустити в небо.

Допомогти адаптуватися до змін у житті

Коли помирає близька дитині особа, в житті багато чого змінюється. І ніхто ніколи не зможе замінити дитині померлих рідних, але, з іншого боку, важливо потурбуватися, щоб ті ролі і завдання, які виконувала померла особа у житті дитини, виконували інші люди. Бо дитині далі потрібно, щоби хтось допомагав їй робити уроки, хтось водив на заняття з танців, лагодив велосипед і відвідував батьківські збори. Тому дуже важливо залучити рідних, друзів, педагогів, щоби потурбуватися про усі ці важливі складові життя дитини та дати їй відчуття підтримки й допомоги у подоланні тих викликів і труднощів у житті, які виникли після смерті близької особи. Це дає дитині можливість відкрити теж добро людей, силу взаємної підтримки, силу спільноти... І звісно, у чомусь і подорослішати, бо, можливо, якісь речі дитина зможе робити самостійно і, можливо, у чомусь й бути підтримкою іншим членам родини.



Залучення підтримки у соціальному середовищі дитини

Коли дитина переживає втрату, важливо повідомити освітній заклад, друзів дитини, інші середовища її життя (гуртки, спортивні секції тощо), щоби її могли підтримати друзі, вчителі, наставники. Дитині може бути цінним після перших днів переживання втрати почути слова підтримки, мати можливість розповісти про ту близьку особу, яку вона втратила.

Це теж важливий досвід для інших дітей, для усього класу – вчитися бути підтримкою одне одному у складні моменти життя.

Звісно, головною є роль педагогів, щоби створити можливість для цього і теж дати змогу іншим дітям говорити про свій досвід втрат – бо їх може виявитися чимало – і у цьому діти можуть бути джерелом взаємної підтримки. Втрати і зміни – неминуча складова життя, і в житті дітей їх чимало – і втрати близьких осіб, і домашніх улюбленців, і місць, де ми жили (при переселенні), і зміни в родині при розлученні та багато інших. Тож так важливо, щоб у школі діти мали можливість здобувати не лише академічні знання, а й життєву мудрість, як бути підтримкою одне одному, як переживати втрати, як приймати зміни та долати виклики.



Думати разом про найголовніше

Втрати змушують нас усвідомлювати таємницю і цінність людського життя, задумуватися над найголовнішим: який сенс нашого життя, що є у ньому найважливішими цінностями. Тож дуже важливо, що ми можемо говорити про це разом із дітьми, що посеред цього непростого, сумного досвіду ми теж можемо задумуватися над призначенням власного життя – і це важливо як для нас дорослих, так і для дітей.

Згадувати життя рідних, віднаходити спогади, які в нас залишилися – допомагають нам теж глибше зрозуміти, що не

стирається часом – і у певний спосіб надихає жити теж так, щоби залишити по собі добрі сліди...



Турбота про себе

Нам важливо пам'ятати, що в часі переживання втрати ми теж потребуємо простору, підтримки, доброти. Нам теж потрібні поруч близькі люди, з якими ми можемо розділити смуток, згадувати, думати про найголовніше. І потрібна підтримка в адаптації до змін, у подоланні викликів. Ми теж потребуємо ресурсів і відновлення. Тож так важливо, як заради нас самих, так і заради можливості, бути підтримкою нашим дітям, щоби ми пам'ятали про важливість турботи про себе. І щоби при потребі ми теж користали з фахової допомоги. Щоби бути добрими батьками нашим дітям, ми потребуємо вміння турбуватися про себе.



Залучення фахової допомоги

В окремих випадках досвід переживання втрати може бути особливо складним, болісним і може бути недостатньо ресурсів підтримки, щоби впоратися з цим досвідом. Якщо ви бачите, що цей досвід є особливо складним для вас і для дитини з огляду на обставини смерті та життєву ситуацію, якщо ви бачите, що, попри час, дитина має стійкий емоційний дистрес, є значні порушення поведінки, функціонування дитини в основних сферах життя – важливо вчасно звернутися по фахову психотерапевтичну соціальну допомогу.

Один із найважливіших уроків досвіду втрати – це досвід сили любові, яка сильніша за смерть, яка дозволяє тим, кого ми любимо, жити у пам'яті нашого серця і бути далі частиною нас і частиною нашого життя... З цією любов'ю та із взаємною підтримкою ми віримо, попри усі виклики, ми можемо творити разом змістовне, гарне життя.

Життя триває... Ми переживаємо втрати, адаптуємось до змін, творимо далі життя. Кожний досвід, попри те, що він може бути дуже сумним і болісним, є важливою частиною нашого життя, того, ким ми стаємо, які дороги вибираємо. Тому так важливо, щоб, стикаючись із непростим досвідом втрати, діти мали поруч мудрих дорослих, які можуть допомогти їм пройти через цей досвід. Один із найважливіших уроків досвіду втрати – це досвід сили любові, яка сильніша за смерть, яка дозволяє тим, кого ми любимо, жити у пам'яті нашого серця і бути далі частиною нас і частиною нашого життя... З цією любов'ю та із взаємною підтримкою ми віримо, попри усі виклики, ми можемо творити разом змістовне, гарне життя.

Як повідомити дитині про смерть близької людини?

Головне — не приховувати правду і не зволікати. Природно, що вам хочеться убезпечити дитину, та краще бути чесним. Якщо розказати дитині, що сталося, вона буде більше вам довіряти, і це

допоможе їй пережити втрату близької людини. Спробуйте знайти безпечне й тихе місце, щоб поговорити з дітьми, і продумайте наперед, що збираєтеся сказати. Попросіть дітей сісти поруч. Якщо дитина ще маленька, і в неї є улюблена річ, наприклад, іграшка, яку вона всюди носить із собою, нехай візьме і її. Говоріть повільно і неодмінно робіть паузи, щоб діти мали час зрозуміти, ви — тримати почуття під контролем. Говоріть співчутливо та чесно з дітьми будь-якого віку, але особливо чітко і конкретно з маленькими дітьми. Не використовуйте евфемізмів. Якщо сказати щось на кшталт «ми когось "втратили"», це тільки остаточно заплутає маленьку дитину, оскільки вона не зрозуміє, що це означає.

Докторка психології Ліза Дамур рекомендує наступне: «Дорослим варто тепло й ніжно сказати: "У мене дуже сумна новина, якою я мушу поділитися. Твій дідусь помер. Це означає, що його тіло перестало працювати, і ми більше не побачимо його". Батькам може бути важко говорити настільки прямо, але важливо бути чесними та відкритими». Дітям треба буде дати час 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 самі запитання, як під час розмови, так і протягом наступних днів та тижнів. Зверніть увагу на наявність «магічного» мислення. Деякі діти можуть хвилюватися, що вони сказали чи зробили щось таке, що спричинило смерть. Діти різного віку можуть відчувати себе винними, тому переконайтеся, що вони не відчувають своєї відповідальності.

Ви можете запитати: «Ви переживаєте, що тато помер через те, що ви сказали чи зробили?» Поясніть простими словами, що сталося, і запевніть дітей, що вони не винні. Наприклад: «Ви не зробили нічого поганого. Це був мікроб, від якого тато захворів і

не зміг більше дихати. Він міг підхопити його де завгодно. Ніхто нічого не міг зробити, і ніхто не винен».

Чи може дитині знадобитися медикаметозна допомога?

Призначення будьяки-яких ліків для дітей варто ухгоджувати з психіатром. *Може бути два типи реакції на звістку про втрату:*

- **гіперктивна**, коли дитина збуджена, плаче, не може заспокоїтись. У таких випадках потрібно застосовувати седативні або заспокійливі засоби.
- **апатична**, якщо її симптоми не проходять тривалий час (пів року-рік), варто звернутися до дитячого психіатра, оскільки мова може йти про ускладнене горе і лікування антидепресантами



Чому діти реагують на втрату по-різному ?

Втрата і горе можуть мати значний психологічний вплив на людей. Втрата зазвичай асоціюється з чимось, що може повернутися, в той час як горе — із чимось більш постійним, наприклад, розлученням або смертю друга чи члена сім'ї. Горювання після смерті особливо складне, оскільки дитина має усвідомити та прийняти, що ця людина більше ніколи не повернеться. Реакція дитини на смерть близької людини буде різною, залежно від її віку та досвіду.

Усі діти різні, а наведені нижче приклади вікових реакцій можуть стосуватися дітей різного віку та інтелектуальних здібностей

- **Від трьох до п'яти років.** Розуміння смерті в цьому віці все ще обмежено. Дітям цієї вікової групи потрібно знати, що смерть не є сном. Часто не розуміють, що смерть постійна, і можуть запитувати, чи повернеться померла людина. Вони можуть поводитися й інакше, наприклад, не відходити від когось із батьків/опікуна, або втратити на якийсь час деякі навички — наприклад, мочитися в ліжку. Дитина може почати боятися темряви, відчувати сум, гнів, тривогу, часто плакати. Ця поведінка доволі поширена і зазвичай через певний час припиняється.
- **Від шести до восьми років.** У цьому віці діти все ще відчувають труднощі в розумінні реальності смерті. Вони переживають почуття невизначеності і ненадійності, мають схильність постійно знаходитися поруч з кимось живим з батьків.



- **Від дев'яти до дванадцяти років** починають розуміти, що смерть — це назавжди (хоча деяким шестирічкам ще може бути важко це сприйняти), і можуть хвилюватися, що помер ще хтось із близьких. Вони можуть почати ставити більше запитань, прагнучи зрозуміти, що сталося. Їхнє горе часом проявляється через гнів, певний фізичний дискомфорт або біль. Переживання втрати дитиною може привести до безпорадності, що суперечить в цьому віці прагненню бути більш незалежним. У дитини можуть виникнути проблеми з визначенням своєї ідентичності, приховувані емоції, впливає на її подальший розвиток.
- **Підлітки** приблизно з 12 років розуміють, що смерть незворотна і стається з усіма, зокрема і з ними. Їм часто цікаво зрозуміти, чому це відбувається. Їхні реакції будуть різними — апатія, гнів, надзвичайний смуток і погана концентрація. Підлітки, які переживають горе, часто шукають допомоги поза сім'єю. Деякі молоді люди відчують себе в ізоляції, тому що спостерігають, що друзі уникають їх або бентежаться і не знають, що сказати.

Пам'ятайте, що немає «правильного» способу скорботи та конкретних етапів, на яких повинні проявлятися різні емоції чи поведінка. Реакції дітей будуть суттєво різнитися залежно від їхнього віку, інтелектуальних здібностей, стосунків із померлою людиною, того, як реагують на це інші члени сім'ї, і того, як заведено на це реагувати у суспільстві, в якому вони живуть.

Стадії переживання дитиною втрати близької людини

У психологічній та медичній літературі стадії горя, описані такі стадії горя: емоційний шок (заціпеніння, протест, заперечення), скорбота (гостре горе, туга), дезорганізація (відчай), реорганізація (прийняття).

Стадії переживання дитиною втрати близької людини

Стадія шоку

Спостерігаються різні фізіологічні і поведінкові розлади: порушення апетиту і сну, м'язова слабкість, малорухливість або підвищена активність.

Стадія заперечення

Психіка просто прагне на якийсь час відгородитися від трагічної реальності, створюючи свій ілюзорний світ (очікує на зустріч із померлим)

Стадія гніву і образи

Дитина сердиться на батька (матір), який її «покинув». Маленькі діти можуть ламати іграшки, влаштовувати істерики. Підліток перестає спілкуватися.

Стадія страждання і депресії

Страждання, що відчуває дитина, наступають хвилями і супроводжується плачем, соціальною ізоляцією, сердиться на того, хто її покинув, у неї з'являться багато запитань, звинувачує інших і себе

Стадія прийняття й адаптації

Емоційне прийняття втрати, яке супроводжується ослабленням або перетворенням душевного зв'язку з померлим, відновлюється зв'язок часів. Дитина продовжує її згадувати і навіть знаходить у цих спогадах підтримку і розраду.

Стадія емоційного шоку супроводжується дезорієнтацією особи, переживанням тривоги та пригнічення, активним запереченням події. І.Г. Малкіна-Пих відзначає вираженість на цьому етапі фізичного (спазми у горлі, напади задухи, почастишання дихання, гнітючий біль у грудях, загальмованість реакцій, втрата апетиту і сну тощо) і психічного (емоційне напруження, біль, послаблення ясності сприймання подій) страждання, поглинутись образом померлого (із появою реалістичних ілюзій, галюцинацій). Шок залишає людину у часі, коли померлий був живим. Теперішній час набуває характеристик дереалізованих та деперсоналізованих відчуттів (ніби усе відбувається не зі мною, у кіно). Людина створює враження приголомшеної або сонної.

На зміну шоку **приходить почуття злості**. Гнів виникає на фрустрацію можливості залишитися з померлим разом у минулому, фрустрацію реалізації бажань та планів майбутнього, в яких рідна людина відігравали ключову роль. Тривога і гнів виникають у відповідь на потужну потребу повернути втрачене. Людина спонукає себе на його пошук. Виникають ірреалістичні відчуття присутності померлого.

На стадії скорботи виникають грікі почуття провини, пригнічення та почуття безпорадності, страху, покинутості і самотності.

Найменші помилки, неухважність, упущення перебільшуються і реалізуються у самозвинувачення. У взаєминах із іншими людьми подеколи втрачається теплота і природність, виникає потреба уникати інших. Ворожість до інших стає імпульсивною, малокерованою. У поведінці людей, які переживають втрату, відмічається поспішність, непосидючість, метушливість у діях, вони оволодівають колом повсякденних справ заново.

У висловлюваннях і вчинках людина виявляє ознаки ідентифікації з втратою через поглинутість образом померлого. Типовою є ідеалізація померлого, підкреслення переваг, уникання поганих спогадів ("про померлого або говорити добре, або ніяк"). Ця стадія є критичною, адже від її переживання залежить подальше самопочуття та поведінка особи.

Відбувається віддалення від померлого, яке переживається із болем, водночас, виникають спогади та образ померлого у пам'яті.

Наступна стадія бідкання - дезорганізація, указує на виснаженість психіки, виявляється в депресивно-апатичному реагуванні. Особливо складними стають свята, дні народження, річниця або події, які нагадують про померлого (листи на його ім'я тощо).

На останній стадії реорганізації формується базис для становлення нового життєвого адаптивного підходу до зміненої реальності або ж актуалізуються психічні розлади. Втрата рідної людини проходить певний життєвий цикл, маркерами якого слугують пам'ятні дати та події у житті. З'являється усе більше спогадів вільних від болю, почуттів провини, образи. У людини впливають плани на майбутнє, в яких немає померлого. Деструктивні наслідки переживання горя та скорботи дитиною виникають внаслідок гостроти бідкання дорослих осіб - опікунів дитини (що проявляється у алкоголізмі, депресії, тривожно-фобічному розладі та ін.).

Так, дитина переживає подвійну втрату: померлої близької людини та рідних, які відгороджуються від проживання горя. За умов повторної ретравматизації дитини ймовірно формування патологічних симптомів поведінки. Ознакою не пережитого горя є страждання, продовження трауру, стагнація (суб'єктивне переживання, що життя зупинилося).

Позитивною ознакою буде те, що дитина адресує більшу частину почуттів не до померлого, а до інших людей, буде сприйнятливою до вражень і подій життя, здатною говорити про померлого без сильного болю, спазмів у горлі і сліз. Журба залишається, вона природня, коли дитина говорить або думає про того, кого вона любила і втратила, але це вже спокійний, світлий сум. "Робота горя" завершена, коли той, хто пережив втрату, знову здатен вести нормальне життя, відчувається адаптованим, коли є інтерес до життя, засвоєні нові ролі, створене нове оточення і він може у ньому функціонувати адекватно своєму соціальному статусу і характеру.

Останнім завданням горя є формування нового ставлення до померлого і продовження життя. У пам'яті трансформується образ померлого, набуває ціннісно-сислового забарвлення, що сприяє можливості продовжувати життя, вступати у нові емоційно насичені стосунки. Кожен крок у "роботі горя", який має позитивний результат (прийняття факту смерті близької людини і реальності змін у власному житті, проживання скорботи та горя із усвідомленням цінності життя та збереження позитивних спогадів про близьку людину), є успішним досягненням дитини у можливості впливати на свої емоції, почуття, поведінку, протиставляючи обставинам свою волю та активність. кціонувати адекватно своєму соціальному статусу і характеру.

Динаміка горювання дитини відображається у системі взаємодій дитини зі світом, що змінився після втрати рідної людини, та у її психічній діяльності як результат відображення та усвідомлення події втрати.

На суспільно-діяльнісному рівні змінюється соціальна ситуація розвитку дитини, що представлена такими сферами взаємовідносин, як неповна сім'я (взаємини між членами неповної родини) та освітній заклад (дружні стосунки з однокласниками);

навчальна та позашкільна діяльність. Індивідуально-психічний рівень охоплює психологічні особливості особистості дитини шкільного віку, які детерміновані подією втрати рідної людини.

Моніторинг поведінкових реакцій дітей

Постійно має сумний вираз обличчя й перебуває у тривалій депресії

Надмірно активний і не може розслабитися серед знайомих і друзів

Не надає значення одягу й своєму зовнішньому вигляду

Проявляє байдужість до овітнього закладу й навчання, хоча раніше любив вчитися



Рекомендації для педагогів стосовно допомоги дитині, яка переживає втрату

- **Спостерігайте за змінами поведінки дитини.** У перші тижні спостерігаються негативні реакції. Ставтеся до цього з терпінням, не показуйте свого здивування, не дійте всупереч дитині.
- **Поговоріть з дитиною,** якщо вона цього хоче, знайдіть час вислухати її. Це не завжди легко зробити, та все ж

спробуйте. Поясніть дитині, що ви хочете поговорити з нею, виберіть слухний для цього час. Під час розмови будьте уважними.

- **Оточуйте дитину любов'ю, увагою і фізичною турботою.** Обійміть її, візьміть за руку. Дотик має для дитини величезне значення. Це дозволяє дитині відчувати, що ви піклуєтеся про неї й готові їй допомогти. Саме зараз вона потребує любові, розуміння і підтримки.
- **Приверніть кращих друзів до дитини.** Якщо вам вдасться зібрати кращих друзів дитини, поясніть їм, що, коли вмирає хтось, кого ви любите, бесіди про цю людину допоможуть зберегти про неї добру пам'ять. Серед товаришів дитини може бути хтось, хто її зможе підтримати у «важку хвилину» в школі.
- **Будьте готові до запитань і завжди будьте чесними у відповідях.** Дітей часто цікавлять питання народження і смерті. Дуже важливо знати культурний рівень сім'ї дитини, її релігійні установки.
- **Надайте можливість дитині виражати свої емоції відкрито.** Не допустіть, щоб одна дитина виражала свою агресію за рахунок інших дітей. Для зменшення агресії маленькій дитині дайте різні коробки, ящики, папір, який можна м'яти, ламати й бити. Підлітку – доручіть фізичну роботу, що вимагає значних зусиль.
- Якщо ваші очі наповнилися сльозами, не приховуйте цього. Покажіть дитині, що плакати не соромно. Заборона сліз неприродна для малюка і навіть небезпечна, але не потрібно примушувати дитину плакати, якщо вона не хоче. Говоріть з нею про свої власні почуття
- **Поясніть дитині, якщо вона вважає себе винуватою в смерті близької людини, що це не так.**

- **Не слід вимовляти фраз типу:** «Скоро тобі буде краще». **Ефективніше буде сказати:** «Я знаю, що ти відчуваєш, і теж не розумію, чому твоя мати померла такою молодою. Я тільки знаю, що вона любила тебе і ти ніколи не забудеш її». Визнайте право дитини на переживання.
- **Не перекладайте на дитину обов'язки дорослих** («Ти тепер чоловік, не засмучуй маму своїми сльозами» – це інколи говорять навіть 8-річній дитині).
- **Налагодьте співпрацю в інтересах дитини:** батька з вчителями, вчителя з батьками.
- **Не шкодуйте часу, коли вкладаєте спати дитину.** Розмовляйте з нею, заспокоюйте. Якщо потрібно, залишіть увімкненим нічник.
- **Встановіть зв'язок між минулим і майбутнім дитини.** Поясніть дитині, що життя продовжується. Покажіть перспективи майбутнього.
- **Спостерігайте за дитиною, коли вона грається.** Сприяйте іграм, які знімають напруження.
- **Звертайтеся до психолога або спеціаліста, який зможе провести профілактику ускладнень в процесі переживання дитиною психологічної травми.**

Дитина потребує спеціальної допомоги, індивідуальної психотерапії, якщо тривалий час (від шести тижнів і більше) не виходить з кризи, й в неї *спостерігаються наступні симптоми:*

- тривала некерована поведінка;
- гостра чутливість до розлучення;
- повна відсутність будь-яких відчуттів;
- порушення сну;
- відсутність апетиту;

- зорові або слухові галюцинації (бачить образ померлого, чує, як він її кличе);
- депресія.

У відновлювальному процесі надзвичайно важливу роль відіграють:

- **Ритуали** (церковна служба, поминки й похорон допомагають краще усвідомити реальність того, що близька людина дійсно померла).
- **Спогади**. Переглядайте фотографії та відео. Хоча спочатку це буває боляче, присмні спогади служать дуже важливою складовою відновлювального процесу, оскільки зігрівають вас від сумних думок про втрату. Діти можуть завжди сумувати за померлою близькою людиною, але з часом вони перестануть плакати, згадуючи її.



Як потрібно говорити з дитиною, яка переживає втрату

- **Не можна говорити: «Я знаю, що тобі важко, але мама (яка померла) хотіла би, щоб ти був веселим (або їв свою вечерю)».** Будь-яке зауваження, яке вказує дитині, що в неї не повинно бути такого настрою, може, щонайменше, викликати неї непорозуміння. У гіршому випадку дитина

може відчути провину за те, що поводить не так, як хотів би від неї померлий родич. Краще сказати: «Мама розуміє, що ти зараз сумуєш. Вона розуміє, що ти не хочеш їсти. Я теж розумію, але я також впевнений, що мама чекає того дня, коли твій сум вщухне, і ти станеш веселішим. І вона знає, що на це треба час».

- **Не можна говорити: «Дідусь зараз знаходиться в дивовижній подорожі, в яку колись відправляється кожна людина», «Дідусь заснув назавжди».** Діти, молодші восьми – дев'яти років мислять конкретно, а не абстрактно. Використовуючи замість слів «мертвий» або «помер» інші слова, ви можете налякати дитину. Вона може ніколи не захотіти подорожувати, або буде боятися засинати.
- **Не можна говорити: «Бабуся померла після того, як її відвезли до лікарні», «Бабуся померла в результаті нещасного випадку».** Діти іноді потрапляють до лікарні, з усіма дітьми щось трапляється. Це не означає, що за такими подіями завжди стоїть смерть. Навпаки, нехай ваша дитина знає, що той нещасний випадок був дуже серйозний, а також, що травми і госпіталізація зазвичай не закінчуються смертю. **Не можна говорити: «Бабуся була хвора ...».** Діти теж хворіють. Запевніть, що бабуся була дуже хвора, і ліки, які зазвичай допомагають, їй не допомогли, тому що її хвороба була дуже серйозною.
- **Не можна говорити: «Не хвилюйся, я ніколи не помру».** Але як ви поясните дитині, що тато помер? Краще сказати, що ви не збираєтеся помирати до глибокої старості. Якщо дитина запитує, що було би з нею, якщо би і мама, і тато, обоє померли, ви можете роз'яснити свої плани про забезпечення її опікуном, який буде піклуватися про неї.

Водночас заспокойте її, що ви НЕ думаєте, що таке станеться.

- **Не можна говорити: «Вже минуло два роки відтоді, як помер дідусь. Всі вже заспокоїлися, а ти чому досі засмучений?».** **КРАЩИЙ СПОСІБ ЗАБУТИ – ЦЕ ЗГАДАТИ!** Як би суперечливо це не виглядало, але люди стають здатними краще відволікатися від втрати, коли в них є свобода згадувати померлого і сумувати за ним. Якщо вас дивує сум вашої дитини, то її зрозуміти вам допоможе виражене вами СПІВЧУТТЯ. Можливо, сумні спогади в дитини були викликані тим, що у її друга помер родич. Буває багато причин. Тому краще скажіть: «Це нормально, коли іноді в душі виникають такі сумні моменти. Які саме думки викликали в тебе такий сум?»»



Для більшості дітей батьківська втрата призводить до появи таких особистісних властивостей, як тривожність (стурбованість), боязкість (беззахисність, підвищене відчуття небезпеки), невпевненість у собі (недооцінювання себе, схильність до почуття провини, емоційна вразливість, надмірна залежність, відособленість і нервово напруження. Динаміка горювання дитини позначається у системі її взаємодій зі світом та у її психічній діяльності як і усвідомленні події втрати.

Втрата порушує особистісні межі ідентичності дитини і руйнує ілюзії контролю і безпеки. Тому процес переживання горя може трансформуватися у розлади. Супровід психолога, психологопедагогічна підтримка покликані створити умови для осмислення і прийняття дитиною втрати батьків (рідних).