

Психосоціальне благополуччя дітей та педагогів у воєнний та післявоєнний час

Замазій Ю.О., методист Центру практичної психології, соціальної роботи та здорового способу життя,
магістр педагогіки вищої школи, тренер-педагог НУШ;
тренер за програмою «Психолого-педагогічна підтримка дітей, батьків та педагогів в умовах надзвичайної ситуації».



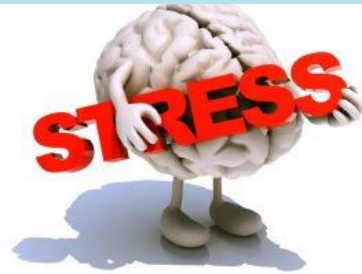
Стрес – це неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію чи подразник ззовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи.

Якщо чинник стресу сильний, він не зменшується й не зникає, то психіка входить у стадію виснаження.

Травматичний стрес - особлива форма загальної стресової реакції, при якій стрес перевантажує психологічні, фізіологічні, адаптаційні можливості людини і руйнує захист.

Якщо людина не розуміє, що вона живе в постійному стресі та не усуває його, це може призвести навіть до летальних випадків.

Стрес в умовах війни (це – дистрес) являє собою реакцію людини, яка виникає в результаті дії несподіваного стресора (військових дій країни-агресора), які складають загрозу безпеці та життю людини і виводять людину із стану рівноваги.



Стрес в умовах війни проявляється:

- в емоційному збудженні (страх, гнів, почуття загрози, паніка, потрясіння, шок), як індивідуальної реакції людини на події, що примушують страждати;
- у фізіологічному збудженні (підвищенні артеріального тиску, напруження м'язів, пониження ефективності імунної системи).

Стрес в умовах війни має свої наслідки:

хвороби,
зниження
продуктивності
праці/навчання,
конфлікти,
каліцтво,
смерть.

Зараз усі ми переживаємо **кризову (травматичну) подію (ситуацію)** – це подія, що виходить за межі звичайного людського досвіду, руйнує звичайні стереотипи поведінки і спричиняє перебудову структури особистості людини.

Війна є травматичною стресовою подією для усіх українців і впливає на усі сфери життєдіяльності людини :

- Емоційну,
- Фізичну,
- Психічну,
- Когнітивну,
- Соціальну.

https://s.rfi.fr/media/display/7970302c-b1dc-11ed-842e-005056a90284/w:980/p:16x9/GRF_2023_02_21_2.webp



Психологічна травма – це шкода, нанесена психічному здоров'ю дитини, в результаті інтенсивної дії несприятливих факторів оточуючого середовища, або в результаті впливу гостро емоційних стресових дій людей на психіку особистості.

Психотравма є небезпечною тим, що руйнує уявлення дитини про життя, її цінності та ідеали. В результаті травми в особистості різко змінюється **звична картина світу**, **зникає довіра до нього**, деформується система відносин з оточуючими людьми, **втрачається позитивна перспектива на майбутнє**.

Усі українці переживають колективну психотравму!

Можливі ознаки травмуючої події

Фізичні

Емоційні



Поведінкові

Ментальні/
когнітивні

У відношеннях

Зміни, реакції або проблеми, які виникають у дітей будь-якого віку унаслідок того, що вони пережили *травматичну (кризову) подію*:

Знервованість

Страхи

Часто плаче

Відмови, заперечення

Зміни настрою

Легко впадає у гнів

Проблеми зі сном

Стурбованість, тривожність

Грається в ігри про війну

Втрата інтересу до звичних справ

Нав'язливі спогади протягом дня

Тремтіння, особливо від гучних звуків

Примхливість або швидкі зміни настрою

Страх виходити на вулицю

Стурбованість через дрібниці

Небажання гратись

Надмірна чутливість, дратівливість

Проблеми з концентрацією уваги

Нічні жахи

Страх смерті інших членів сім'ї

Усі ці реакції є НОРМАЛЬНИМИ на ненормальні навколишні умови.

Війна чинить деструктивний вплив на особистість, оскільки люди можуть перебувати:

- в соціальній ізоляції;
- з фрустрацією актуальних потреб (їжа, вода, сон, безпека та стабільність);
- в стресі;
- в конфліктних відносинах з іншими.



Сьогодні кожен українець постійно отримує вторинну травматизацію

ТИПИ ВТОРИННОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ:

Травма свідка

Травма слухача

Травма глядача
(медіатравма)

Вторинна травматизація має певні прояви у людини:

- втома або хвороба,
- цинізм,
- дратівливість,
- зниження продуктивності,
- почуття безнадії, гніву, відчаю, смутку,
- відчуття повторного переживання події,
- кошмари,
- занепокоєння,
- уникнення людей чи діяльності або постійний гнів і смуток.

В сьогоднішніх умовах для підтримки свого психосоціального благополуччя важливим для кожного з нас є підвищення позитивних індивідуальних ресурсів, а саме таких, як:



Стресостійкість,
Емоційний інтелект,
Комунікативний потенціал,
Креативність,
Толерантність до невизначеності.

<https://upst.fwdcdn.com/?M3Zscm46aHR0cDovL25hc2hnbWFtYS5jb20vdXBsb2Fkcy9pbWFnZXMvZGVmYXVsdC8zNTIzX2IzdG9jay0xMTI5NjM4NTc5LmpwZw%3D%3D>



- Внаслідок психологічного травмування страждає не тільки особистісна сфера дитини, а й когнітивна, сфера спілкування та психічний стан дитини в цілому.
- Діти України в умовах війни потребують постійної уваги як з боку батьків, так і педагогічних працівників.

Що потребує дитина, яка живе в умовах воєнного стану?

Див.
наступний
слайд



Дитина потребує БЕЗПЕКИ

- **Безпека** – це наша передбачуваність, знання правил, знання території, тілесна недоторканість, повага до кордонів, зрозумілі правила, “безпечний простір” (коли дитина навіть на своєму місці може “усамітнитися”).

Дитина потребує **СТАБІЛЬНОСТІ**.

ПЕРЕДБАЧУВАНІСТЬ.

Дитина потребує **ПОХВАЛИ**

МІНІМУМ НОВИНОК

Дитина потребує **СПІЛКУВАННЯ**

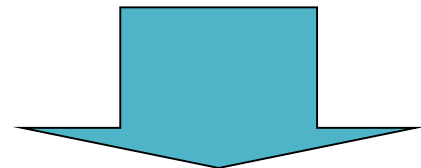
Дитина потребує **ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ**

Надаючи психолого-педагогічну підтримку дітям, їх батькам, іншим людям виникає питання: *Чи слід дбати про свої потреби, якщо ви повинні допомогти дітям та своїм близьким?*



Якщо дорослий знаходиться в стані, коли його енергія вичерпана, фізіологічний і психологічний захисти зломлені, пристосувальні можливості організму знижуються, накопичується втома, він не зможе заспокоїти та надати підтримку іншій людині/дитині.

Допомогти дітям можуть тільки стабільні дорослі !



Емоційний стан та стресостійкість педагога безпосередньо впливають на емоційний стан дітей. Саме тому освітянам вкрай важливо піклуватися про себе в часи високої невизначеності та стресогенності, віднаходити власні ресурси стійкості та життєвої енергії.

Бережіть власне емоційне та фізичне здоров'я !

Дитині, яка бачить поруч упевнених, спокійних та бадьорих дорослих, швидше вдається нормалізувати свій стан.

Не забувайте піклуватися про себе !

Що ж радять психологи у випадках сильної тривожності за своє психосоціальне благополуччя в умовах війни ?



СТРАТЕГІЇ САМОДОПОМОГИ – 1

► 1. Турбота про тіло.

- Те, як ми почуваємося фізично, неодмінно має вплив і на емоційний стан. Тож бережіть себе й за наявності проблем зі здоров'ям звертайтеся до лікаря. Не варто відкладати турботу про себе на “після війни”.

► 2. Турбота про раціон.

- Збалансоване харчування — наступна складова у фундаменті самодопомоги щодо стабілізації емоційного стану.



СТРАТЕГІЇ САМОДОПОМОГИ – 2

3. Фізична активність.

- ▶ Збалансованим має бути не тільки харчування, а й фізичні навантаження. Але пам'ятайте, що як надлишок, так і недостатня кількість фізичної активності є однаково шкідливими для здоров'я. Тому намагайтеся знаходити в усьому золоту середину.
- ▶ **4. Скажіть “ні” безконтрольному прийому ліків, що знижують рівень тривоги й впливають на емоційний стан.**
- ▶ Пам'ятайте, що тільки лікар має право призначати вам антидепресанти або інші групи ліків та визначати дозування й термін прийому препаратів. Самолікування може призвести до погіршення стану.



СТРАТЕГІЇ САМОДОПОМОГИ – 3



► 5. **Дозволяйте собі відчувати емоції.**

Всі. Не робити вигляду, що «все добре», «я справляюся», якщо це не так. Поруч точно є хтось, хто готовий подбати про Вас.

► *Відреаговуйте/проживайте у конструктивній формі емоції, які несуть для Вас негативне забарвлення.*

Замість того, щоб зганяти злість на тих, хто поруч, можна спрямувати ту енергію, наприклад, на генеральне прибирання, або на бій подушками.

► Працюйте з раціональним страхом – на кожну негативну емоцію шукайте як мінімум 5 позитивних.



СТРАТЕГІЇ САМОДОПОМОГИ – 4

- ▶ **6. Відмовтеся від постійного моніторингу новин.**
- ▶ Відпишіться від зайвих каналів, які здебільшого дублюють одну й ту саму інформацію.
- ▶ Створіть графік перегляду новин (наприклад, 15 хв. на день).
- ▶ Зосередьте увагу на декількох джерелах, які надають лише офіційну, перевірену інформацію.
- ▶ Намагайтеся не переглядати новини перед сном.

- Користуйтеся лише перевіреними джерелами, ЗМІ, Telegram-каналами тощо !!!





СТРАТЕГІЇ САМОДОПОМОГИ – 5

- ▶ **7. Знайдіть справи, які зможуть вас відволікати від постійного перегляду новин.**
- ▶ Постійний моніторинг ситуації створює ілюзію контролю. Але ключове тут «ілюзію».
- ▶ Коли ми зайняті справою – ми маємо можливість переключитися та відволіктися.

- ▶ **8. Припинить порівнювати себе з тими, хто знаходиться у відносно гіршому становищі, в більшій небезпеці.** Таке порівняння формує відчуття вини. Але жодної вини в тому, що саме Ви саме тут немає. Орієнтація на гірші обставини формує заборони. Але вони точно не покращать ситуації.

СТРАТЕГІЇ САМОДОПОМОГИ – 6

▶ 9. Якісний сон.

▶ Неможливо почуватися емоційно врівноваженим, якщо ви маєте проблеми зі сном. Тому дбайте про свій сон. За потреби зверніться до психотерапевта по кваліфіковану допомогу.

▶ 10. Відпочивайте.

▶ Відновлюйте свої ресурси за допомогою речей, які вам приносять задоволення. За прогулянку на свіжому повітрі перед сном або перегляд цікавого фільму ваш організм неодмінно вам подякує.



СТРАТЕГІЇ САМОДОПОМОГИ – 7



- ▶ **11. Слухайте музику та співайте.**
- ▶ Музика має вплив на наші почуття й здатна викликати появу різних емоцій. Створіть декілька музичних добірок, назвіть їх, наприклад: “Музика, що бадьорить”, “Музика для сну”, “Релакс”... Далі додайте в кожну зі створених добірок музичні твори, що викликають у вас певні емоції, й прослуховуйте їх для створення потрібного вам настрою.
- ▶ А ще – **співайте**. Якщо ви зможете долучити й інших людей до цього заняття, то отримаєте не тільки заспокоєння, а й відчуття згуртованості та єдності.



СТРАТЕГІЇ САМОДОПОМОГИ – 8

- ▶ **12. Ділитися власним ресурсом з іншими, якщо відчуваєте його в надлишку.**
Зовсім не важливо що це буде: волонтерство, збір речей, інформаційна допомога чи просто посмішка. Це і є Вашим вкладом у зміну загальної ситуації.
- ▶ **13. За потреби, шукайте та просіть допомогу.**
Людині важливо бути почутою. І це нормально прагнути бути вислуханим, отримати розуміння та підтримку. Це і робить нас єдиним цілим.
- ▶ **14. Усвідомте, що є речі, які ми змінити не можемо,** відповідно, у нас є вибір: страждати або прийняти ситуацію і обдумати, як ми можемо в нових умовах продовжувати функціонувати.

ДЕЯКІ ЗАСОБИ, ЩОБ УПОРАТИСЯ З ВЛАСНИМИ ТРУДНОЩАМИ ПІД ЧАС КРИЗОВИХ (ТРАВМАТИЧНИХ) ПОДІЙ

- прийняти невизначеність,
- соціальна підтримка, зустрічі з друзями,
- молитви і ритуали,
- практична допомога іншим,
- активна позиція при плануванні справ разом із сім'єю та друзями,
- взяти «канікули» і не думати про війну, «відключитися»,
- роздуми про майбутнє,
- участь у відновленні зруйнованого,
- робити щось приємне,
- гумор, жарти, розваги,
- знайти спосіб розслабитися.

► Ці **ТЕХНІКИ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ** стануть в нагоді і дітям, і дорослим.

Дихання животом. Вдихаємо повітря через ніс, пропускаємо його під діафрагмою в живіт, затримуємо повітря, видихаємо через 2-3 секунди, і плавне, повільне дихання через рот в міру випорожнення легень.

Вдихаємо носом, видихаємо ротом.

Робимо коротку паузу між вдихом та видихом.

Видих має бути довшим, аніж вдих. Уявляємо, що надуваємо повітряну кульку, і видихаємо довго та повільно ротом.

Одного вдиху та видиху недостатньо (мінімум 2-3 хвилини).

Заземлення. Знайти хвилину і подивитися довкола, щоб залишитися в безпосередній реальності та відчуті землю під ногами (можна також напружити ступні, щоб відчуті себе «ніби ми вросли» в землю).

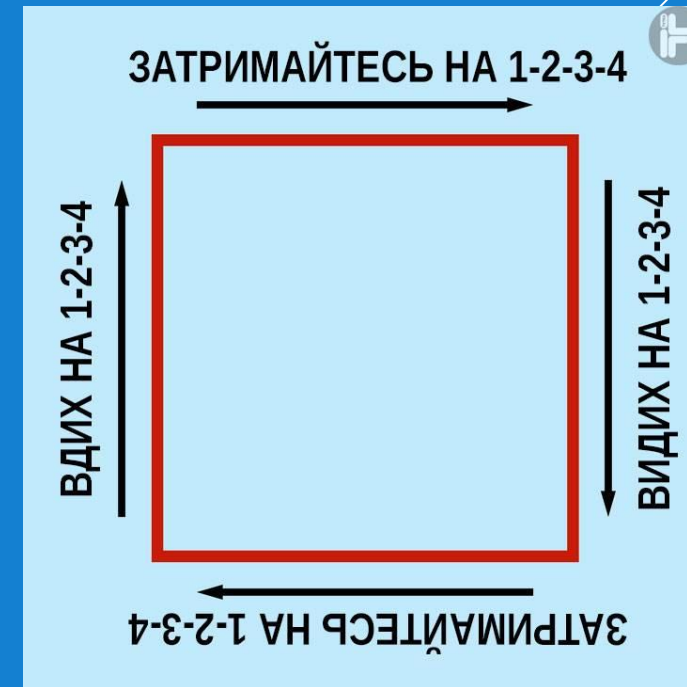




<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRu9ZxA6ltPdS6GW5poR9R7Utu0NPmlbcez8dy7fy8&cs>

ДИХАЛЬНА ВПРАВА «КВАДРАТ»

- Ця вправа – одна з найпростіших методик швидкого заспокоєння. Вона складається з чотирьох етапів: вдих – пауза – видих – пауза, кожен з яких займає по 4 секунди.
- Можливі способи адаптації:
 - Кількість часу виконання кожного з етапів можна збільшувати у відповідності до власних потреб та відчуттів.
 - Для дітей молодшого віку: під час виконання вправи дитина може водити пальцем однієї руки по долоні іншої, малюючи квадрат. На вертикальних гранях уявного квадрату робиться вдих або видих, а на горизонтальних – паузи.



ЗАЗЕМЛЕННЯ ПІД ЧАС СТРЕСУ «5-4-3-2-1»

за допомогою органів чуття ми можемо впоратися з тривогою, відчуті себе «тут і зараз», зосередившись на своєму тілі, спочатку робимо від 10 до 20 якомога глибоких вдихів, затримуємо повітря на кілька секунд, далі повільно видихаємо;

за допомогою зору знаходимо 5 речей, які можемо побачити навколо себе, роздивляючись які, отримуємо задоволення (квіти, сонечко, рідні, чашка тощо);

навколо нас є речі: чашка, телефон, яблуко, книжка тощо;

беручи по черзі **4 речі**, відчуваємо їх у руках та проговорюємо вголос те, що відчуваємо (наприклад: чашка – тепла, прозора, кругла, гладенька), також можна брати на руки домашніх улюбленців;

намагаємося почути **3 звуки**, на які ми раніше не звертали увагу (власне дихання, муркотіння котика, розмови дітей в іншій кімнаті тощо);

за допомогою нюху намагаємося відчути приємні **2 запахи**: кави, ароматного чаю, повітря тощо;

відчуті себе «тут і зараз» допоможе також проговорювання вголос відчуттів **1 смаку** (кислий, соковите, свіжа), коли спробуємо просто воду, продукт (лимон, яблуко, хліб...).

- ▶ Шляхом застосування **м'язової релаксації** з'являється можливість **знижити надлишкове напруження м'язів**, тим самим покращити емоційний стан і підвищити рівень стресостійкості.

М'язова релаксація. Інколи тіло в стресовому стані завмирає, потрібно напружувати, а потім розслабляти м'язи. Напруження м'язів після розслаблення буде зменшуватися, в порівнянні з тим, з якого починали.



Сканування тіла та сенсомоторне маркування. Усвідомити свої тілесні відчуття і назвати їх (наприклад: напружений, зажатий, розслаблений тощо).

- Пити воду маленькими ковтками, аби активувати рефлекс ковтання. Це дуже важливий рефлекс, пов'язаний з нормалізацією роботи блукаючого нерва.
- Між ковтками робимо глибокий вдих та видих (мінімум 25 ковтків води). Намагаємось затримувати воду в роті.



Додаткові джерела щодо підтримки та допомоги собі та дітям під час війни

Вправи для дітей та підлітків, які перебувають у стресовій ситуації, для зняття психоемоційного напруження

<https://imzo.gov.ua/psycholohichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/materialy-dlia-vykorystannia-v-roboti-pid-chas-voiennykh-diy/vpravy-dlia-ditey-ta-pidlitkiv-iaki-perebuvaiut-u-stresoviy-sytuatsii-dlia-zniattia-psykhoemotsiynoho-napruzhennia/>

Посібник «Розмови про війну»

<https://drive.google.com/file/d/1BGyBlm5s1F3HG6K9FUz1IemPrNXD18B/view>

Психологічна травма в дітей: поради батькам.

<https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/439/>

Посібник самодопомоги (упорядники: Т. Ковалик, В. Чоботарь, О. Гуковський), в якому представлені вправи та техніки для розвитку саморегуляції. <https://usp.community/news/571-posibnyk-samodopomohy-2>

Буклет «Як допомогти собі справитися з наслідками стресу, викликаного ракетними обстрілами, війнами та

терористичними діями» <https://la-strada.org.ua/download/yak-dopomogty-sobi-spravytysya-z-naslidkamy-stresu>

Психологічна підтримка та допомога

- “Гаряча лінія” психологічної підтримки українців в умовах війни за тел. 0 800 4000 23
- Безкоштовно та цілодобово по всій території України з усіх мобільних операторів для дзвінків з-за кордону +38 050 493 03 07.
- Психологічна оборона України: фахова безкоштовна підтримка, корисні статті в період війни <https://ukrednist.com.ua>

- **Безкоштовна психологічна допомога у час війни на платформі «Розкажи мені» <https://tellme.com.ua>**

