

РОЗДІЛ 3

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ І ДОРΟΣЛИХ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ

Ніна Атаманчук

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
nina.atamanchuk@gmail.com*

Постановка проблеми. Сьогодні надзвичайно важлива психологічна підтримка дітей, які відчують на собі прояви військової агресії. Часто у малечі спостерігається перепад настрою, ненависть, злість, агресія, сум, безпомічність, страх – це емоції дітей, які переживають військові події. Дітям складно самотійно впоратися із такими станами, вони іноді не в змозі усвідомити різкі зміни свого настрою. Дорослі мають навчити дітей переживати негативні емоції через керування своїм тілом.

Мета статті – охарактеризувати особливості психологічної допомоги дітям в умовах військової агресії.

Виклад основного матеріалу. Нажаль, в умовах війни діти можуть ставати жертвами/свідками жакликих подій, що травмують їх психіку. Такий досвід може спричинити психологічні проблеми, як-от:

- порушення сну;
- порушення харчування;
- прояви агресії щодо себе та інших;
- появи нав'язливих спогадів, епізодів, запахів, звуків;
- відчуття втрати контролю над собою та ситуацією довкола.

Науковцями доведено, що хронічна травма без можливості передбачуваного припинення впливу насильства та стресу має значний вплив на психічне здоров'я дитини, який відрізняється від гострого впливу травми [3].

До основних завдань психосоціальної допомоги дітям варто віднести:

- 1) задоволення базових потреб та потреби у безпеці;
- 2) стабілізація емоцій та почуттів;
- 3) допомога в аналізі та структурування досвіду;
- 4) повернення до звичної активності, відновити спілкування з однолітками та оточуючим світом [2, с. 18–19].

Як допомогти дитині стабілізувати психічний стан, відчувши напруження, агресію, злість, паніку, тривогу. Нижче подамо опис вправ, які можна запропонувати дітям для подолання негативних емоцій в часи війни.

Вправа «Обійми метелика»

Мета: посилення відчуття безпечного місця й зняття стресу.

1. Схрестіть руки на грудях так, щоб права кисть лягла на ліве плече, а ліва – на праве.

2. Почніть повільні почергові постукування (40-60 ударів за 1 хвилину).

3. Тривалість виконання від 2-3 хвилини (повторюйте разів вісім).

Вправа «Зроби три вдихи»

Мета: зняття занепокоєння, напруження.

Попросіть дитину покласти руки на груди та зробити три глибокі вдихи через рівні проміжки часу. Наголосіть, що так потрібно дихати коли виникає занепокоєння чи напруження.

Вправа «Свічка»

Мета: розслаблення, зняття занепокоєння, напруження.

Це проста вправа на глибоке дихання, що допоможе розслабитися. Уявіть, наче ви тримаєте пахучу квітку у одній руці та свічку, що повільно горить, у іншій руці. Повільно вдихніть через ніс, коли будете нюхати квітку. Повільно видихніть через рот, коли будете задувати свічку. Повторити декілька разів.

Вправа «Повітряна кулька»

Мета: зняття напруження, тривоги, стресу.

Уявіть, що вам потрібно надути кульку, яка всередині вас. Покладіть руки на живіт і робіть повільні вдихи та видихи. Вдох – ви уявно надуваєте кульку, видих – здуваєте. Спробуйте вдихати протягом трьох секунд, а видихати протягом п'яти. Наприклад вдих 1-2-3, видих 1-2-3-4-5-6. Цю вправу варто робити кілька разів на день.

Під час повільного й осмисленого дихання вегетативна нервова система заспокоюється, й дитина повертається до норми. Максимально ефективним є дихання з довгим видихом.

Вправа «Лимон»

Мета: розслаблення м'язів, зниження тривоги, страху.

Вдайте, наче ви тримаєте лимон у руці. Потягніться до дерева і зірвіть по лимону кожною рукою. Міцно стисніть лимони, щоб вичавити з них увесь сік – тисніть, тисніть, тисніть. Киньте лимони на підлогу і розслабте руки. Повторіть знову, поки не отримаєте достатньо соку на стакан лимонаду! Після того, як ви вичавите і викинете останні лимони, потрясіть руками, щоб розслабитися!

Переконані, у наданні психологічної допомоги дітям ефективною буде арт-терапія, оскільки сприяє вираженню думок, почуттів, емоцій, потреб, як і будь-яка творчість, формує впевненість у своїх силах [1].

Навчіть дітей правил, які варто пам'ятати, щоб опанувати страх:

1. *Відчуття землі під ногами.* Якщо страх застав дитину в приміщенні, потрібно зняти взуття та сконцентруватися на відчуттях твердої підлоги. Важливо уявляти, що ноги з'єднуються з поверхнею, стають міцним корінням чи фундаментом будинку.

Ця вправа також буде ефективною на вулиці чи в людному місці. Головне, сконцентруватися на собі, диханні та думках.

2. *Фокусування на предметах та людях навколо.* Важливо поглянути навкруги та зафіксувати погляд на людях: колір волосся, одягу, зачіски, аксесуари тощо.

3. *Повернення до реальності завдяки тактильним відчуттям.* Потрібно взяти невеликий предмет (дорогий для дитини: камінчик, маленька статуетка тощо), та носити його з собою. Як тільки дитина відчуватимете страх, порадьте взяти предмет та подумки описати його: форма, колір, текстура тощо.

4. *Пити достатню кількість води.* Вода виведе з організму гормони, які вивільнюються при стресових ситуаціях: кортизол, адреналін та норадреналін.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Психологічна підтримка дітей в умовах військової агресії є важливою для забезпечення їхнього психічного благополуччя та адаптації до стресових ситуацій. Важливо пам'ятати, що кожна дитина унікальна, тому підхід до надання психологічної підтримки повинен бути індивідуалізованим. Забезпечення адекватної психологічної підтримки дітей під час військової агресії є важливим для їх відновлення після кризи, оскільки добробут майбутніх поколінь залежить від їхнього емоційного здоров'я та можливості адаптуватися до важких життєвих обставин.

Отже, в умовах військової агресії в Україні надання психологічної підтримки дітям є вкрай необхідним. Дорослі (батьки, психологи, педагоги, вихователі) після травмуючої події, або ж під час неї, першочергово повинні встановити контакт з дитиною. Допомогу потрібно надавати у безпечному місці, важливо говорити з дитиною та слухати, дати зрозуміти їй, що вона у безпеці, говорити повільно, ставитися до неї з повагою та розумінням.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Атаманчук Н. М., Яланська С. П., Тур О. М. Творчий розвиток дітей дошкільного віку засобами арт-практик. *Психологічний часопис*. 2020. № 10. Вип. 6. С. 17–28.
2. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна : монографія. Київ.-Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2023. 221 с.
3. Cairns E., Dawes A. Children: ethnic and political violence-a commentary. *Child Development*. 1996. Vol. 67. No. P. 129–139.