

Похілько Діана Сергіївна, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, старший науковий співробітник навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру, Національний університет цивільного захисту України

«ДИТИНА ЗЛАМАЛАСЬ»: РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Війна. Це слово яке одночасно викликає жах, біль, страждання та безліч інших негативних емоцій. Нажаль війна прийшла до нашої країни, зазирнула в кожне місто, кожну домівку, в кожну людину. І як би це не звучало болісно, але війна не оминула жодної дитини.

Наразі можна сказати, що кожна українська дитина травмована, кожна травмована по-своєму і кожна потребує допомоги та підтримки. Для когось це страшний досвід обстрілів, для когось – морального та фізичного пригнічення, для когось втрата батьків тощо. Тож, дослідження дитячої травматизації та допомоги на сьогодні є одним з актуальних напрямів психологічної науки.

Під час надання психологічної допомоги та підтримки вимушеним переселенцям в пункті тимчасового проживання було зібрано загальні скарги батьків на зміни в стані та поведінці дітей, які постраждали від війни (див табл.1).

Таблиця 1

Зміни в поведінці та стані дитини

№ з/п	Зміни	Відсоток
1.	Зміни в харчуванні (дитина стала більше, або менше їсти)	51,47
2.	Агресивність, конфліктність	66,17
3.	Відсутність бажання спілкуватися з іншими	67,64
4.	Страх гучних звуків	64,7
5.	Розгубленість, дезорієнтованість	52,94
6.	Рухова активність	57,35
7.	Завмирання/сповільненість рухів	55,88
8.	Занепокоєння, тривожність	91,17

9.	Асоціальна поведінка (неслухняність, провокативна поведінка тощо)	30,88
10.	Проблеми зі сном (безсоння, складності в засинання, неспокійний сон, часті пробудження тощо)	92,64
11.	Нічні кошмари	36,76
12.	Енурез	14,7
13.	Загальмованість реакцій	39,7
14.	Неконтрольовані рухи (здригання, тіки, кусання нігтів тощо)	61,76
15.	Швидка втомлюваність	80,88
16.	Відстороненість	39,7
17.	Порушення дихання (поверхнєве дихання, неритмічність вдихів/видихів тощо)	47,05
18.	Болі невідомого походження (не зумовлені фізіологічними проблемами)	51,47
19.	Розлади роботи ШКТ (діарея, запор, блювота тощо)	67,64
20.	Порушення амплітуди рухів	54,41
21.	М'язові затиснення	86,76
22.	Мимовільне вигукування звуків (крик)	20,58
23.	Роздратованість	86,76
24.	Агресія (особливо до осіб чоловічої статі)	69,11
25.	Напади гніву	39,7
26.	З'явилося багато страхів (звуків, нових людей, відкритого простору, замкнутого простору тощо)	83,82
27.	Різкі коливання настрою	77,94
28.	Істерики	72,05
29.	Апатія	60,29
30.	Складності у впізнанні знайомих людей	45,58
31.	Складності у прийнятті рішень (виборі)	67,64
32.	Складності в концентрації уваги	75
33.	Складності в запам'ятовуванні	70,58
34.	Регрес мовлення (спрощення речень)	66,17

З отриманих даних видно, що всі скарги батьків можна поділити на 4 загальні групи: скарги на тілесні, емоційні, поведінкові та когнітивні зміни. Тож, і працювати потрібно саме з цими сферами особистості дитини.

Додатково нами були розроблені *рекомендації батькам*, які б допомогли підсилити надану психологічну допомогу дітям з боку фахівців-психологів:

1. Емоційний стан дитини в більшій мірі залежить від стану дорослого. Отже, треба діяти за інструкцією в літаку: «Спочатку одягаємо кисневу маску собі, потім – дитині». Спочатку стабілізуємо свій емоційний стан, потім допомагаємо впоратися зі своїми емоціями дитині.

Для стабілізації свого стану необхідно:

- Скоротити час проведений в пошуку та читанні новин в мережі інтернет, пов'язаних з військовим станом в Україні;

- Визначити коло близьких (тих людей, хто для вас є важливим та про яких ви піклуєтесь, збираєте інформацію);

- Приділяйте час собі (прогулянки; дихальні та фізичні вправи; хоча б 15-20 хвилин знаходьтеся на самоті, без використання гаджетів тощо);

- Знайдіть справу, яка буде приносити Вам задоволення, надавати ресурсу.

2. Спостерігайте за своєю дитиною, за її поведінкою. Відстежуйте та фіксуйте зміни, які відбулися в останній час. Краще записувати в зошит, що саме змінилося у дитини в таких сферах:

- Емоції (Загальний настрій дитини? Чи змінилися емоційні реакції на різні подразники у порівнянні з тим, як було раніше? Появилися нові страхи? Істерики? На які подразники найсильніша реакція? Тощо);

- Поведінка (Які зміни відбулися в поведінці дитини у порівнянні з тим, як було раніше? Як дитина зараз спілкується /знайомиться з іншими? Які ігри з'явилися в останній час? Чи змінилися звички в харчуванні? Чи є зміни в сну? Тощо);

- Когнітивні функції (Як дитина навчається зараз? Чи легко вона виконує легкі для неї завдання? Як запам'ятовує новий матеріал? Тощо) (Примітка: для дітей дошкільного віку: як легко дитина виконує нові рухи та повторює нові слова);

- Тіло (Чи змінився ритм бадьорості та відпочинку? Як швидко втомлюється у порівнянні з тим, як було раніше? Чи з'явилися якісь незрозумілі болі в тілі, які не пов'язані з фізичним походженням, тощо).

3. Намагайтеся створити певний режим дня дитині (не обов'язково

прив'язуватися до якогось конкретного часу, головне послідовність дій).

4. Більше проводьте якісного часу з дитиною (грайтеся з нею в ті ігри, які вона хоче, спілкуйтеся, займайтеся спільними справами тощо).

5. За 2 години до сну заберіть всі гаджети. Спочатку надайте можливість дитині скинути м'язове напруження та виплеснути енергію, що була не використана протягом дня. Після цього спрямуйте всі свої дії на заспокоєння нервової системи.

6. Зробіть певний ритуал відходу до сну.

7. З дітьми шкільного віку перед сном можна проводити ретроспективу дня. Послідовне проговорювання подій його дня в зворотному порядку (зараз я лежу к ліжку, до цього я чистив зуби, вечеряв і так далі до моменту прокидання вранці, зі згадуванням свого емоційного стану).

8. Грайте з дітьми в ігри, які знижують стрес (будуйте намет, робіть дихальні вправи, масаж, тощо).

Такі прості дії допоможуть зміцнити зв'язок між батьками та дитиною, створять довірливі та «теплі» стосунки, нададуть ресурсу пережити всі негативні наслідки війни.