ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЗДОБУВАЧАМ ОСВІТИ

Підготувала: практичний психолог КЗО «Спеціалізована школа №134 гуманістичного навчання та виховання» ДМР

Троценко Наталія Леонідівна

Фактори, що впливають на психоемоційний стан дітей в умовах воєнного стану:

- зміна звичного розпорядку дня та умов життя;
- розлука з батьками, близькими або їх смерть;
- розлука з однокласниками, втрата друзів;
- насилля щодо дітей чи їхніх рідних та близьких;
- обстріли, повітряні тривоги;
- масштаб руйнування;
- переїзд в інше місце чи країну,
- нестабільність, невідомість, невизначеність.

Те, як діти реагують на труднощі війни, залежить від їх віку, типу ВНД (стресостійкості), рівня розвитку та місця знаходження. Це також залежить від того, як взаємодіють з ними дорослі: їхні батьки, піклувальники, педагоги та інші дорослі.

Діти та підлітки, які розлучилися зі своїми батьками або піклувальниками, в першу чергу потребують допомоги з боку оточуючих в задоволенні основних життєвих потреб.

Як діти різних вікових категорій реагують на стресові фактори та сприймають надзвичайну ситуацію

0-3 роки

Діти в цьому віці під час стресу можуть бути дратівливими, плакати, виявляти надокучливу або агресивну поведінку. Вони завжди бояться незрозумілих звуків, криків, різких рухів та потребують фізичної близькості батьків. Під час воєнних дій потрібно забезпечити присутність батьків, або осіб що їх замінюють, та тактильний контакт.

Як діти різних вікових категорій реагують на стресові фактори та сприймають надзвичайну ситуацію

4-6 років

Такі діти під час стресу найбільше відчувають безпорадність, безсилля та страх розлуки. У своїх іграх вони можуть відображати реальну ситуацію, чи, навпаки, відмовлятися визнавати реальність – заглиблюватися в себе й не бажати спілкуватися з однолітками і дорослими. Для них страшно розлучитися з батьками, тому вони насамперед потребують безпеки.

Як діти різних вікових категорій реагують на стресові фактори та сприймають надзвичайну ситуацію

7-10 років

Для цього віку характерні почуття провини, неспроможність, фантазії, в яких дитина бачить себе «рятівником», «зацикленість» на подробицях події. Для дитини страшно втратити те, до чого вона звикла, вона важко звикає до нових умов, боїться смерті та ставить питання з цього приводу, добре розуміє загрозу, може переживати страх і думає про майбутнє. З такими дітьми треба обговорювати події та їх переживання.

Як діти різних вікових категорій реагують на стресові фактори та сприймають надзвичайну ситуацію

11-13 років

Наближення до підліткової кризи – один із самих стресових періодів в житті дитини. Для поведінки в цьому віці характерні дратівливість, жах, депресія. Діти можуть поводитись агресивно й не приймати правила. Для них страшно втратити життя, близьких, дім, звичний спосіб життя. В цьому віці підлітки розуміють що відбувається, прогнозують майбутнє, але незначний власний досвід викликає тривожність. Дорослим слід відверто говорити про свої переживання, страхи й допомагати дітям відтворювати соціальні зв'язки.

Як діти різних вікових категорій реагують на стресові фактори та сприймають надзвичайну ситуацію

14-18 років

В цьому віці підлітки виявляють найбільш небезпечну поведінку. Вони бояться втратити себе, своє становище, життя, близьких. Можуть радикально сприймати ситуацію, адже підліток тільки «стає на ноги», а звичний світ руйнується. Дорослим не слід заохочувати підлітка брати на себе роль «дорослої людини». З ним потрібно ділитися досвідом, розмовляти, допомагати знизити емоційну напругу, дати можливість бути самим собою, природньо висловлювати свої переживання. Саме головне – не втрачати емоційний контакт.

Зверніть увагу!

У дітей майже всіх вікових категорій спостерігається регресивна поведінка – діти капризують, не виконують домовленостей, не дотримуються режиму, втрачають деякі набуті навички. Це нормально в умовах надзвичайної ситуації. Перш за все – безпека та виживання. При нормалізації ситуації все можна буде відновити.

Рекомендації дорослим щодо надання допомоги дітям в умовах воєнного стану

(9 простих порад)

1.Говоріть з дитиною

Обговорюйте з дітьми їхні почуття, спостерігайте за поведінкою та реакцією на страшні події. Постійно нагадуйте, що вони під вашим захистом. Якщо є можливість, нехай дитина робить щось руками – ліпить, малює або складає конструктор.

2. Будьте поруч

Надавайте дітям підтримку, у тому числі у вигляді обіймів. Намагайтеся робити щось разом, приділяйте їм більше часу, ніж раніше.

Рекомендації дорослим щодо надання допомоги дітям в умовах воєнного стану

(9 простих порад)

3. Будьте прикладом

Емоційний стан дорослих легко передається дитині. Частіше кажіть, що все налагодиться, діліться з ними тим, що вам допомагає триматись.

4. Контролюйте себе

Коли дорослі втрачають самоконтроль, це дуже впливає на дітей. Вони можуть злякатися та замкнутися. Більшість дорослих зараз відчувають страх, біль, злість та втому. Намагайтеся тримати себе в руках. Хоча б, коли діти поруч з вами.

Рекомендації дорослим щодо надання допомоги дітям в умовах воєнного стану

(9 простих порад)

5. Не забувайте про режим

Намагайтеся, наскільки це можливо, дотримуватися режиму та пам'ятати про сімейні ритуали. Вкладайте дитину спати в той самий час, як вкладали раніше. Не забувайте про повноцінні прийоми їжі. Навіть, якщо ви знаходитеся у бомбосховищі, читайте дітям казки перед сном, якщо робили це раніше.

Рекомендації дорослим щодо надання допомоги дітям в умовах воєнного стану

(9 простих порад)

6. Не забувайте про ігри

Найкраща терапія під час складних життєвих обставин – це гра. Давайте дитині можливість гратися, дивитися мультфільми, бігати та стрибати. Дозвольте дітям брати з собою в укриття улюблену іграшку.

7. Підтримуйте один одного

Постійно підтримуйте дітей. Говоріть, які вони хоробрі, як добре вони справляються з ситуацією, як вправно допомагають дорослим. Вірте у перемогу.

Рекомендації дорослим щодо надання допомоги дітям в умовах воєнного стану

(9 простих порад)

8. Не забувайте про почуття гумору

Намагайтесь жартувати та посміхатися, не зважаючи на складну ситуацію. Сприяйте тому, щоб ваші діти та близькі не втрачали радість та віру у майбутнє.

Гумор надає терапевтичний ефект, підтримує та зцілює.

Рекомендації дорослим щодо надання допомоги дітям в умовах воєнного стану

(9 простих порад)

9. Відновлюйте сили

І дорослим, і дитям потрібна енергія. Дбайте про сон, харчування, рухову активність. Опановуйте методи психоемоційної саморегуляції – вправи на дихання, візуалізація, словесні настанови, релаксація, медитація, арт-терапевтичні техніки.

Спілкуйтеся з природою, складайте плани на майбутнє, вірте в життя.