

НАТАЛІЯ ПРОСТУН



ЯК ЗРОЗУМІТИ ДИТИНУ, КОТРА БАЧИЛА ВІЙНУ, І ЯК ЇЙ ДОПОМОГТИ

КОРОТКІ ВКАЗІВКИ ДЛЯ БАТЬКІВ, ПЕДАГОГІВ,
ВОЛОНТЕРІВ, ПСИХОЛОГІВ ТА СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

НАТАЛІЯ ПРОСТУН

ЯК ЗРОЗУМІТИ ДИТИНУ, КОТРА БАЧИЛА ВІЙНУ, І ЯК ЇЙ ДОПОМОГТИ

КОРОТКІ ВКАЗІВКИ ДЛЯ БАТЬКІВ,
ПЕДАГОГІВ, ВОЛОНТЕРІВ, ПСИХОЛОГІВ
ТА СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Простун Наталія

Як зрозуміти дитину, котра бачила війну, і як їй допомогти: короткі вказівки для батьків, педагогів, волонтерів, психологів та соціальних працівників. – Київ, 2022. – 140 с. / Mission Eurasia

Перевидання з 2016 р.

Видано Mission Eurasia (www.missioneurasiafield.org).

Ця книга – короткий посібник для тих, хто хоче зрозуміти дитину, яка побачила війну, і бажає їй допомогти. У ній зібрано практичні рекомендації фахівців, які мають досвід роботи із вимушеними переселенцями.

Посібник буде корисним для батьків, педагогів, волонтерів, психологів та соціальних працівників.

Зміст

Передмова від видавця	5
ПЕРЕДМОВА	7
Розділ 1. ПСИХОТРАВМА ВІЙНИ	
1.1. Поняття психотравми війни	9
1.2. Реакції на психотравму	12
1.3. Стадії психотравми	15
1.4. Види психотравм у дітей-переселенців	17
Розділ 2. АДАПТАЦІЯ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ НА НОВОМУ МІСЦІ	
2.1. Психологічні наслідки втрати дому	34
2.2. Особливості адаптації	36
2.3. Діти та адаптація	40
Розділ 3. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ І ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ І ПІДЛІТКАМИ	
3.1. Основні принципи психосоціальної та психологічної роботи	41
3.2. Синопис рекомендацій NICE для роботи з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) у дітей та підлітків	45
3.3. Специфіка психологічної роботи з дітьми та підлітками	46
3.4. «Будівельні матеріали» у роботі з дітьми	50
Розділ 4. ДИТИНА-ПЕРЕСЕЛЕНЕЦЬ І ШКОЛА	
4.1. Наслідки психотравми	60
4.2. Особливості посттравматичної стресової реакції	62
4.3. Симптоми психотравми	64
4.4. Як допомогти учневі, який пережив психотравму	65
Розділ 5. БЕЗПЕКА ЯК ОСНОВА ПСИХІЧНОГО КОМФОРТУ	
5.1. Чинники, що впливають на відчуття безпеки	70
5.2. Дисципліна як фактор безпеки у сім'ї та школі	71

Розділ 6. ФОРМУВАННЯ ВПЕВНЕНОСТІ В СОБІ	73
Розділ 7. ЯК ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ ПРО ВІЙНУ	77
Розділ 8. РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ, ЩО ПЕРЕБУВАЮТЬ У ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ	80
Розділ 9. ДИТЯЧЕ ГОРЕ	
9.1. Дитячий розвиток та усвідомлення смерті	84
9.2. Реакції горя у дітей	87
9.3. Різноманітність почуттів у біді	88
9.4. Тілесна реакція на біль і втрату	92
9.5. Порушення поведінки	93
9.6. Допомога дітям, які пережили втрату близьких людей	95
9.7. Вправи для дітей, які пережили втрату	97
9.8. Увічнення пам'яті	99
9.9. Допомога сім'ї, яка пережила травму	100
9.10. Травма та віра в Бога	102
ДОДАТКИ	
Додаток 1	106
Додаток 2 Вправи	110
Додаток 3 Притчі та метафори	123
Додаток 4 Послання, що позитивно впливають на психологічний стан дітей	128
Додаток 5 Швидкі способи покращення самопочуття	131
Додаток 6 Фільми та книги	133
Додаток 7 Молитва	136
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	137

ПЕРЕДМОВА ВІД ВИДАВЦЯ

24 лютого 2022 року тисячі українських дітей прокинулися від звуків вибухів і кинулися до своїх батьків у пошуку захисту: «Мамо, тату, що це?»

Війна вдарила не лише по наших військових, наших містах і будинках. Війна завдала і продовжує завдавати глибокого душевного болю нашим дітям. Багато дітей, на жаль, загинули, велика кількість отримала каліцтва, хтось залишився сиротою. Водночас діти щодня зазнають невидимих глибоких душевних ран. Для нас, дорослих, – батьків, вчителів, наставників, волонтерів і служителів церков – бачити дитячі страждання є найбільшим боєм та смутком. Сьогодні поряд із нами можуть бути ті, хто потребує нашої особливої уваги і турботи. Ми маємо попідкуватися, щоб у майбутньому наші діти не вирости зламаними війною людьми.

Діти, які бачили жахіття, можуть замкнутися у собі. Страх і відчай надто глибоко залягають у переживаннях маленької людини. В очах українських дітей, які перебували в підвалах, бачили втрати і чули моторошні вибухи, можна помітити надто багато страждань. Вибуховою хвилиною російської агресії з наших міст, містечок і сіл порозкидало українських дітей по всій країні, Європі та далі по світу. Діти, свідки війни, переселенці – вразлива частина нашого суспільства та церкви. У душі, в думках, у молитвах ми благаємо Бога: «Допоможи Україні! Захисти наших дітей!»

«Боже, врятуй, допоможи, помилуй!» – ці слова в стражданнях і відчаї промовляє багато людей.

Сьогодні ми просимо Божого захисту та зцілення від невидимих душевних ран війни. Сьогодні ми розуміємо, що це зцілення прийде і через нашу професійну допомогу та соціальну турботу. І ми потребуємо Божої підтримки в цьому.

Нам потрібно почати з молитви, а продовжити усвідомленою, активною та цілеспрямованою допомогою маленьким жертвам війни, яких Господь нам довірив. А для цього необхідно мати знання про травму та володіти техніками душевного зцілення.

У книзі Наталії Простун пасторам, священникам, волонтерам, вчителям, батькам, соціальним працівникам та психологам пропонується набір інструментів, алгоритмів та методів адаптації, які допоможуть постраждалим у війни впоратися із психотравмою. Сьогодні, як ніколи, потрібен ресурс, здатний надихнути, спрямувати, розкрити, а головне – зцілити маленьку людину.

Наталія Простун, психолог, психотерапевт і партнер проекту iCare, має великий досвід польової роботи та щодня стикається з людьми, які страждають від травм війни, а також бере участь у проведенні тренінгів, географія яких охоплює майже всю Україну – від Донецької області до Закарпаття.

«Ми докладаємо зусиль, щоб люди отримали професійну допомогу та знайшли у собі ресурси розпочати нове життя. Для цього ми проводимо відповідні тренінги у різних регіонах країни. Якщо зараз не надати людям психологічної та пасторської духовної підтримки, за кілька років ми побачимо тисячі зруйнованих життів. Тому так важливо користуватися методами, які фахово допоможуть сім'ям переселенців упоратися з негативним досвідом війни та використати шанс побудувати життя заново», – каже Наталія.

Коли ми готували книгу Наталії Простун до видання, міркували та молилися не лише про дітей. Наше прагнення – щоб дорослі, які постійно поряд із дітьми (вчителі, волонтери, наставники, священники, пастори, соціальні працівники, батьки), могли впоратися з почуттям власного болю, горя та безпорадності, були зміцнені, зцілені і стали безпечною підтримкою для своїх дітей.

Сподіваємося, що ця книга сприятиме збагаченню вас знаннями та надасть інструменти для служіння. Віримо, що разом ми станемо тими, хто серед болю та руйнування, серед розпачу та безпорадності нестиме надію, зцілення та відновлення.

Команда проекту iCare / Mission Eurasia

ПЕРЕДМОВА

*Усе! Я переміг!
Тепер можемо повертатися додому.
Андрійко, 7 років*

Психотравма війни – це паралітичний всеосяжний страх, беспорядність, безсилля, втрата віри у справедливість і розсудливість людей. Коли маленька людина відчуває небезпеку, яка загрожує її життю, фізичній чи душевній цілісності, у ній відбуваються потужні, часом незворотні процеси. Тіло і душа розпізнають небезпеку та входять у режим «надзвичайного стану». Відчуття втрати контролю над ситуацією, страх дитини за життя близьких і власне, почуття беспорядності створюють передумови для розвитку важкого психологічного стресу. Наслідки цього стресу безпосередньо залежать від того, як швидко після психотравматичної події дитина отримала кваліфіковану допомогу, наскільки ефективні її власні захисні механізми. Сама собою психотравма гоїться дуже повільно і суттєво впливає на характер дитини, її почуття, довіру та плани на майбутнє.

Ця книга – короткі вказівки для тих, хто хоче зрозуміти дитину, котра побачила війну, і бажає їй допомогти. У ній зібрані думки багатьох цікавих людей, колег-психологів та мій власний досвід роботи з вимушеними переселенцями. Книга не відповідає на всі запитання, але в ній ви знайдете чимало корисних рекомендацій. Я іноді ловлю себе на думці, що мені хотілося б стати Богом і зупинити війну, зцілити всіх дітей від болю та психологічних травм. Але потім я усвідомлюю обмеженість своїх можливостей і власне безсилля перед подіями, які не в змозі контролювати.

Працюючи з дітьми, я постійно дивуюся їхній природній мудрості, їхнім роздумам, вмінню жити в теперішньому, приймати життя і радіти йому. Згадую подвиги маленьких хлопчаків-клієнтів, які перемагали «ворога» в моєму кабінеті, рятували світ, створювали «чарівну» техніку, в якій люди не вмирають. Так вони намагалися впоратися із пережитим страхом. «Щоб не було війни» – їхнє головне прохання до чарівника.

Батьки, вчителі, соціальні працівники, психологи, священники – всі ці люди можуть супроводжувати дитину та допомагати їй. Батьківська увага, любов

і турбота – це найкращі вітаміни, які допомагають дитині впоратися зі своїм болем, страхом, безпорадністю. Дуже важливо вселити їй віру в те, що в неї все вийде: вона обов'язково впорається з труднощами, подолає їх. Допомога дитині – це командна робота всіх дорослих людей, які її оточують.

Дякуємо Mission Eurasia та проекту «Мені не байдуже», завдяки яким цей посібник із роботи з вимушеними переселенцями зміг побачити світ.

Наталія Простун,
дитячий та сімейний психолог

РОЗДІЛ 1. ПСИХОТРАВМА ВІЙНИ

*Психічна травма –
це нормальна реакція на
ненормальні обставини.*

Б. Колодзін

1.1. Поняття психотравми війни

Під психотравмою зазвичай розуміють психологічну, а іноді і психічну травму.

Психологічна (душевна) травма – це шкода, заподіяна душевному здоров'ю дитини несприятливими обставинами або діями людей. При психологічній травмі серйозних порушень психіки немає, і в дитини залишаються можливості бути адекватною і більш-менш успішно адаптуватися до середовища. За несприятливого розвитку подій психологічна травма проявляється у постійних болісних спогадах про пережите. Нерідко наявний «невтішний стан повністю враженої дитини»¹.

Психічна травма – це пошкодження психіки дитини, що призводять до помітного порушення її нормального функціонування. Психічна травма може виявлятися сплутаністю мислення, неадекватністю поведінки, втратою орієнтації в просторі та часі, порушенням мовлення, наростанням страху аж до паніки і подібними негативними явищами. Зазвичай ці стани виникають одразу після травматичної події (сцени насильства, військові руйнування, обстріли, втрата близьких людей тощо). Руйнівна сила психічної травми залежить від індивідуальної значущості травматичної події для дитини, ступеня її психологічної захищеності та особливостей нервової системи.

Стрес – це сукупність адаптаційних реакцій організму дитини на вплив різних несприятливих факторів-стресорів (фізичних або психологічних), що порушують її гомеостаз (рівновагу), а також це відповідний стан нервової системи та організму в цілому.

¹ Кристал Г. Травма и аффекты. URL: psychoanalysisikharkov.com

Найчастіше виділяють фізіологічний та психологічний стрес. Останній поділяють на емоційний та інформаційний. Стрес може мати як позитивний, зосереджувальний, так і негативний вплив на діяльність, аж до її повної дезорганізації. У такому разі йдеться про дистрес.

У психотравматичній ситуації є дві складові:

- 1) вплив зовнішнього травматичного фактора;
- 2) внутрішня реакція дитини на стресор.

Перша реакція у відповідь на психотравму – захист. Дитина використовує всі наявні внутрішні та зовнішні ресурси для захисту. Якщо це не вдається, залишається можливість втечі. Захист і втеча – природні форми подолання психотравматичного впливу.

Травматизація психіки настає, коли захист або втеча неможливі, коли дитина-жертва відчуває власне безсилля та неможливість вплинути на ситуацію. У зв'язку з тим, що дитина є залежною від дорослого, її можливість захищатися або тікати безпосередньо пов'язана з тими людьми, які її оточують, з їхнім фізичним і психологічним станом.

Психотравма виникає внаслідок того, що людина пережила:

- інтенсивний страх (аж до жаху);
- безпорадність.

Психотравма:

- руйнує звичний спосіб життя;
- «заморожує» чи аномально загострює почуття;
- змінює структуру «Я»².

² Дзеружинская Н., Сыропятов О. Техники психотерапии при ПТСР. Киев: Украинская военно-медицинская академия, 2014.

Оцінюючи психотравматичну подію, необхідно враховувати:

- її раптовість;
- відсутність досвіду подолання подібних негараздів;
- тривалість стресу;
- нестачу контролю;
- ступінь горя та втрати;
- ступінь загрози смерті;
- поведінку під час події;
- масштаб руйнування;
- небезпеку для здоров'я та життя.

Психотравму війни переживають такі категорії людей:

- а) військові;
- б) люди, які живуть у зоні бойових дій;
- в) біженці;
- г) медики;
- д) волонтери³.

Психотравма проявляється внаслідок:

- загрози життю та серйозних фізичних пошкоджень;
- поранення;
- споглядання смертей чи поранень інших;
- перебування у полоні, перенесення тортур, знущань;
- сексуального насильства;
- досвіду вбивства/поранення інших людей;
- екстремальних умов життя;
- відчуття невідомості майбутнього.

³ Романчук О. ПТСР та травмофокусована терапія: цикл лекцій.

1.2. Реакції на психотравму

У людини, яка пережила психотравму, можуть відбуватися реакції різних рівнів.

Реакції на психотравму: рівень почуттів	Реакції на психотравму: рівень думок
<ul style="list-style-type: none"> ■ Горе ■ Вина ■ Страх ■ Почуття покинутості ■ Безпорадність ■ Порожнеча ■ Приглушеність ■ Лють ■ Втрата інтересу ■ Пригніченість 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Небажання вірити ■ Зацикленість на тих самих думках ■ Плутиана в думках ■ Труднощі з концентрацією ■ Ілюзії та галюцинації ■ Втрата контролю ■ Короткочасне порушення пам'яті ■ Події проносяться в голові, начебто людина дивиться фільм
Реакції на психотравму: рівень тіла	Реакції на психотравму: рівень поведінки
<ul style="list-style-type: none"> ■ Нестача життєвої енергії ■ Сенсорна надчутливість ■ Відчуття скутості ■ Нудота ■ Утруднене дихання ■ Стонюваність ■ Тремтіння в тілі ■ Пришвиджене серцебиття ■ Запаморочення ■ Втрата апетиту ■ Головні болі ■ Болі у різних частинах тіла 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Порушення сну, кошмари ■ Соціальна ізоляція ■ Плач ■ Дезорієнтація ■ Метушливість ■ Агресивність ■ Скутість у тілі ■ Бажання «чіплятися» за інших ■ Імпульсивність ■ Полохливість ■ Байдужість ■ Апатичність

Для дітей, які пережили психотравму, характерні:

1. Повторювані, нав'язливі спогади та візуальні образи пережитої події.

Картинки війни можуть з'являтися незалежно від волі дитини і часто діти лякаються цього. Старші діти можуть думати, що божеволіють. Травматична подія з'являється в основному у вигляді картинок або думок під час засинання та сну. Внаслідок цього діти можуть довго не засипати, скаржитися на кошмари, відтягувати час відходу до сну. Іноді їм важко описати те, що снилося.

2. Повторювана поведінка у вигляді багаторазового відтворення події у грі, з можливим відтворенням суттєвих деталей.

Це пов'язано з тим, що діти грають у те, з чим зіткнулися, що бачать і чують. Вони програють свої переживання у грі. Можуть «вбивати», «хоронити», ділити світ на «своїх» та «чужих». І якщо ця гра повторюється, вона ускладнює стан дитини та заражає інших дітей.

3. Специфічні страхи, пов'язані з психотравмою.

Уникнення ситуацій, які асоціюються з подією або нагадують про травматичний досвід. Діти можуть уникати людей у військовій формі, затуляти вуха, коли чують гучну розмову, плакати під час феєрверків, гостро реагувати на звук машин чи звуки грози. Страх опановує ними і створює постійне напруження в тілі. З'являється або актуалізується страх монстрів, інопланетян, різних істот, які хочуть когось знищити. Надмірна напруга запускає низку психосоматичних хвороб.

4. Зміна ставлення до людей, до різних аспектів життя та до майбутнього.

Дитина, котра пережила війну і переселення, відчувається вразливою. Вона чутлива до реакцій інших людей та їхнього ставлення до неї. Через пережиті втрати і негативний досвід знижується самооцінка: дитина перестає вірити в себе, відчувається ізольованою, «чужою» серед однолітків. Їй здається, що її ніхто не розуміє. Може

виникнути почуття «несправедливості світу» та заздрість до інших дітей, які не пережили втрат і не бачили війни. Щодо безпроблемних чи щасливих дітей може проявляти себе деспотично. Дитина, яка пережила травматичний досвід і не отримала підтримки та турботи з боку близького оточення, може малювати своє майбутнє у темних барвах.

5. Складнощі адаптації на новому місці.

На новому місці психосоціальна адаптація дитини, яка пережила травму, ускладнена. Вона залежить від адаптації її батьків. І що менша дитина, то вона більш залежна від переживань своїх батьків. Вона, як і її сім'я, може переживати комплекс «чужого» та наділення ярликом «переселенець». Дитина починає ділити світ на «вони» та «я». «Я» дитини відчуває себе відокремленим, іншим, «дивним» або, як зазначив один підліток на консультації у психолога, «я іншого сорту». Дитина відчуває, що життя поділене на три сегменти: «до війни», «під час війни» та «після війни».

Сегмент «до» – найчастіше ідеалізується. *Діти з міста Первомайськ (Луганської обл.) описували своє місто так, що психотерапевту здавалося, ніби це найкрасивіше місто у світі.*

Сегмент «під час війни» діти і батьки можуть замовчувати або описувати як «нереальний жах».

Фрагмент «після» залежить від адаптації дитини та її батьків до нового середовища проживання. Приймаючи і підтримуючи, оточення створює успішну адаптацію. І діти, здебільшого, швидше адаптуються, ніж батьки. Для дитини дуже важлива підтримка сім'ї, школи та церкви, яку відвідує сім'я.

На перших етапах реакція дітей на психологічну травму зазвичай викликає уповільненість пізнавальних процесів, загальмованість (або «замороженість») емоцій, складнощі взаємодії з однолітками, складнощі контролю своїх імпульсів та поведінки, а також всілякі вегетативні реакції.

1.3. Стадії психотравми

Виділяють 4 стадії реагування на психотравму.

Заперечення (шок) – стан, коли травмована людина не приймає об'єктивну реальність такою, якою вона є насправді («Я не вірю, що це з нами...»).

Протест (гнів) – спроба привернути увагу будь-якими, часто соціально неприйнятними способами (підпали, ламання речей, лайка, погана успішність, регрес...).

Відчай (відчуття безнадійності аж до депресії) – ностальгія за дотравматичним минулим, перегляд того, що сталося, прагнення зрозуміти його, знайти винного у своїх нещастях, а в деяких випадках – самозвинувачення. Діти часто хочуть повернутись у минуле, щоб відсунути сьогоднішнє.

Подолання (опанування) – рішення припинити сумувати та встановлення нових соціальних зв'язків. Ступінь адаптації до соціального життя дорослих впливає і на адаптацію дітей (школа, друзі). Загалом дитина більш адаптивна, ніж доросла.

Проходження через психотравматичний досвід виглядає так.

1. Стадія шоку (заперечення).

Завдання – самоанестезія.

Основна фраза – «Нічого (або майже нічого) не сталося». Форма прояву – заглушене сприйняття (через заціпеніння чи підвищену активацію).

Критерій завершення – визнання того, що сталося, як реального факту життя.

2. Стадія гніву (протест).

Завдання – проходження від формального визнання до внутрішнього прийняття.

Основна фраза – «Я знаю, що так сталося, але не приймаю ЦЬОГО», «так не МАЄ бути».

Форма прояву – протест (у вигляді гніву чи тривоги).

Критерій завершення – різке зниження активності.

3. Стадія депресії (відчай).

Завдання – горювання.

Основна фраза – «Біль триває і триває, і в нього немає кінця».

Форма прояву – зниження активності, апатія.

Критерій завершення – поступове підвищення активності та життєвого тону.

4. Стадія зцілення (подолання).

Завдання – впровадження травми в контекст життя.

Основна фраза – «Я стаю в чомусь більшим, ніж я був раніше», «переживши біль, я знаходжу сенс».

Форма прояву – повторні переживання травми (різні форми) без порушення або гострої реакції.

Критерій завершення – зникнення всіх симптомів попередніх фаз. Людина відновлюється.

Реакція дитини, як і дорослого, на травму може бути різною, і її наслідки для психічного здоров'я теж можуть відрізнятися – від відсутності негативних наслідків до їхнього очевидного прояву.

1.4. Види психотравм у дітей-переселенців

*Навіть усе втративши, не втрачайте себе,
бо «себе» вам ніхто не поверне...
Досолар*

Можна виділити три види психотравм у дітей:

1. Психотравма, отримана на основі особистого досвіду.

Це травма дітей, які стали очевидцями травматичної події. Це діти, які сиділи у підвалах, чули бомбардування, тікали, бачили мертвих людей, кров, були поранені чи втратили близьких.

2. Психотравма «переселення».

Дітям, які покинули зону конфлікту до початку військових дій, вдалося уникнути психотравм першого виду. Вони знають про війну, але не бачили бомбардувань, лише чули їх. І вимушене переселення, невиплакane горе, невисловлена і невиражена агресія, почуття зневаженої гідності, соціальні складнощі (немає місця проживання, брак їжі, дефіцит задоволень, фінансові обмеження, нерозуміння людей навколо) – вся ця «спадщина» важким тягарем лягає на ще не зміцнілих дітей та підлітків.

3. Пасивна психотравматизація.

Перманентного впливу соціальної травматизації зазнають усі діти, які живуть поза зоною бойових дій. Пасивна травматизація відбувається у дітей, чиї батьки беруть участь у бойових діях, а також дітей, які бачать війну на екранах телевізора, чують про неї із розповідей своїх однолітків-переселенців.

Особливості психотравми дітей-біженців

Віктимність. Люди, які пережили війну і втрату свого дому, часто розповідають історії про витерплені воєнні події, поразку, переслідування, вигнання, нерозуміння їх на новому місці. Вони ведуть бесіди на такі теми, як ностальгія про минуле, тривога про майбутнє, невдоволення невлаштованим сьогоденням. У дітей, які чують подібні розмови, формується таке психологічне «новоутворення», як віктимність (почування себе жертвою).

Почуття, властиві поведінці жертви:

- безпорадність,
- безсилля,
- неможливість щось змінити.

Дитячі уявлення про агресора, винного в нещасті сім'ї та народу, утворюють у психіці дитини досить специфічний еквівалент «образу ворога» – нетерпимість до «інших» (до іншої думки, іншої людини тощо).

Дитяча психіка так влаштована, що, навіть будучи свідком, дитина може отримати не менш складну травму, ніж безпосередньо жертва насильства. Наприклад, на очах у дитини загинули чи були вбиті люди. Від побаченого дитина може мати такі самі важкі наслідки. У позиції жертви від відчуття безвиході дитина змушена діяти: вона плаче, кричить, утікає, ховається. А дитина-свідок бездіяльно дивиться на те, що відбувається, і травматичний досвід глибоко засе- ляється в комірчинах її душі. У подібних ситуаціях одні діти можуть піти шляхом ідентифікації себе з жертвою, інші – з агресором.

Позиція «жертви» та «образ ворога» у майбутньому можуть виявитися у **двох альтернативних шляхах хибного розвитку:**

1. Ідентифікація з агресором – реваншистські настрої та агресивні тенденції; бунт чи бажання помститися. Діти карають ляльок, виявляють жорсткість щодо тварин і молодших дітей – це і є прояви ідентифікації з агресором, неминучі наслідки процесу непростого пережитого досвіду. Втілюючи агресора, приймаючи його атрибути або імітуючи його агресію, дитина перетворюється з того, кому загрожують, на того, хто загрожує. Часто така агресія притаманна дітям, котрі пережили травму війни. Дитина може виявляти її як у активній формі (бійки, обзивання, ламання речей...), так і в

пасивній, більше спрямованій на себе (заганяє емоції всередину, тихо саботує або психосоматично реагує).

Ідентифікуючи себе з агресором, діти намагаються програти ситуацію, примірявши на себе роль гвалтівника. Вони можуть виявляти жорстокість до тварин та інших людей, бо дуже налякані і не хочуть бути жертвою. Це серйозна психологічна травма, яка потребує особливої уваги та спеціальної роботи з психологом.

У 2015 році сім'я переїхала із Донецька до Київської області. Хлопчик 14 років пішов до школи, його там не прийняли, почали обзивати «москалем» (оскільки він погано говорив українською мовою). Тривога зростала, і хлопчик став захищатися, як міг: бився, готував «бомбочки» та підривав їх у школі. Згодом зв'язався зі старшими хлопцями з поганою репутацією і потрапив у поліцію. На щастя, він не був винним, і його відпустили. У новому середовищі він начувався «чужим» і неприйнятним (хоча погляди були однакові). Через дитячий досвід йому складно було впоратися з «неприйняттям». Він перестав спілкуватися російською, говорив лише українською, але ситуація не змінювалася, його не приймали, адаптація ускладнювалася. Напруга зростала, дитині було боляче і нестерпно, і, як наслідок, він вибрав «злиття з агресором» – вирішив мстити і заявляти про себе в агресивній формі. Надалі він почав відвідувати при школі військову підготовку та припинив брати участь у бійках. Хлопчик найкраще стріляв із гвинтівки. Зайнявся спортом. Сеанси у психолога допомогли йому більше зрозуміти себе, і разом із психотерапевтом він знайшов конструктивні способи вираження агресії.

2. Позиція жертви – пасивна життєва позиція, втеча від відповідальності та пошук «рятівника». Рятівниками можуть бути волонтери, психологи, різні благодійні організації. Формується залежність, і людина перестає брати відповідальність за своє життя. З'являється синдром *вимушеної* або *вивченої* беспорядності. Людина перестає вірити в себе, пускає своє життя за течією, дедалі більше розчаровується. Якщо таке відбувається з батьками, то дитина сприймає труднощі за їхнім прикладом, навчившись «здаватися» перед проблемою без «боротьби». Цей спосіб може закріпитися на все життя.

У позиції жертви діти можуть шкодити самі собі (травмуватися/самопошкоджуватися/мати саморуйнівну поведінку): селфхарм (царапати себе), бити себе, виривати волосся, обпалюватися та ін.

У стані травматичного досвіду може сформуватися *ситуативна* чи *особистісна* безпорадність, яка формує «сценарій жертви»⁴.

Ситуативна безпорадність – це тимчасова реакція на ті чи інші непередбачувані людині події. Це моменти, коли під час переживаних подій, відчувається безсилля щось змінити. Але згодом людина знаходить внутрішні та зовнішні ресурси для вирішення завдання, ніби прокидається від глибокого сну і починає боротися, шукати, вирішувати і жити по-новому.

Особистісна безпорадність – це стійка мотиваційна характеристика людини, яка сформувалася в процесі розвитку під впливом взаємин із оточенням⁵. Це щось складніше і часто пов'язане з непростим досвідом людини. Особистісна безпорадність проявляється в замкнутості, емоційній нестійкості, збудливості, боязкості, песимістичності світосприйняття, схильності до почуття провини, нижчій самооцінці та низькому рівні домагань, байдужості, пасивності, відсутності креативності. Найчастіше вона формується у сім'ї та закладається в ранньому дитинстві.

Якщо у дитини вже сформована особистісна безпорадність у зв'язку з непростим досвідом розвитку та перебуванням у сім'ї, а також накладаються травматичні події, пов'язані з війною і переселенням, то стан може погіршитися. З'являється повна невіра в себе, у свою здатність щось змінити. Світ здається непривітним, чужим, сповненим небезпеки, а оточення – нездатними зрозуміти та повірити у дитину. Все руйнується. Опори немає. Всередині відчуття стискування до болю знайомої постійної тривоги та всеохопного страху.

⁴ Abrahamson, L. Y.[en], Seligman, M. E. P., Teasdale, J. D.[en] (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.

Теорію Мартіна Селігмана багато разів перевіряли вчені з різних країн. Доведено, що якщо людина систематично зазнає поразки, незважаючи на всі зусилля; переживає важкі ситуації, в яких її дії ні на що не впливають; опиняється серед хаосу, де постійно змінюються правила і будь-який рух може призвести до покарання – у неї атрофується воля і бажання взагалі щось робити. Наслідки – апатія та депресія.

⁵ Циринг Д. А. Психология выученной беспомощности: учебное пособие / Д. А. Циринг. – М.: Академия. 2005. – 120 с.

У дітей-вимушених переселенців наявні:

- 1) відчуття незахищеності та безпорадності;
- 2) тривога за майбутнє, очікування «поганого», страх змін;
- 3) сором, низька самооцінка, почуття провини;
- 4) гнів, агресивність;
- 5) відчуження від соціального оточення;
- 6) невилпане горе;
- 7) посттравматичні ігри;
- 8) повторювані дії;
- 9) різні страхи;
- 10) порушення сну;
- 11) нічні кошмари;
- 12) психосоматичні порушення.

Для дітей, очевидців травматичних подій, характерний той самий спектр психологічних проблем, але вони виражені інтенсивніше. А це ще більше обтяжує душевний стан дитини.

Почуття незахищеності і безпорадності – суб'єктивне переживання, засноване на нездатності змінити реальні обставини, керувати своїм життям («Що ми можемо, ми ж біженці (гнані)?»). Коли поряд немає батьків почуття гіперболізується.

Дуже часто почуття безпорадності та незахищеності виявляються у творчій продукції та фантазіях дітей. Наприклад, під час спрямованих фантазій на тему: «На що б я перетворився і чому» діти часто висловлюють бажання перетворитися на невидиму істоту, тому що «можна бувати, де хочеш (зокрема й у власному покинутому домі), так щоб ніхто тебе не помітив і не завдав шкоди».

Тривога за майбутнє, очікування «поганого», страх змін.

У дітей, а особливо у підлітків, з'являється недовіра до майбутнього, очікування чогось «поганого».

Діти стають більш тривожними, починають турбуватися про все, брати батьківську відповідальність і надто піклуватися про молодших або своїх батьків. Починають надмірно допомагати батькам через страх їх втратити, а також контролюють своїх батьків навіть

у безпечній зоні проживання. Часто на індивідуальних заняттях можна почути від дитини: «Я боюся, щоб з татом чи мамою нічого не сталося», «Я боюся, щоб мама не захворіла», «Я переживаю, що у мами все погано на роботі», «А раптом мама не повернеться». Були випадки, коли дитина стала краще вчитися, щоб догодити батькам, пікнучись більше про їхній стан.

У малюнках діти уявляють такі сюжети, як світова війна, війна галактик, поранена і зла цивілізація, лабіринт смерті. Також малюють монстрів, інопланетян, які прийшли на землю, щоб нею заволодіти.

Очікування «поганого» у дітей здебільшого проявляється в «обережному» ставленні до чогось нового, певному страху до змін. Цю тенденцію можна чітко простежити на групових сесіях у момент, коли ведучий-психолог пропонує будь-яку нову активність. Першою реакцією з боку дітей часто буває заперечення, неприйняття і прохання повторити стару, звичайну гру або вправу.

Сором, низька самооцінка та почуття провини. Ці реакції цілком природні – «якщо я безпорадний, якщо від мене нічого не залежить, то я нічого собою не являю, і моя цінність як живої істоти невелика». Низька самооцінка дітей проявляється у вигляді страху саморозкриття і блокування спонтанної активності та прояву себе. Їм важко висловити власну думку. У школі часто порівнюють себе з дітьми, які не пережили переселення. Почуваються «іншими», «незрозумілими», «вразливими», «другим сортом». Часто беруть на себе відповідальність за те, що відбувається (вмикається феномен магічного мислення): «Бог мене покарав», «Це через те, що я не слухався», «Я думав неправильно, а думки матеріальні».

Також дитина може почуватися винною, оскільки хтось із її родичів перебуває по інший бік фронту. Через це почуття провини вона починає підлещуватися до інших дітей. Може думати, що ні на що не здатна, тому ізолюється від однолітків. Ізоляція дає ілюзію безпеки.

Переживаючи почуття провини та сорому (через дефіцит фінансів багато що стає недоступним), підлітки можуть впасти в депресію.

Почуття безпорадності та низька самооцінка виявляються у творчості дітей. Наприклад, у складених ними казках герої можуть бути калікою або зі «складною долею», неприйнятими іншими. Якщо ж дитина малює «нереальну тварину», то поміщає її в інший ліс, де «всі з неї сміються, вона виглядає дивною, її не розуміють і не приймають».

Часто причини подій діти можуть бачити не в собі, а в комусь іншому, виявляючи тим самим тенденцію зняття з себе відповідальності, але водночас відчують винність.

Вони вважають себе винними за те, що залишилися живими, тоді як однолітки загинули під час воєнного конфлікту. Можна припустити, що таке почуття має захисний характер і сприяє зменшенню тривоги. Це прояв «інстинктивного» захисного механізму: якщо я в чомусь винен, значить, щось залежить і від мене; значить, я не такий уже безпорадний і, що найголовніше, у майбутньому поведу себе інакше і зможу уникнути нещастя.

Занижену самооцінку можна простежити на початковому етапі групових занять із дітьми. Уже сказане кимось слово чи намальовану кимось постать зазвичай повторюють інші. Ці феномени вимагають від психолога та соціального працівника великої уваги та терпеливої роботи. Подолання таких стереотипів, безсумнівно, є одним із показників ефективності реабілітаційних заходів, які проводять із дітьми.

Стигматизація. Саме слово «переселенець» є неприємним як для дітей, так і для дорослих, оскільки передбачає вигнання зі своїх місць проживання, матеріальну потребу, якої немає в інших членів суспільства. Такі люди найчастіше стикаються з агресією з боку інших, можуть почути на свою адресу неприємні слова «ватники», «лугандони» тощо. Діти глибоко і тяжко переживають. Багато хто не зізнається, звідки вони, намагається зберегти в таємниці, починає говорити українською мовою, страждаючи через страх викриття та неприйняття.

Діти згодом починають пристосовувати слово «переселенець» до свого «Я». Це стає фрагментом їхньої «Я-ідентичності», причому таким, якого соромляться і, отже, не сприймають. І тут дуже важлива соціальна підтримка. Учитель у школі (класний керівник) відіграє величезну роль в адаптації таких дітей.

Гнів, агресивність. У травмованих дітей фрустровані базові потреби безпеки, захищеності та самоповаги. Фрустрація (незадоволення) цих потреб, природно, викликає гнів у відповідь і підвищення рівня агресії. Діти знають, що вони мають «переслідувача», який винний у всіх їхніх нещастях. Але «переслідувач» (чи то сторона, що протистоїть у конфлікті, чи уряд) на недосяжній дистанції і недоступний для розрядки агресії. Саме тому зручною мішенню є «інша» людина. Тому не дивно, що діти виявляють негативне ставлення до іншої думки, вчинку, погляду, особистісного стилю. Це особливо впадає у вічі на початковому етапі. Подолання цього хибного стереотипу також є найважливішим показником ефективності психологічного втручання.

Конфлікти у школі – привід незначний. Важливо знайти об'єкт заміщення. Педагогу слід розуміти причини агресії. Дитина може сама лякатися своїх емоцій і заганяти їх углиб, тоді з'являються психосоматичні симптоми у вигляді «вегето-судинної дистонії», головного болю, розлади шлунково-кишкового тракту, а то й депресії. Дорослому важливо дати можливість та простір дитині для вираження гніву. Говорити з нею про її переживання і в жодному разі не знецінювати їх. За гнівом можуть ховатися страх, вина та сором. Це непрості емоції для незміцнілої і травмованої дитини. Підтримка та прийняття емоцій дитини є цілющим фактором.

Відчуження та ізолюваність. Агресія може бути спрямована не тільки на людей чи тварин, але і на навколишнє середовище. У поселеннях, де живуть переселенці, може бути брудно і не прибрано (це більш безпечний спосіб вираження своїх емоцій). Або навпаки – в межах поселення чистота, а за межами – бруд та розруха. Місця, де вони живуть, «загальні», а отже, «нічийні», тому постають як об'єкти для руйнування, засмічення та, очевидно, розрядки агресії. Активними учасниками таких дій є діти та підлітки. Агресія може

ховатися за відчуженням від довкілля – знецінення міста, в якому доводиться проживати, ідеалізація своєї рідної місцевості.

Наприклад, діти з Первомайська (Луганська обл.) часто малювали своє місто, жваво розповідали про нього. Було багато емоцій та ідеалізації. При цьому діти знецінювали інші місця, де мусили жити, порівнювали їх.

Дуже корисно з такими дітьми проводити екскурсії новою місцевістю, подорожувати.

Попри територіальну близькість діти-переселенці не завжди налагоджують між собою тісні взаємини, можуть грати окремо одні від одних. Адже інша дитина нагадує непросту історію прожитих бомбардувань, страху за своє життя і життя близьких, а також жах від вигляду людей зі зброєю. У малюнках такі діти найчастіше малюють природу, місця та будинки, де немає людей.

Невиплакане горе – одна з найважливіших характеристик травми. Будь-які травми, як зазначалося, пов'язані з почуттям втрати: втрати близької людини, надії, дому, ставлення до себе тощо.

Травма сковає, паралізує почуття та тіло, заважає висловити тяжкі переживання. Головною причиною цього є відчуття сорому, безпорадності, бажання стримати агресивний імпульс.

Недозріла дитина перебуває у тяжчому становищі – адже в неї ще недостатньо розвинені здібності мислення та мовлення, вона не може повною мірою вербалізувати свої переживання. Часто єдиним способом вираження почуттів у дітей є плач, але і в цьому оточення може її «заблокувати»: «Ти вже дорослий, тому не плач...», «Ти ж така смілива дівчинка...» тощо. У дитини залишається два виходи: або «зваритися у власному соку» своїх травматичних переживань, емоційно відгородитися від оточення і замкнутися в собі, або ж вдатися до реакцій протесту – чи то гнів, чи агресія, регресивна поведінка та інше.

Загалом у багатьох вимушених переселенців невиплакане горе настільки велике, що його висловлення і вираження вимагає часу і зусиль. З'являється низка інших проблем і оплакування блокується

«повсякденною нестачею» часу та сил. На групових психотерапевтичних зустрічах люди, які пережили втрату, дуже довго і багато говорили про свої переживання. Після висловлення своїх емоцій вони визнавали, що їм полегшало. Невиплакане горе дорослих відбивається на дітях та підлітках. У таких випадках емоції нашаровуються на психіку дитини з подвійним навантаженням. Складніше тим, хто не має досвіду поводження зі своїми почуттями, часто їм складно висловити те, що всередині, вони можуть описувати свій стан метафорами. Тому буде корисно, якщо люди, які перебувають поруч, зможуть вислуховувати і відображати такі почуття, ідентифікуючи і називаючи їх.

Специфічні «травматичні» ігри. Гра – це часто відображення внутрішнього світу дитини. Дитина, яка пережила негативний досвід, відображає його за допомогою гри. «Травматичні» ігри належать до ігор імітаційного типу. Вони повторюють той чи інший епізод травми. Найчастіше дитина в таких обставинах уособлює саму себе.

«Травматична» гра відрізняється від звичайної такими особливостями.

1. Насамперед, звичайна гра супроводжується позитивними емоціями та запалом, чого повністю позбавлена «травматична» гра.

2. «Травматична» гра характеризується одноманітністю і зловісністю, вона настільки наближається до сюжету психотравми, що викликає тривогу та страх.

3. Звичайна наслідувальна гра є доцільною поведінкою – слугує розвитку та соціалізації дитини, охоплюючи широкий діапазон ролей (мама, тато, лікар, воїн та ін.). Що більше ролей «приміряє» до себе дитина, то більше вона розвивається. «Травматична» гра недоцільна. Вона повторюється з характерною для нав'язливості непохитністю і монотонністю – не схильна до імпровізації, точно повторює сюжет травми. Дитина в таких випадках грає саму себе і обтяжується негативними емоціями.

4. Зазвичай імітаційна гра має місце в інтервалі від 3 до 12 років.

5. «Травматична» гра може тривати і в наступні роки, а в дорослому віці видозмінюється в травматичну діяльність. Наприклад, за наявності у людини творчих здібностей це може бути втілено в сюжетах художньої продукції. Тут можна згадати страшні сюжети книг Стівена Кінга.

«Травматичні» ігри дуже «заразливі». Травмована дитина залучає до своєї гри інших дітей, які «вбирають» травматичні переживання, що містяться в ній.

Види «травматичних» ігор:

1) гра у війну – вибухи, бомбардування, зловісна імітація... (дошкільний вік та молодший шкільний);

2) поховання або перепоховання – закопують жуків, павуків, пошук могили тварин і перезахоронення.

Агресивні ігри мають тривалий характер. Дитина поглинута грою. Погано відчуває реальність. Після гри стає неспокійною, похмурою або агресивною.

Що варто робити

Гра та адаптовані історії – це природні для дитини способи «перетравити інформацію», тому:

- корисно розповідати дошкільнятам казки про те, як злодії затіяли війну, а добрі та хоробрі герої швидко відновили світ;
- можна прочитати доступні за віком книги про війну з молодшими школярами;
- корисно (з усіма дітьми) «грати у войнушки», які потрібно постаратися привести до мирного фіналу, але в процесі важливо звернути увагу на емоційний стан дитини; діти, граючи у війну, намагаються перемогти ворога, у такий спосіб вони відчують контроль над подіями та своїми переживаннями.

Чого не варто робити

- Грати в АТО/війну, наступи солдатиками та танками, різні «вибухи» в пісочниці, де є безнадія.

- Використовувати фрази «тебе вбито, ти поранений», якщо для дитини це аналог фрази «ти програв».
- Допускати веселощі, сміх під час «войнушки» (наприклад, дитина може бігти до мами та захоплено кричати: «Мамо, я вбив його!»).

Повторювані дії

Психотравматичний досвід дитина також висловлює у вигляді своєї поведінки.

Наприклад: привезли гуманітарну допомогу – починається хвилювання, що їй не дістанеться; у шкільній їдальні може набирати багато хліба, простежується ненаситність; на терапевтичній групі набирає багато олівців, паперу, журналів; малює багаторазово одні й ті самі малюнки (сюжети часто однакові або схожі), в малюнках можуть бути дракони, монстри та інші істоти, що знищують (5–7 років); з появою незнайомих людей починає ховатися, закриватися, довго мовчати; часто наявне гіперактивне, хаотичне збудження та поведінка; чутливість до гучних звуків: маленькі діти можуть затуляти вуха, а підлітки часто напружені, їхнє тіло стає скутим.

Можливо, такими нескоординованими, неузгодженими діями діти намагаються передати несподівані незрозумілі події, котрі вони не здатні передати словами.

Деформування картини світу

Травма руйнує усталену систему переконань і поглядів, віру у себе і світ, деформує властиву людині картину світу. Під впливом травми у дитини з іще не налагодженою системою переконань може сформуватися деформована картина світу.

Для дитини, яка пережила травму, світ – це джерело важких подій; він ворожий, зловісний і небезпечний, сповнений страху, провини та нерозуміння. У дитячій голові картина світу малюється як якесь небезпечне середовище, де сама дитина, вразлива і незахищена, відчувається переслідуваною, безпорадною, нездатною. Така картина світу позбавляє людину свободи вибору, блокує її життєві сили, і якщо вона не буде змінена, то в майбутньому обернеться проти неї та оточення. Внаслідок цього можливі два напрями

хибного розвитку: агресивність або пасивність (той чи інший спосіб втечі від дійсності, наприклад невроз, лікарська залежність тощо).

Проблеми уваги, пам'яті, навчання

«Неперетравлений», «незасвоений», непережитий травматичний досвід – психологічно незавершене явище, тому містить у собі тенденцію постійної актуалізації протягом усього життя (болісний процес). Більшість життєвої енергії дитини спрямовано на опір цій тенденції, на приборкання описаних вище хворобливих емоцій. Уся енергія йде на переробку негативного досвіду та негативних емоцій. Це впливає на пізнавальну активність – увагу, пам'ять і, отже, на мислення. Вплив травми проявляється у зниженні оперативної пам'яті та здатності концентрувати увагу. За таких обставин важлива підтримка вчителів, їхня віра у дитину. Потрібно ставитися з розумінням до її емоцій, не ставити високих вимог, застосовувати індивідуальний підхід.

Страхи

Виниклі в результаті психотравми страхи з одного боку мають надсильну (панічну) інтенсивність, з іншого – тривалі в часі і, як наслідок, деструктивні за своїм характером (боязнь незнайомих людей, гучних звуків, невидимих істот, страх залишитися одному).

Страхи актуалізуються у підлітків. Це може бути страх втрати батьків, страх темряви, потойбічних істот, смерті. У дітей-біженців часто з'являються страхи, «успадковані» від батьків. У такому разі необхідно працювати з ними.

Порушення сну

Повторювані жахливі сновидіння є однією з ознак «неперетравленого», все ще не подоланого травматичного досвіду. Посттравматичні сни розрізняють за тим, наскільки точно вони відображають травматичну подію. Сновидіння може відтворювати те, що трапилось повністю або спотворено, частинами і вкрай завуальовано. Посттравматичний сон викликає тяжкі емоції. Цим зумовлені

вигуки, бурмотіння, плач, схоплювання з ліжка, ходіння під час сну. Часто вранці дитина не пам'ятає, що їй наснилося.

Із практичного досвіду. Під час роботи з вимушено переміщеними дітьми ми спеціально проводили «сесії сновидінь», щоб діти мали змогу в захищеній, безпечній атмосфері розповісти про сни, які їх турбують, висловити (за допомогою малювання або рольової гри) свої негативні емоції. Більшість дітей 7–11 років розповідають вкрай неприємні та страшні сни. Це можна пояснити віковими особливостями або груповою індукцією, але насторожує те, що, за словами дітей, ці сни мають повторюваний характер і дуже схожі на пережиті дитиною події.

Психосоматичні розлади

У дітей, які пережили психотравму, трапляються такі психосоматичні порушення, як логоневроз, енурез, ВСД, бронхіальна астма, нейродерміти, мігрені, шлунково-кишкові розлади та ін. У процесі психосоціальної реабілітації важливо пам'ятати, що за цими порушеннями може стояти психотравматичний досвід, який необхідно опрацювати з психологом. Дітям із такими порушеннями, крім залучення до реабілітаційних психокорекційних сесій, бажано запропонувати індивідуальну психотерапію.

Важливе й сімейне консультування, щоб члени сім'ї розібралися в сутності психосоматичних порушень і допомогли дитині подолати ці проблеми (а не заліковували її медикаментами).

Сепараційна тривога (тривога розлуки)

Сепараційна тривога зазвичай проявляється в емоційних реакціях, які можна описати як почуття, що виникають у ситуації розставання (розлуки). Наприклад, коли дитину відправляють у дитячий табір чи будь-яке безпечне місце у супроводі інших людей – не членів сім'ї. Дитина залишається без батьків. Посилюється тривога. Вона переживає самотність, відчуття покинутості, смуток чи злість, фрустрацію чи відчай. Залежно від ступеня тривоги емоційна реакція на сепарацію може набувати будь-якої форми афективного ряду.

Ці реакції можуть бути виражені відносно слабо, у формі занепокоєння і печалі, а можуть важко переноситися, як прояви психічних (депресія, манія, суїцид) або психосоматичних розладів. Сепараційна тривога є однією з найпоширеніших безпосередніх причин патологічних проявів, відповідальних, зокрема, за багато форм психічних і соматичних захворювань або так званих нещасних випадків.

Розлучаючись із тими, кого любить, дитина може відчувати тугу. Якщо вона не здатна впоратися з таким розлученням або втратою, то переживатиме болючі відчуття у вигляді сильної тривоги. Коли тривога надмірна, дитина вдається до психологічних захисних механізмів. У результаті їх дії може відбуватися зміщення почуттів на інших людей (гнів на того, хто опікується або вчить) або через нерозуміння того, з чим пов'язані страждання, або через нездатність зрозуміти свої почуття. За надто великого рівня тривоги може відбуватися заперечення емоцій та почуттів.

Розставання з батьками під час посилення воєнної ситуації поглиблює страх втрати близьких і почуття неможливості контролювати те, що відбувається, а також сприяє «причепливій поведінці»⁶. Були випадки, коли діти тікали з дитячих таборів, щоб повернутися до батьків, або робили все для того, щоб керівництво табору «депортувало» їх додому.

За словами Ганни Фрейд, **дитина здатна пережити будь-яке бомбардування, якщо поряд є мама**⁷. Не корисно, коли під час травматичного досвіду дитину відправляють у дитячі табори або в місця, де немає батьків чи близьких їй людей. Якщо розставання тривале, посилюється стан тривоги, який може перерости в депресію. Під час переселення важливо, щоб один із батьків перебував із дитиною.

У 2015 році мати з двома дітьми переїхала до Києва з Донецька. Одній дівчинці 7 років, іншій 1,5 року. Так сталося, що у їхній сім'ї відбувся розкол через різні погляди батьків. Чоловік залишився у рідному місті та повністю відмовився від переїзду. У стосунках була тріщина. Молода жінка довго не працювала, оскільки раніше чоловік завжди був добувачем, а вона вмiла лише доглядати за дітьми.

⁶ Тарабанина Н. Практикум по психологи посттравматического стресса. Санкт-Петербург: Питер, 2001. С. 61.

⁷ Берлингем Д., Фрейд А. Личность в экстремальных условиях: война и дети. URL: <http://rl-online.ru/articles/3-04/468.html>

Столиця виявилася не дуже привітною. Насилу жінка змогла знайти житло (світ не без добрих людей). Виплат ледь вистачало на їжу. Довелося шукати роботу. Це було дуже непросто, тому що жінка не вірила в себе: «Я ж нічого не вмю, крім догляду за дітьми». Ситуація погіршувалася. Почуття «безпорадності» вкоренилося, самооцінка «нижча за плінтус», та ще й тавро «переселенки», яку не дуже шанують (деякі навіть зневажають).

На прийом прийшла з опущеними плечима, з порожнім поглядом, із втратою сенсу життя і себе. Маленька та щупла. Тільки переживання болю та «ніяких емоцій». Травматичний досвід паралізує емоції. «Якби не діти, я б...», – і глибоке мовчання, погляд усе-редину себе та втрата реальності. «Вони у мене маленькі, без мене вони ніяк, заради них я й поїхала...»

У нас було дуже мало часу, і потрібно було швидко відроджувати сили, енергію і віру в себе, навчитися не «вестися» на паралітичне почуття «безпорадності», а щось робити, робити і переживати новий досвід. Ми почали планувати кожен день: коли документи дитини потрібно здати до школи, скільки резюме треба надіслати в день, щоб знайти роботу. Планували дрібниці та деталі, щоб встигнути все. Ми почали досліджувати ресурси та стабілізували емоційний стан... І ось він – успіх! Знайшлася робота! Молода жінка була дуже справною, тож згодом її підвищили. Вона почала спиратися на досвід, зрозуміла, що може, що в неї виходить. Почала по-іншому, чуйніше, ставиться до дітей і перестала зловживати криком. Вона почала жити.

Через деякий час жінка знову прийшла до психолога, але вже з дитиною. Дівчинка маленька і рухлива, виглядає молодшою за свої 7 років. Намагається постійно тримати маму в полі зору – почала багато разів дзвонити їй на роботу, «чергувати» біля туалету, не відпускати одну в магазин. Характерні фрази: «Я боюся втратити маму, а раптом вона не прийде, раптом із нею щось трапиться», «Я сумую за нею, коли вона на роботі, раніше ми так надовго не розлучалися», «Я ненавиджу її роботу, вона забирає у мене маму», «Я хочу додому до Донецька, там ми з мамою не розлучалися». Дівчинка почала гризти нігті, у неї погіршився апетит, вона перестала робити домашні завдання, їй почали снитися кошмари «ніби

мату хтось забирає, і вона кричить». У дівчинки посилилася сепаратійна тривога. Нестерпна розлука з мамою кидала дитину у відчай. Раніше мату можна було контролювати вдома, а зараз це складно. Щоденна невідомість, яку важко пережити. У голові з'являються різні картинки – зловісні та лякливі... Нам потрібен час, щоб із цим упоратися. І настав той день, коли ми разом перемогли «жахливого монстра».

Захисними факторами успішного розвитку є чутливість матері або батька до проявів дитини, прийняття її переживань, особливо страждань, а також добрі стосунки принаймні з одним дорослим з оточення, наявність великої та дружної сім'ї, усталені стосунки батьків.

РОЗДІЛ 2. АДАПТАЦІЯ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ НА НОВОМУ МІСЦІ

*Головний орган для адаптації
людини до середовища – голова.
(Автор невідомий)*

2.1. Психологічні наслідки втрати дому

Дім – це наша безпека, історія, спогади, мрії, улюблені речі, улюблена дорога, друзі, спільні свята, улюблене ліжко й улюблена іграшка. Це частина нашого життя. І коли ця частина втрачена, ми переживаємо біль. Горюємо. Можемо злитися на тих, хто його відібрав, переживаємо відчай. Нам складно це осмислити, прийняти та жити далі...

Втратити свій дім – значить втратити стабільність, безпеку та попереднє життя. Це дуже сильна психотравматична подія, яку ніхто не планував, не очікував, вона звалилася, як стихійне лихо.

Втрата дому⁸ – це:

- *втрата безпеки* – фізичної недоторканності його мешканців, яка зазвичай гарантується встановленням кордонів та правил, що регулюють способи проникнення в дім;
- *втрата мрії* – планів, фантазій, бажань;
- *втрата улюблених речей*, які забезпечують, формують, підтримують індивідуальність людини.

«Почалися бомбардування... Я бігла забрати дитину із садка. Мені сказали, що в цьому районі йдуть «залпи». Я мчала і молилася, щоб із дитиною все було добре. Коли забігла до групи дитячого

⁸ Солдатова Г. У. Павленко В. Н. Психология беженцев и вынужденных переселенцев. Москва: Смысл, 2001. 279 с.

садка, побачила, які налякані були діти. Я схопила дитину і навіть не пам'ятаю, як ми дісталися додому... Досі чую цей звук снарядів. Не знаю, як ми вціліли. Потім цілу ніч сиділи у підвалі. Наступного дня я взяла дитину, накидала в валізу все, що могла, і поїхала у Київську область до подруги. У мене були з собою тільки літні речі, бо я думала, що незабаром усе має припинитися. Але де там. Нам довелося лишитися. Зимових речей не було... Із роботою складно. Дитина стала плаксивою й агресивною. Сумувала за котом, якого ми не змогли забрати... Пізніше ми дізналися, що в наш будинок влучив снаряд. У нас нічого не залишилося. Навіть фотографій нема. Місто, в яке ми переїхали, для нас чуже і холодне. Дитина проситься додому в Алчевськ, постійно малює своє рідне місто і наш будинок...»

(Із розповіді В. А.)

Переселення – це психотравма (дистрес)⁹, яка порушує основні потреби людини: потребу в належності, безпеці, любові.

Людина може переживати сильні почуття, такі як безпорадність, беззахисність, може відчувати певну втраченість у житті. Комуś у цій ситуації потрібно виговоритися, і він приймає допомогу, інший закривається від соціальної підтримки¹⁰.

⁹ Реакції дистресу природні для виживання. Вони є нормальними (очікуваними) реакціями на надзвичайні насильницькі події.

¹⁰ Солдатова Г. У. Психология беженцев и вынужденных переселенцев...

2.2. Особливості адаптації

Адаптація – це пристосування людини до мінливих умов існування.

Чинники, що перешкоджають нормальній адаптації (вразливі зони):

- низька самооцінка (невпевненість у собі);
- негативний досвід подолання труднощів;
- закритість (малоконтактність, ізольованість);
- слабкий тип нервової системи;
- відсутність підтримки соціального оточення.

Особистісні ресурси, що впливають на адаптацію:

- фізичні (здоров'я, витривалість тощо);
- психологічні (переконання, самооцінка, вміння відпочивати, здатність аналізувати ситуацію, цінності);
- соціальні (друзі, колеги, соціальні мережі, групи, сім'я, церква);
- матеріальні (гроші, заощадження).

Що впливає на успішну адаптацію:

- як людина встановлює зв'язки з оточенням (доброзичливість чи агресивність [ворожість]);
- наскільки вона задоволена у нових стосунках (чи отримує підтримку, чи помічає її);
- як вона ставиться до себе як переселенця (з негативним відтінком чи позитивним);
- чи збігаються її світогляд і цінності зі світоглядом нового оточення;
- її ставлення до нового оточення (позитивне ставлення, толерантність).

Показники успішної адаптації:

- задоволеність роботою;
- можливість реалізувати себе у професії;
- знаходження сенсу життя;
- оптимістичний погляд на майбутнє;

- особистісні особливості: висока активність, готовність до співпраці, емоційна стійкість, сила «Я-переконання» (я зможу, я подолаю); внутрішній самоконтроль (здатність керувати емоціями, поведінкою).

Фази адаптації:

1. Порівняння (до 6 місяців). Людина ідеалізує старе місце проживання, постійно порівнюючи з ним нове. На цьому етапі вона відчуває невпевненість, самотність, сумує за старим домом.

2. Звикання (від 6 до 12 міс.). У цей час людина звикає до нового розпорядку і починає почуватися вдома.

3. Адаптація (норма – від 1 року до 2 років).

Погіршує адаптацію **вимушена безпорадність**.

Її ознаки:

- відчуття безсилля, яке забирає багато енергії;
- байдикування;
- очікування від інших;
- позиція жертви (бути нещасною, знімаючи відповідальність за своє життя);
- звичка жаліти себе (до нескромного задоволення).

Чого не варто робити

- Накручувати себе та один одного («усі погані», «катастрофа»), особливо, якщо сусіди теж переселенці й образа під час обговорення посилюється.

- Ізолюватися від оточення («мене ніхто не зрозуміє», «я нікому не скажу, що я з Донецька»).

- Зациклюватися на минулому або плекати страх майбутнього.

- Вестися на негативні думки («все буде жахливо!», «майбутнього немає»). Не треба пророкувати (адже все може бути по-іншому, а негативні думки тільки виснажують).

- «Варитися у власному соку» (а навпаки – висловлювати свої емоції, дозволяти собі плакати, просити допомоги та підтримки у оточення).
- Засмучуватися, коли хтось не розуміє вас (світ не чорно-білий – є люди, які можуть не розуміти, а є й ті, хто простягне руку допомоги).
- Плисти за течією (потрібно взяти на себе відповідальність за своє життя).

Що потрібно робити

- Прийняти той факт, що ваші переживання – природні та нормальні в цій ненормальній ситуації. Щоб прийти до тями, потрібен час.
- Повернути стабільне і звичне – повсякденні ритуали (за можливістю організувати своє життя так, як було раніше – читати казки на ніч дитині, варити улюблений борщ, молитися).
- Звертатися по допомогу до соціальних та психологічних центрів підтримки. Ходити на психотерапевтичні групи з відновлення.
- Звертати увагу на сьогодення (ви живі, вже літо, сонечко, квіти, друзі, діти, чоловік).
- Дозволити собі сумувати, але не провалюватися в смуток.
- Планувати свій день (зокрема і проведення часу з дитиною).
- Підтримувати контакт зі своїм старим життям (не спалювати мости). Ваше минуле породжуватиме смуток, ностальгію і жаль, але зв'язок із ним стане підтримкою і в новому житті (соцмережі, скайп – одна з форм такого важливого в цій ситуації спілкування).
- Займатися спортом (допомагає подолати стрес).

- Відпустити свої надії та очікування. Потрібно позбавитися очікувань і дозволити всьому відбуватися так, як це відбувається.
- Навчитися бути собою. Не важливо, наскільки ви дружелюбні, скільки гуртків та секцій відвідуєте, ви все одно іноді будете самотні (що є нормальним!). Приймайте цей стан. Він не триватиме вічно.
- Долучатися до волонтерської роботи. Допомогати іншим.
- Вчитися бути вдячними та помічати добре.

2.3. Діти й адаптація

Діти – дуже вразлива частина населення. Діти-переселенці втратили те, що було їхнім звичайним світом: свій дім, двір, своє дитяче ліжко, своїх друзів. Але найголовніше та позитивне – це те, що вони залишилися поряд зі своїми батьками. Батьки – це емоційний дім для дитини, і його вони не втратили.

Як покращити адаптацію дитини

1. Поясніть дитині, що відбувається, і чому ви живете в іншому місті.
2. Не ігноруйте питання дитини. Якщо дитина не отримує відповіді – тривога посилюється.
3. Обговоріть із дитиною, чим вона займатиметься, де гратиме, де може усамітнюватися.
4. Спільно робіть те, що любили робити раніше (стабільність та безпека).
5. Дитина має отримати доступ до різних людей. Часто це можуть бути фахівці, наприклад психологи, арт-терапевти, соціальні працівники, волонтери.
6. Частіше обіймайте дитину (більше 12 разів).
7. Дивіться дитині у вічі, коли слухаєте. Такий контакт через погляд каже: «Як ти? Як твої справи? Я поруч, я тебе розумію, тобі зараз важко, і я готовий тобі допомогти» (ви заглядаєте в душу дитини).
8. Не приховуйте своїх почуттів (не обманюйте), дайте безпечну інформацію про те, що ви переживаєте.
9. Не знецінюйте почуттів дитини (дозволяйте боятися, сумувати, плакати та злитися). Говоріть, що ці почуття є природними в такій ситуації.
10. Будьте уважним слухачем страшних історій дитини.

РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ І ПІДЛІТКАМИ (для психологів та соціальних працівників)

*Справжнє фізичне і душевне здоров'я полягає не в тому,
щоб відповідати чийсь нормам і стандартам,
а в тому, щоб дійти згоди із самим собою
та реальними фактами свого життя.*

Б. Колодзін

*Бажання стати самим собою –
справжнє покликання людини.*

Ролло Мей

3.1. Основні принципи психосоціальної та психологічної роботи

Орієнтація на особистісне зростання та розвиток

Кризовий стан, у якому перебуває дитина чи підліток, треба розглядати не як хворобу, патологію, а як нормальну реакцію індивіда на ненормальні обставини. Важливо розуміти, що криза – це процес особистісного становлення: якщо її подолати позитивно, особистість переходить на якісно новий рівень розвитку.

Реабілітаційну роботу слід розглядати як допомогу процесу особистісного становлення. Працюючи з дітьми, необхідно працювати з їхніми батьками. Навчати батьків давати раду своїм переживанням та бути підтримкою для дитини.

Специфіка роботи з дітьми та підлітками повинна відповідати віковим особливостям розвитку. Тут треба враховувати психофізичний розвиток, провідну форму активності, інтереси.

Працюючи з дітьми в таборах чи психологічних групах, доцільно виділяти три вікові групи: а) дошкільнята; б) діти 7–9 років; в) діти 10–12 років та підлітки.

Працюючи з дітьми, необхідно враховувати провідну форму активності. У дошкільнят це – гра, розповідання казок, малювання, співи та ін.

У 10–12 років більше уваги приділяється рольовим іграм, постановці вистав, арт-терапії та елементам тілесної та рухової терапії.

У підлітковому віці збільшується питома вага проблемних дискусій, притч, роздумів.

Безумовне позитивне прийняття

Спілкування з дітьми повинно ґрунтуватися на щирості, взаємній довірі та повазі.

Важливо, щоб на реабілітаційних сесіях було створено безпечну ситуацію, що заохочує самовираження і розкриття дитини (правила). Досягти цього можна за умови, що ми приймаємо дитину такою, якою вона є, і віддамо їй належне, без жодного оцінювання та попередніх умов.

Важливе правило: якщо ж обставини вимагають корекції деструктивної поведінки дитини, оцінюється лише поведінка, вчинок, а не особистість дитини.

Орієнтація на громаду

Допомагаючи дитині, треба розуміти, що сім'я, в якій вона живе, теж потребує допомоги, підтримки та супроводу. Майбутнім педагогам потрібно давати інформацію про те, що переживає дитина, яка зіткнулася з вимушеним переселенням і бачила війну на

власні очі. Церковна громада може бути безпечним середовищем, де сім'ї переселенців можуть знайти духовне підбадьорення в молитві та читанні Біблії, підтримку оточення. Соціальні працівники, священники, психологи можуть бути єдиною командою, допомагаючи сім'ї та дитині адаптуватися, знайти нових друзів, нове середовище для подальшого розвитку.

Багатоплановість роботи

Будь-який реабілітаційний захід у межах роботи з дітьми має бути орієнтований на всі рівні функціонування дитини та підлітка: на зміну поведінки, набуття нових навичок, вираження емоцій, пізнавальних процесів, набуття системи цінностей, нової системи переконань, особистісної ідентичності та формування структури. Саме тоді відбуваються конструктивні зміни.

Важливою є співпраця та взаємозв'язок школи, церкви, соціальних структур, волонтерських організацій та фондів, які можуть допомагати в реабілітації та адаптації до нового життя.

Мультидисциплінарність

Планувати і проводити реабілітаційні заходи повинні не лише психологи та психіатри, а й педагоги, працівники культури, священники та пастори церков або християнських організацій.

Дуже корисні дитячо-батьківські табори, де діти разом із батьками переживатимуть позитивні емоції, набиратимуться сил і будуть отримувати повноцінну реабілітацію.

Пролонгованість

Відновлення дітей і підлітків вимагає пролонгованої (терміном не менше 1 року) роботи, а не разових втручань. Швидкого лікування немає. Одування – це процес тривалий.

Важливим є індивідуальний підхід у виборі реабілітаційних програм.

Необхідна тісна співпраця психолога з педагогом, соціальним працівником і батьками.

Інтеграція у суспільство

Терапевтичне втручання (реабілітація) має бути спрямоване на формування у дітей та підлітків творчої адаптації до життя.

Для цього всі заходи, що проводять для них, повинні бути націлені як на розвиток самоповаги, почуття власної гідності, так і на прийняття ними реальності, виховання толерантності до навколишньої дійсності, мужності почати життя з чистого аркуша.

Бажано за будь-якої можливості залучати до занять у таких психотерапевтичних групах ровесників із місцевого населення. Це допомагає зближенню і знімає між ними латентну напругу.

3.2. Синопис рекомендацій NICE¹¹ під час роботи з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) у дітей та підлітків

1. За будь-якого обстеження ПТСР не слід керуватися інформацією лише від батьків чи опікунів, необхідно окремо розпитати саму дитину чи молоду людину про симптоми ПТСР.

2. Інформувати батьків/опікунів, що у дітей, які були учасниками травматичної події, може розвинутися ПТСР; коротко описувати батькам/опікунам можливі симптоми (наприклад, порушення сну, нічні кошмари, труднощі з концентрацією уваги та дратівливість); рекомендувати батькам/опікунам звернутися за професійною допомогою, якщо симптоми триватимуть понад 1 місяць.

3. Необхідно запропонувати дітям та молодим людям курс травмофокусованої когнітивно-поведінкової психотерапії, яка адаптована до їхнього віку.

4. Психологічна допомога має бути регулярною та безперервною (мінімум один раз на тиждень), її має надавати одна і та сама людина.

5. Не слід брати за правило призначення медикаментозного лікування для дітей та молодих людей із ПТСР.

6. Для лікування дітей і молодих людей рекомендується залучати сім'ї, коли це доречно, але слід пам'ятати, що від лікування із залученням лише батьків (без роботи з дітьми), не буде вагомої користі.

¹¹ Національний інститут здоров'я і якості медичної допомоги Великобританії.

3.3. Специфіка психологічної роботи з дітьми та підлітками

Крім психотравматичного досвіду, на розвиток вимушено переміщених дітей впливає різноманітна система стресорів, які тою чи іншою мірою містять такі негативні фактори, як:

- хронічні емоційні проблеми;
- конфліктні ситуації у сім'ї;
- конфлікти у школі;
- відсутність адекватної батьківської рольової моделі;
- оточення, котре не підтримує, «збіднює»;
- відсутність можливості практикувати вміння.



Важливо!

1. Застосовувати комплексний підхід (з урахуванням системи стресорів).
2. Орієнтуватися насамперед на переробку та подолання травматичного досвіду.
3. Використовувати мікросоціальне середовище (батьків, школу, церкву).

Робота з поведінкою

Подолання неконструктивних стереотипів поведінки (наприклад, жертва-агресор).

Збагачення поведінкового репертуару поведінкою, орієнтованою на співпрацю та кооперацію. У школах потрібно проводити відповідні групові заняття, використовувати вправи на прийняття себе та підвищення самооцінки.

Навчання дитини та батьків планувати своє життя. Створення простору для самовираження: творчі заняття для відображення своїх емоцій, створення власного продукту самовираження. Потрібна робота з засвоєння життєво важливих навичок та умінь, які необхідні для ефективної комунікації, управління конфліктом.

Робота з емоціями¹²

Найважливіше – допомогти дітям у відреагуванні власного травматичного досвіду:

- виплакати горе;
- звільнитися від агресії, знаходячи прийнятні способи її вираження;
- подолати скутість, сором;
- розібратися у власних емоціях (краще розуміти себе);
- спонтанно висловлювати емоції та навчитися їх впізнавати.

У роботі на цьому рівні не менш важливим є заохочення і розвиток здатності емпатії – емоційного співчуття і співпереживання іншій людині. Для цього корисно залучати дітей до волонтерства та допомоги іншим людям.

Робота з пізнавальними функціями

На цьому рівні роботу потрібно вести у двох напрямках:

1. Розвиток блокованих травматичним досвідом пізнавальних функцій. Робота над покращенням концентрації уваги, пам'яті та творчого мислення. Травматичний досвід пригнічує пізнання дитиною світу. Важливо, працюючи з дитиною, повернути інтерес до світу, до його устрою та пізнання навколишнього середовища.

¹² Коен Джудіт, Маннаріно Ентоні, Демблінджер Естер. Психотерапія з дітьми та підлітками, які пережили травму та втрату. Львів: Свічадо, 2016. С.121–123. Дитину необхідно навчити навичок емоційної регуляції та методів самозаспокоєння (розпізнавати дистрес + позитивна розмова з собою). Див. додаток 5 «Швидкі способи покращення самопочуття».

2. Корекція уявлень про світ і власне місце в ньому, орієнтована на те, щоб дитина побачила навколишню дійсність не як ворожу, а як ту, що має безліч виборів, як творче поле для самореалізації; щоб дитина усвідомила свободу вибору та особистісну відповідальність за власний вибір.

Робота з системою цінностей та установками

Потрібно надати дітям та підліткам можливість усвідомити, осмислити, засвоїти такі загальнолюдські цінності як любов, дружба, прощення, толерантність. Для цього можна застосовувати такі дії:

- долучати до національних та культурних традицій;
- долучати до християнських та моральних цінностей, бережного ставлення до іншого, до себе та оточення;
- виховувати екологічну свідомість, знімати відчуження від навколишнього середовища та виробляти правила дбайливого ставлення до нього;
- залучати до вивчення та розуміння себе, усвідомлення своїх учинків, відповідальності за свою поведінку та за своє життя;
- формувати вміння дбати про себе та підтримувати психічну рівновагу;
- формувати культуру вираження своїх емоцій.

Наприклад, корисно виділяти маленьким дітям час для «сердитих занять». Дитина може говорити про все, що її розлютило, не стикаючись із батьківським повчанням чи запереченням.



Важливо!

- У процесі будь-якої реабілітаційної роботи потрібно створювати безпечну атмосферу, яка сприяє самовираженню дітей. Безпечне, тепле та відкрите середовище – найкраще розуміння власної сутності, що сприяє розвитку самосвідомості, адекватної самооцінки та самоповаги.

- Важливо, щоб дитина усвідомила, визнала і прийняла свою особистість, зрозуміла, що вона унікальна, справжня, має вільну волю і багатий особистісний потенціал.

3.4. «Будівельні матеріали» у роботі з дітьми

Гра

*Гра – це спосіб, яким дитина
працює над побудовою свого
Життєвого Світу.
М. Снайдер, Р. Снайдер*

Для дитини гра – серйозне, повне сенсу заняття, що сприяє її фізичному, психічному та соціальному розвитку. Гра для дитини – це також одна з форм «самотерапії», за допомогою якої можуть бути відреаговані різні конфлікти та негаразди. Гра вчить дітей внутрішньої дисципліни, організує їхню діяльність, виховує навички самоорганізації та самоконтролю, відчуття обмежень, відповідальність, лідерство і, що найголовніше, вона є джерелом спонтанності, веселощів та взаємодовіри. Гра надає дитині символи, які замінюють її слова. Життєвий досвід дитини набагато більший, ніж вона може висловити словами, тому вона використовує гру, щоб виразити й асимілювати те, що переживає. Діти шкільного віку, хоч і мають добре розвинені мовні навички, досить часто відчують, що легше і простіше виразити себе в грі. Їм здається, що набагато безпечніше виразити свою ворожість, влаштувавши бій іграшкових солдатиків, розламавши пластилінову фігурку або закопавши іграшки в пісок. Гра може бути хорошим діагностичним засобом внутрішнього світу дитини, її почуттів та взаємин з оточенням. Також у гру дитина може тікати від власних думок та почуттів, бойкотувати. Саме за допомогою гри можна знайти шлях до серця дитини. Немає універсальної психотехнічної гри, тому неможливо видавати готові рецепти. Але використовувати більшість ігор у реабілітаційних цілях досить легко.

Корисні:

- ігри на довіру – формують безпечне середовище, а це дуже важливо для групової взаємодії;
- ігри на співпрацю – формують вміння підтримати іншу людину і спільно досягати певної мети;
- рольові ігри (імітація, психодрама) – корисні для проживання та усвідомлення своїх емоцій або проживання іншого досвіду.

Рольова гра

- Рольова гра надає дітям повну свободу самовираження почуттів, бажань, думок, учинків. Самовираження на тлі психологічної безпеки дозволяє подолати надмірний контроль, звільнитися від зайвої напруги, підвищує гнучкість, контактність, дозволяє збагатити репертуар поведінки.

- Темою рольової гри може стати будь-яка ситуація – реальна чи уявна, обрана дітьми чи запропонована вєдучим.

- Ролі слід добирати відповідно до віку та потреб дітей.

Розігруючи ролі, зображуючи конкретні ситуації, ми вносимо елементи особистого досвіду, частину власної особистості.



ВАЖЛИВО уникати сцен, що посилюють недоліки дітей (лінь, агресивність, безтурботність). Кожну поставлену сцену слід обговорити, щоб виявити, які почуття та переживання виникали у постановника та учасників, чому вчить ця ситуація тощо.

Малювання

Дітям, яким важко розібратися у власних почуттях і думках (особливо у разі травми), малюнок допомагає невербально виразити їх і розрядити внутрішню напруженість, дати матеріал для корекційної роботи.

- Малюнок – мова дитини; допомагає «вентилувати» почуття.

- Малювання – чарівний діагностичний інструмент.

- Малюючи, дитина ідентифікує себе з якимось персонажем або фрагментом власного малюнка і говорить від його імені (наприклад, вєдучий запитує його: «Уяви, що нам сказав би цей будинок, якби був живою істотою і міг говорити? твоя квітка? зірка?..» тощо). У спонтанних відповідях можуть виявлятися заблоковані емоції, думки та стан дитини загалом.

- Малюнки не оцінюються за критеріями «добре/погано», тому потрібно вчити дітей не сміятися з однолітків за страшний або відмінний від інших малюнок, а знаходити унікальне навіть у своєму простому твориві.
- Працюючи з дитячим малюнком, треба розуміти особливості вікового розвитку художніх здібностей дитини (розуміти, які вікові малюнки є типовими).

Форми малювання у групі

Перша форма охоплює вільні малюнки і малюнки на задану тему.

Особливо заохочується процес особистісної ідентифікації. Під час знайомства малюють «візитки»: «хто я», «що мені подобається / не подобається в собі», «яким я здаюся іншим і яким я є насправді».

Корисно малювати особистісні емоції, мрії, криптограми (вираження символами) почуттів. Наприклад, «гнів», «страх», «радість», «самотність», «сум» та ін.

Дітям можна запропонувати будь-яку тему, наприклад: «Земля через 200 років», «Моя сім'я», «Картина мого життєвого шляху» та ін.

Позитивно впливають завдання з використанням у малюнках протилежних понять: «сильний – слабкий», «довіра – недовіра», «хоробрий – боягузливий», «любов – ненависть» та ін.

Друга форма передбачає заохочення тенденції до кооперації за допомогою залучення дітей до процесу спільного малювання.

Дітям можна запропонувати виконання вправ.

1. **Малювання в парах** із використанням різних форм взаємодій: допомагаючи або заважаючи одне одному; до того ж для малювання є лише один олівець.

2. **Круговий малюнок.** Кожна дитина починає малювати на своєму аркуші. За сигналом психолога (сплеск у долоні, дзвінок) діти обмінюються аркушами по колу і потім продовжують

розпочатий кимось малюнок. За наступним сигналом знову відбувається передавання аркушів, і так триває доти, доки вони не обійдуть коло і малюнок не повернеться до господаря.

3. Загальний малюнок. Дітям дають великий аркуш паперу, на якому вони можуть разом виконувати вільний або тематичний малюнок.

4. Груповий малюнок. Перший учасник підходить до плакату і малює на ньому щось, наступний учасник продовжує його. Так відбувається, доки вся група не візьме участі у створенні загального малюнка.

Методи активної уяви

Уява – це сила, енергія.

*Вона рухає розумом. А коли розум рухається
уявою, йому наслідує і тіло.*

(Автор невідомий)

Вправи з активної уяви (візуалізація, керований образ), крім розвитку цієї здатності, дозволяють:

- дослідити світ дитини і виявити страшні (ті, що загрожують), хворобливі сфери;
- допомогти дитині вибратися з «лещат» травматичного досвіду;
- полегшити створення більш прийняттого, позитивного образу себе, трансформувати окремі ситуації тощо.



Важливо!

- Інтегрування цих вправ з іншими методиками не тільки можливе, але нерідко навіть необхідне.
- Після виконання вправ потрібно попросити учасників намалювати уявний образ або його фрагмент.
- Іноді потрібна постановка та розігрування сцен, які зображають небезпеку.

Дуже часто вправи з активної уяви пов'язані з медитативною технікою (релаксація, споглядання, фокусування уваги на одній ідеї, не допускаючи у свідомість «інших» думок, перемикання уваги на колишню думку тощо).

Техніки

Вправа «Поплавець»

Коли все навколо здається жахливим, настає відчай, втрачаються сили, хочеться здатися, немає віри в себе, відсутнє будь-яке бажання, долає байдужість, людині необхідний хоча б промінчик впевненості та надії, щоб розігнати похмурі думки та почуття, надати впевненості, придушити страх та переляк. Для цього можна використати таку техніку.

Спочатку прочитайте зміст вправи, потім заплющте очі, заспокойтеся і лише тоді проробіть її.

Уявіть, що ви маленький поплавець у величезному океані... У вас немає мети, компаса, карти, керма, весел... Ви рухаєтеся туди, куди несуть вас вітер і океанські хвилі... Велика хвиля може на деякий час накрити вас, але ви знову і знову виринате на поверхню... Спробуйте відчутти ці поштовхи і виринання... Відчуйте рух хвилі, силу вітру, краплі дощу, подушку моря, що підтримує вас. Які ще відчуття виникають, коли ви уявляєте себе маленьким поплавцем у великому океані? Поплавець – ваша душа. З Божою допомогою вона може завжди боротися зі стихією та перемогти. Так вона влаштована. І стихія, буря теж не вічні, вони вщухнуть, буде сонце і штиль. Тягніться вгору. Зрозумійте, що потрібно просто сподіватися на Бога, покластися на Нього. Зараз треба вірити і сподіватися, а не зневірятися.

Вправа «Маяк»

Наступна техніка допоможе тоді, коли ви почуваетесь беззахисним, уразливим, покинутим, розбитим або перебуваєте у відчаї.

Прочитайте зміст техніки, а потім починайте роботу.

Бог – джерело захисту та допомоги. Але нам важко це зрозуміти, уявити та прийняти. Часто, зіштовхуючись із чимось небажаним

для нас, ми починаємо ображатися, обурюватися, нарікати, а часом і бунтувати. Цілком можливо, що і зараз у цій кризовій, важкій ситуації ви переживаєте щось подібне.

Лягайте або зручно сідайте. Заплющте очі і заспокойтеся. Уявляйте маленький скелястий острів далеко від континенту. На вершині острова – високий, міцно побудований маяк. Його стіни такі товсті та міцні, що навіть сильні вітри, що постійно дмуть на острові, не можуть похитнути його. З верхньої частини вежі взимку та влітку, у хорошу та погану погоду маяк посилає потужний пучок світла, що слугує орієнтиром для суден. Маяк попереджає їх, щоб вони не збилися зі шляху. А тепер уявіть себе всередині маяка під його захистом. Нехай на вулиці вирують негода, тайфуни, гради, смерчі, як і зараз у вашому житті, але що б не відбувалося зовні, ви в безпеці. Побудьте всередині маяка. Відчуйте безпеку, контроль, тепло та захист.

Побудьте в цьому стані хвилин 10, а потім повільно розплющте очі.

Тепер можна зайнятися своїми повсякденними справами.

Коли буде можливість, подумайте над тим, що це за Світло, яке ковзає по океану, робить добро, попереджає мореплавців про мілини і є символом безпеки для людей на березі.

Опис маяка може бути чудовою метафорою наших стосунків із Богом. Коли людина почувається не захищеною, вона шукає опору у вірі в Бога. Через метафору Світла ми можемо уявити Абсолют. Він допомагає людині, показує шлях, попереджає і є орієнтиром та внутрішньою підтримкою. Якщо ви маєте опору на Бога, то жодна буря, тайфун не настільки страшні. Можна помолитися, попросити Бога про допомогу та захист. Навіть якщо ви не молилися раніше – можна спробувати. Важливо дякувати Богові, що Він – ваша безпека, світло, порятунок, захист від зла, тепло, яке може зігріти вашу душу¹³.

¹³ Хасьминський М. Психотерапевтичні техніки під час війни.

Метафори

*Травма – це коли виявляєш
реальність. Поки реальність не помічаєш –
усе гаразд, «скарг немає».*

Данило Хломов

Призначення метафори – дати початковий імпульс внутрішній роботі дитини. Метафори допомагають зрозуміти складне та абстрактне. Їх можна використовувати і з дітьми, і з батьками. Із дітьми молодшого віку можна використовувати прості метафори.

Особливості роботи з метафорою у процесі групової дискусії:

- можна поставити акцент на феномен дружби та підтримки;
- можна розібрати суб'єктивні реальності людей: наскільки своєрідно сприймає кожен із нас дійсність, наскільки відмінним може бути наше «суб'єктивне» сприйняття від сприйняття іншої людини (наприклад, хтось бачить склянку наполовину повною, а хтось наполовину порожньою, так і наше сприйняття життя);
- може бути також підкреслено положення, що кожне явище має в собі позитивне та негативне; що якщо з нами відбувається щось «погане», це не є єдиним і остаточним вироком; що світ не чорно-білий; що існує закономірність і ритм, який поєднує в собі «злети та падіння», «хороше і погане»;
- можна подумати про те, як важко людям під час великих катаклізмів сприйняти віддалені наслідки та призначення цього явища;
- можна проаналізувати образ мудреця, притаманні йому властивості;
- можна також торкнутися теми війни, мужності, життя і смерті або запропонувати дітям придумати продовження розповіді.

Як позбутися відчуття страху?

Притча про життя¹⁴

До одного відомого Майстра бойових мистецтв прийшов дуже боягузливий чоловік і попросив навчити його мужності. Майстер миттю глянув на цього Чоловіка і оголосив про своє рішення:

– Я візьмуся вчити тебе тільки після того, як ти протягом місяця житимеш у мегаполісі і, зустрічаючи когось на своєму шляху, голосно, відкрито і дивлячись в очі перехожому, заявлятимеш, що ти боягуз.

Чоловік дуже засмутився – це завдання здавалося йому нездійсненним. Він кілька днів сумував та міркував, але жити зі своїм боягузством було настільки нестерпно, що він вирушив у мегаполіс для виконання завдання.

Спочатку він, зустрічаючись із людиною, боявся, втрачав дар мови, але умову потрібно було виконати, тому доводилося долати себе. Щоразу, коли він підходив до перехожих, щоб розповісти про своє боягузство, його голос звучав дедалі яскравіше і голосніше. І ось настала година, коли Чоловік спіймав себе на думці, що йому зовсім не страшно. Що далі він виконував завдання Майстра, то більше переконувався в тому, що страх покинув його.

Минув місяць... Чоловік повернувся до Майстра, вклонився йому низько і щиро сказав:

– Дякую вчителю. Я виконав твій урок. Тепер я вже не відчуваю страху... Але як ти знав, що це дивне завдання допоможе мені?

– Справа в тому, – всміхнувся вчитель, – що, спостерігаючи за собою довгі роки, я зрозумів – **хоробрість чи боягузтво – лише звичка...** І руйнуючи стереотип, можна дійти до того, до чого дійшов ти. Тепер ти знаєш, що мужність – це та сама звичка, тож спрямуй свої зусилля на те, щоб зробити її частиною самого себе.

¹⁴ Мальцев А. Как избавиться от чувства страха? Притча про жизнь. URL: <http://bezgranic.info/kakizbavitsa-ot-4yvstva-straha-pritcha-pro-zizn>

Творчі майстерні для дітей переселенців

(Автори: С. Rousseau, А. Singh, D. Bagilishya, Т. Measham)

Двогодинна творча майстерня для групи дітей 8–12 років; кожне заняття складається з 3-х частин:

1. Послухавши історії, казки, міфи, легенди, які містять тему переселення/міграції, діти створюють малюнки з мотивів почутого.
2. Кожна дитина вигадує історію про подорож героя, в якій можуть бути використані мотиви з почутого в першій частині заняття.
3. Діти діляться міфами/казками/історіями з їхніх рідних громад (це можуть бути реальні історії, історії про сімейні переживання тощо).

Важливим у такій роботі є створення атмосфери взаємного прийняття та підтримки, а також комбінація вербальної та невербальної експресії.

Першочергові принципи: дбайливість та допомога дитині у пошуку ресурсів.

Чотири малюнки або методика «Подорож»¹⁵

(Модифікація М. Сидоркіної)

Дитині пропонують намалювати:

1. Життя до переїзду (перший аркуш).
2. Дорогу (другий аркуш).
3. Життя на новому місці (третій аркуш).
4. Майбутнє (четвертий аркуш).

¹⁵ Сидоркіна М. Арт-терапія в роботі з дітьми: цикл лекцій.

Варіанти питань щодо останнього малюнка:

- Що допомагає герою?
- Чого йому не вистачає?
- Чого він хоче?
- Що може допомогти цьому героєві побудувати таке майбутнє, яке хоче?
- Що допоможе йому знайти нових друзів?

Ступінь глибини питань залежить від ЦІЛЕЙ, запиту батьків і формату роботи.

Існує дві стратегії пошуку ресурсу під час обговорення методики «Подорож»:

1) пропонувати дитині, щоб вона домалювала те, чого їй не вистачає, або те, що вона хотіла б змінити, якби мала можливість здійснити диво (сама або з чиеюсь допомогою);

2) запропонувати зробити (зліпити, намалювати тощо) подарунок головному герою, *якого той потребує*, або *який був би йому приємний*; подарунком може бути все, що завгодно, – річ, нова риса тощо; якщо дитині складно у виборі подарунка, можна створити такий подарунок самому.

РОЗДІЛ 4. ДИТИНА-ПЕРЕСЕЛЕНЕЦЬ І ШКОЛА

...Вив на уроці...
(запис у шкільному щоденнику)

Часто буває так, що батьки дітей-переселенців не можуть надавати їм належної підтримки, оскільки самі переживають сильний стрес, який заважає виконувати свої батьківські обов'язки. У цих ситуаціях на допомогу може прийти вчитель. Саме на нього лягатиме велика частина відповідальності за адаптацію такої дитини у школі.

4.1. Наслідки психотравми

Навіть якщо дитина один раз зазнала травматичної ситуації, це може привести до занепокоєння, важких думок, труднощів зі сном, кошмарів, злості та змін у настрої, тривоги та пригніченості. Всі ці ознаки можуть вплинути на увагу, здатність до концентрації та пам'ять учня. Багато дітей відчуває труднощі з організацією, плануванням, збереженням зосередженості, обробкою інформації та вирішенням проблем. Дитина розгублена, може не розуміти, що з нею відбувається, і мовчати, щоб не засмучувати інших, або навпаки – зухвало поводитися, демонструючи свою незалежність.

Психотравма може спровокувати:

- зниження успішності з багатьох шкільних предметів;
- часті прогули занять, небажання йти до школи;
- проблеми з поведінкою у школі;
- проблеми у стосунках із однолітками.

Діти, які отримали психотравму, зазвичай перебувають у поганому емоційному та фізичному стані.

Для них притаманні часті:

- скарги на головний біль, біль у животі та постійне напруження;
- імпульсивна, хаотична чи непередбачувана поведінка; швидка виснажливість та стомлюваність;
- занадто сильна реакція (або її відсутність) на дзвінок, сирену з вулиці, двері, що ляскають, дотик, яскраве освітлення, крик учителя, різкі рухи дітей чи дорослих;
- гостра реакція на будь-яке нагадування про психотравму; уникнення всього, що нагадує про війну.

Вони також можуть:

- відчувати загрозу, коли хтось проникає в їхній особистий простір (наприклад, коли їх торкаються або дивляться на них);
- «вибухати», коли хтось їх виправляє чи каже, що робити;
- чинити опір будь-якій зміні; бути агресивними, коли їх критикують;
- розплакатися через дрібниці;
- заздрити своїм однокласникам («у них усе добре, у них є будинок, улюблені іграшки», «чому до мене світ несправедливий?»);
- закритися і мовчати, ізолюватися («це безпечніше і не так боляче»).

4.2. Особливості посттравматичної стресової реакції

Посттравматична стресова реакція спричиняє труднощі із концентрацією. Це причина того, що учень може виглядати неспокійним і невідкритим до навчання. Складається враження, що він втратив інтерес. Дитина не може залишатися на місці, їй хочеться періодично вставати, ходити по класу або взагалі з нього вийти.

Важко вчитися, коли є проблеми із концентрацією. Втома дається взнаки. Дитина може не бачити сенсу у навчанні, падає мотивація. Може вчитися заради батьків, тому що не хоче їх засмучувати («вони й так настраждалися»). Порушення сну також заважає сконцентруватися та зібратися, все тіло напружене. Посилюється тривога («а раптом не встигну», «знову на мене кричатимуть», «раптом виженуть зі школи, мама про це говорила», «у мене нічого і ніколи не вийде», «я дурноголовий, правильно тато говорив про мене», «я створений для невдач», «мене неможливо любити, тому вчителька так до мене ставиться»). Тривожні думки приходять одна за одною. Напруга зростає з нестерпною силою. Починає боліти голова, іноді – живіт. Бракує повітря. Все здається сірим та похмурим.

Через пережиту травму дитина може відчувати дратівливість і думати, що весь світ проти неї. Вона стає нетерплячою і нечутливою, може вплутуватися у бійки. Можливо, вона часто «вибухатиме» в нападах агресії або сліз. Дівчата, які пережили травму, частіше реагують замкнутістю, придушенням емоцій, униканням контактів та нападами плачу. Хлопці ж більш схильні до нападів агресії, негативної поведінки та проблем із дисципліною. Водночас, учні обох статей можуть відреагувати труднощами у поведінці чи замкнутістю й униканням. Бажання ходити до школи може зовсім зникнути. Це пов'язано з тим, що дитина не усвідомлює власної тривоги, яка весь час присутня і забирає в неї багато сил та енергії. Також вона може боятися вчительки (її гніву, реакції, оцінок), адже їй досі здається, що переселенці винні в тому, що в країні війна, вона десь таке чула. За цим іде невтішний висновок – «мене не можна любити, я винна». Крім того, вона може бути в постійній напрузі через страх, що над нею будуть сміятися однокласники, тому що «у мене немає смартфона», «я не так добре одягнена», «батьки не мають грошей», «я інший».

На придушення страху, тривоги й особливо агресії йде неймовірна кількість сил. Діти не завжди усвідомлюють свою злість через заборону на це почуття. Але воно може прориватися у снах, іграх чи малюнках.

Якщо дитина чогось не робить, учитель повинен поцікавитися, чому це відбувається, які сильні почуття та переживає. Підняти енергію дитини можна, лише вірячи в неї, її здібності та таланти, її активність, завзятість, працьовитість, мудрість, які є в будь-якій людині, але вони часто непомітні для «замиленого» погляду батька чи вчителя. Травматичний досвід спотворює віру у себе та свої сили, знижує самооцінку. Складно вчитися, коли не віриш у себе або думаєш про себе погано.

Завжди можна знайти в дитині те, що їй вдається, і порадити за неї, за умови, що дорослі здатні концентруватися не тільки на поганому. Отже, підтримка дитини, яка пережила травму, віра в неї, здатність бачити в ній таланти та переваги поживають її. Це чудовий енергетичний внесок батька і вчителя, здатний зробити дитину, яка «не вірить у себе» активною, діяльною, бадьорою і люблячою життя.

Посттравматичні стресові реакції виявляються у трьох групах симптомів.

1. *Переживання травми заново* – через думки, спогади, сни або небажані флешбеки (нав'язливі, складноконтрольовані картинки про пережиті події). Тривога посилюється та сковує, коли дитина згадує подію.

2. *Ухилення від усього, що нагадує травму.* Пам'ять дитини пробуджують різні «знаки»: думки, емоції, місця, ситуації чи події. Цей процес може супроводжуватися втратою інтересу, відірваністю від довкілля, труднощами із відчуттям емоцій.

3. *Яскраво виражений протест*, який разом із тривогою викликає проблеми зі сном, труднощі з концентрацією, дратівливість, агресивність і відчуття «розхитаних нервів».

4.3. Симптоми психотравми

Ознаки в дітей віком 14–18 років:

- Посилення імпульсивності та схильність до ризику (саморуйнівна поведінка).
- Повторювані думки про смерть (зокрема суїцидальні), записи на цю тему, грубі малюнки на руках і в зошитах.
- Зловживання наркотиками чи алкоголем.

Додаткові ознаки в дітей віком 6–9 років:

- Зміни у здатності розуміти та реагувати на суспільні правила.
- Наприклад, можливо, що в учня виникнуть труднощі з емпатією і він не зможе зрозуміти й усвідомити смуток чи злість іншої людини, а відповідно – відреагувати на них. Також він не зможе витлумачити наміри іншої людини або зрозуміти тонші межі зв'язку між людьми.
- Питання та висловлювання про смерть. **Питання про смерть природні, але у дитини, яка пережила психотравму, вони гостріші, і її зацікавленість смертю може істотно кидатися в очі.**

У молодших дітей:

- Труднощі з розставанням.
- Надмірне звикання до батьків та вчителів.
- Регрес у розвитку (наприклад, нетримання сечі або дитяча поведінка).

4.4. Як допомогти учневі, який пережив психотравму (Поради вчителям)

Знайдіть спокійне місце, в якому ви наодинці з учнем зможете говорити про те, що сталося. Іноді учні-переселенці, які пережили травму, соромляться того, що з ними трапилося і відбувається. Ваше бажання та готовність вислухати дає відчуття, що говорити про це можна і потрібно, а також, що ви доступні для них.

Учень може ставити запитання щодо подій, що відбулися з ним. Іноді його розуміння того, що сталося, неправильне чи недостовірне. Потрібно знайти зрозумілі відповіді. Вони повинні бути чіткими, простими та пов'язаними з реальністю.

Варто дати учневі час на адаптацію у школі. Можна зменшити домашні завдання, давати більше часу на виконання завдань, додатково допомагати дитині готуватися до уроків.

Заохочуйте учня відвідувати школу попри всі труднощі. Хваліть його за успіхи, навіть найменші. Тільки не перестарайтеся. Будьте чуйні до дитини.

Дозвольте учневі сидіти біля вікна чи дверей, якщо він просить про це. У міру потреби розпишіть із ним періоди «провітрювання» поза класом. Дайте йому дозвіл виходити з класу за потребою. Це допоможе учневі відчувати себе не таким «загнаним» і менш напруженим, усвідомити, що оточення його розуміє.

Тримайте зв'язок із батьками. Розповідайте їм про дитину, її переживання, поведінку в школі, щоб вони змогли мати уявлення про навчальні труднощі.

Пам'ятайте, що дитина, яка пережила психотравму, має право на усамітнення, і за необхідності захищайте її від цікавості та реакції інших учнів.

Намагайтеся створити в класі атмосферу прийняття та турботи. Заохочуйте інших учнів до спілкування з дитиною, яка пережила переселення. Захищайте її і припиняйте глузування з боку учнів. Поясніть і давайте інформацію про травму. Використовуйте історії або фільми, щоб учні змогли краще зрозуміти тих, хто пережив травматичний досвід.

Як діти можуть відреагувати на стресові ситуації

Не всі, хто бачив війну, потребують психологічної допомоги. Люди реагують на стресові ситуації по-різному:

1. Реакція пристосування. Діти переїжджають в іншу область, швидко адаптуються, знаходять нових друзів. Чимала частина дітей, переважно підлітків, реагує так, що це не впливає на їхню діяльність.

2. Реакція тимчасового непристосування. Стан дітей тимчасово погіршується через стресову реакцію, але поступово повертається в норму протягом декількох днів, тижнів або місяців.

3. Реакція тривалого непристосування. Стан дитини помітно погіршується, виникають проблеми у поведінці. Такі діти перебувають у групі ризику розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Коли звертатися за професійною допомогою?¹⁶

1. Коли у дитини помітні серйозні порушення у поведінці, спілкуванні з іншими людьми, складнощі у шкільному функціонуванні та зниження діяльності.

2. Коли стан погіршується, незважаючи на всі спроби допомогти дитині.

3. Коли реакція гостра і складається з:

- *повторення психотравматичних переживань* (може виражатися в нічних кошмарах і настирливих думках про події, що відбулися);
- *яскраво вираженої поведінка уникання* (може виражатися у відмові йти до школи, зустрічатися з іншими людьми);
- *депресивної реакції* (може виражатися в млявості, нападах туги, вибухах сліз і втраті апетиту);
- *різкої фізіологічної реакції* (може виражатися болями, втратою свідомості, діареєю, частими головними болями, запамороченням, втратою апетиту та порушенням сну, коли для цього немає фізіологічних підстав).

¹⁶ Руководство по детской и подростковой психиатрии (том 2), IACAPAP, Киев 2018, стор. 81-99.

Список ознак, що підтверджують ПТСР у маленьких дітей:

1. Дитина часто оживляє пережиті події в оповіданнях чи іграх.
2. Дитина знову і знову ставить одні й ті самі питання про пережиті події.
3. У дитини трапляються кошмари чи інші проблеми зі сном.
4. Дитина виглядає «відірваною» і задумливою.
5. Нагадування про подію (слово, картинка, пам'ять) пробуджують у дитини зміни в поведінці або фізіологічні зміни (тремтіння, прискорене дихання, пітливість тощо).
6. Дитина намагається віддалитися від місць, ігор, людей та будь-якої речі, що нагадує їй про подію.
7. Дитина веде себе не відповідно до свого віку, більш по-дитячому.
8. Дитина менш товариська, ніж раніше, або втратила інтерес до речей, які приваблювали її колись.
9. Дитина фізично неспокійна.
10. Дитина схильна до роздратування, злості, вибухає нападами люті чи жорстокості частійше, ніж будь-коли.
11. Дитина часто плаче без причини.
12. Дитині складніше зосередитися.
13. Дитина напружена і нетерпляча, навіть коли цьому немає видимої причини або коли чує несподіваний шум.
14. Дитина страждає від болю (голови, живота тощо).
15. У дитини розвинулися страхи, яких у неї не було раніше (страх чужих, темряви, йти самій у туалет).
16. У дитини з'явилися зміни у здатності розставатися з батьками.



Робота з психотравмованими дітьми – це не партизанська війна. Потрібно вдаватися по допомогу до інших фахівців.

Під час роботи з батьками вчитель зобов'язаний звернути їхню увагу на такі положення:

1. *Дитині важче, ніж дорослому, дати раду тяжким переживанням і це може негативно вплинути на її психічне та психологічне здоров'я.*

2. *Слід бути уважними до психологічного стану дітей, помічати ознаки неблагополуччя та надавати дітям необхідну підтримку. Діти чекають підтримки насамперед від батьків, близьких людей та вчителів.*

3. *Важливо серйозно ставитися до проблем дитини, навіть якщо вони здаються дорослим несерйозними.*

4. *Дитина може не розповідати про свої почуття близьким людям, не бажаючи їх засмучувати. Іноді діти не можуть розповісти, що їх турбує, оскільки самі не розуміють своїх почуттів.*

5. *Проблеми, переживання та внутрішні конфлікти дитини можуть проявлятися у вигляді:*

- *проблем у школі (погіршення успішності та поведінки, втрата інтересу до навчання);*

- *конфліктів у сім'ї (часті сварки та незгоди між дитиною та батьками, братами та сестрами);*

- *проблем у спілкуванні (замкнутість, невміння знаходити спільну мову з однолітками, агресивна чи зухвала поведінка);*

- *душевних страждань (часті сльози, пригніченість, несподівані зміни настрою без видимих причин, дратівливість, уразливість, численні страхи, кошмарні сни);*

- *проблем зі здоров'ям (розлад сну або апетиту, біль у животі, головний біль, заїкання, енурез, нервовий тик).*

6. *Тяжкі спогади можуть супроводжувати дітей доти, доки горе не буде пережите та розділене з близькими людьми. Не слід вдавати, що нічого не сталося. Потрібно уважно вислуховувати*

дітей (тоді вони матимуть можливість висловити те, що їх мучить і турбує), відповідати на питання, які стосуються їхніх тривожних і важких спогадів.

7. *На новому місці проживання важливо створити звичне для дитини середовище, використовуючи предмети, привезені з місця проживання. Необхідно максимально відновити ті умови, щоденний розклад, які були у дитини до переїзду.*

8. *Якщо дитина пережила втрату близької людини, потрібно створити атмосферу, в якій вона могла б ділитися своїми спогадами про померлого.*

9. *Важливо допомагати дитині у створенні «кола друзів», уважно ставитися до нових друзів дитини, запрошувати їх до себе.*

10. *Психологічна травма може мати тяжкі наслідки, тому слід звернути особливу увагу на будь-які слова дітей про небажання жити. Навіть якщо це виглядає як істерика, шантаж, звичайне перебільшення – такі фрази можуть виявитися завуальованим «криком» про допомогу дитині, яка має суїцидальні думки.*

11. *Через стрес, викликаний новою обстановкою, діти можуть навчатися не так добре, як раніше. Не слід карати дитину за погані оцінки. Необхідно цікавитися навчанням, заняттями дітей: розпитувати про школу, допомагати виконувати домашні завдання, заохочувати до додаткових занять. Важливо підтримувати контакти з адміністрацією школи, пояснювати вчителям ситуацію, у якій перебуває ваша сім'я, радитися з ними.*

12. *Дитині необхідна впевненість, що вона поступово впорається з труднощами. Тому слід помічати найменші здобутки, і не загострювати увагу на невдачах.*



Дитина повинна знати, що будь-якої миті може розраховувати на допомогу вчителя чи батьків.

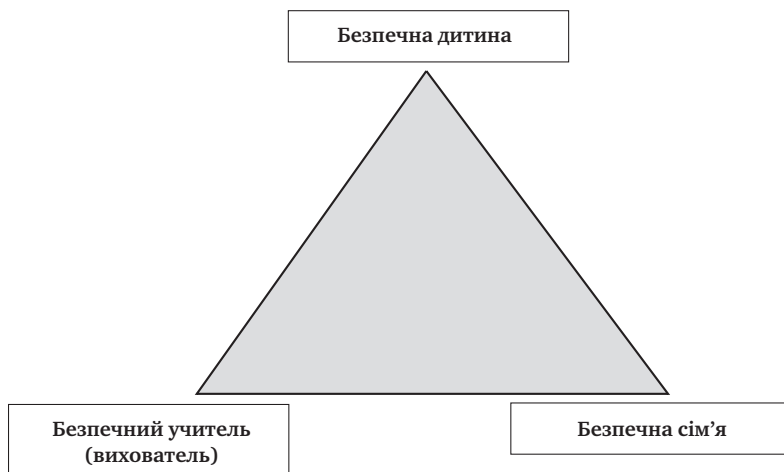
РОЗДІЛ 5. БЕЗПЕКА ЯК ОСНОВА ПСИХІЧНОГО КОМФОРТУ

5.1. Чинники, що впливають на почуття безпеки

Психічний комфорт неможливий без створення зовнішніх безпечних умов. Діти, які пережили важкий стрес, дуже потребують безпечного середовища.

На почуття безпеки впливають такі фактори:

- невелика кількість дітей у групі;
- наявність власного простору;
- захист від нападів інших дітей;
- наявність розкладу дня та тижня (планування);
- наявність плану дій;
- очікування дорослих слід зіставити з реальними можливостями дитини.



Дитина тільки тоді почуватиметься в безпеці, коли про неї дбатиме близька доросла людина, коли вона житиме в безпечних умовах, у безпечній сім'ї¹⁷.

¹⁷ Внук М., Долыняк У. Педагогика травмы: практическое пособие для педагогов, воспитателей и приемных родителей. [Б.м. б. и.]. 166 с.

5.2. Дисципліна як фактор безпеки в сім'ї та школі

Дисципліна – з латинського *disciplina* «вчення, освіта». Отже, дорослий, який дисциплінує, є вчителем. Часто поняття «дисципліна» та «покарання» плутають. Але вони суттєво відрізняються одне від одного. Покарання, розплата, відплата асоціюються з болем, чимось неприємним і тяжким. Сенс «покарання» – знищувати, карати, знущатися, висміювати, дражнити чи дратувати. Покарання – це найчастіше безпорадність дорослого та прояв агресії. Нерідко воно позбавлене логіки та непередбачуване. Покарання знищує почуття власної гідності. Чому може навчитися дитина, коли її карають? Травмована дитина не в змозі переносити покарання.

Замість покарання корисно застосовувати дисциплінування. **Дисципліна вчить дитину правил поведінки, які відображають наслідки її дій або невиконання своїх обов'язків.** Діти дотримуються правил лише тоді, коли розуміють їхній сенс і беруть участь у їхньому створенні.

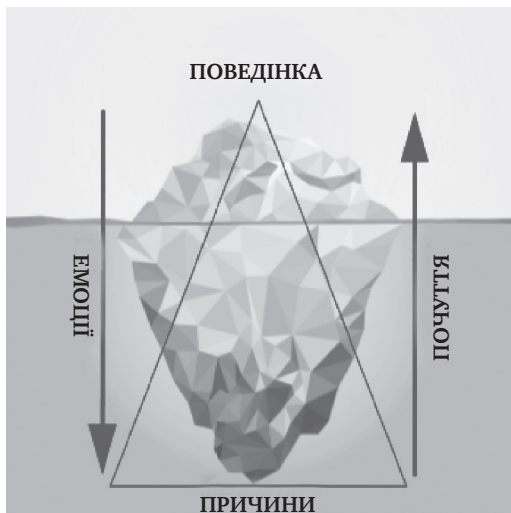
Дисципліна допомагає контролювати свою поведінку, аналізувати свої вчинки і дитина вчиться робити висновки на майбутнє. Учитель та батьки, пропонуючи дитині дисципліну, створюють межі безпеки. Дитина вчиться самоконтролю та відповідальності. У межах послідовної дисципліни зміцнюються стосунки та формується довіра.

Важливо, щоб у класі (як і в сім'ї) були встановлені правила.

- Правила створюються разом із дітьми.
- Необхідно, щоб діти розуміли суть правил і те, для чого вони потрібні (потрібно пояснити).
- Діти повинні знати, чого очікують вчителі (або батьки, якщо це в сім'ї).
- Добирайте слова: замість «не запізнюйся» скажіть «приходь вчасно» (дозуйте заборони).
- Заохочуйте та нагороджуйте позитивну поведінку дитини.
- Допомагайте дитині виправляти помилки.

Коли у дитини проблеми з поведінкою

- Спочатку упорядкуйте власні думки та емоції.
- Дайте час собі та дитині заспокоїться. Сильні емоції заважають приймати раціональні рішення.
- Вислухайте дитину, дізнайтеся причини такої поведінки, намагайтеся почути її думку.
- Допоможіть їй усвідомити наслідки своїх вчинків, поділіться тим, як її поведінка вплинула на вас.
- По черзі озвучте можливі варіанти реагування, почніть з ідей та пропозицій дитини.
- Висловіть свої очікування. Дайте пораду, якщо дитина вас про це просить.
- Виберіть узгоджений із дитиною план наслідків.
- Закінчіть розмову на позитивній ноті. Подякуйте дитині за розмову.



Поведінка дитини схожа на айсберг. Захована під водою частина – це почуття, емоції та захисне поводження. Якщо дорослий не знає, що є причиною складної поведінки дитини, то ризик неправильної реакції дуже високий.

Безпечні стосунки – це коли дорослий намагається зрозуміти, що відбувається з дитиною, вміє підтримати та створити простір для саморозкриття.

Тільки зрозумівши невидиму частину свого власного «айсберга», вчитель зможе краще зрозуміти дитину, яка пережила травму.

РОЗДІЛ 6. ФОРМУВАННЯ ВПЕВНЕНОСТІ У СОБІ

*Я не тільки поводжуся
відповідно до того,
що я є, але й стаю відповідним
до того, як я поводжусь.
Віктор Франкл*

Психотравма знижує самооцінку. Діти, котрі пережили переселення, почуваються позбавленими багато чого, невпевненими у своїх силах. Дитина може втрачати віру у себе та свої здібності. У формуванні позитивної думки про себе важливу роль відіграють батьки, вчителі та однолітки.

Самооцінка містить дві складові:

- що я думаю про себе;
- що думають про мене інші.

Самооцінка дитини формується в сім'ї та залежить:

- від якості дитячо-батьківських стосунків;
- від того, що вона чує про себе;
- від того, як задовольняються її потреби.

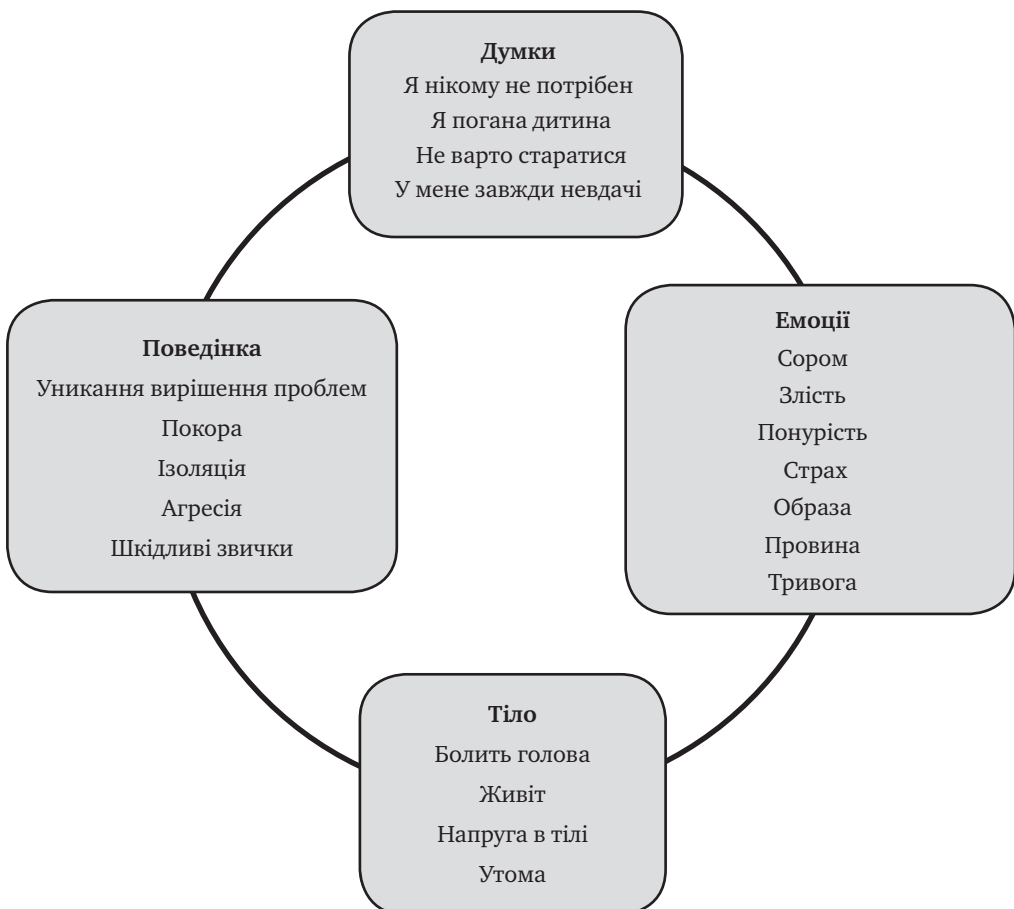
Пізніше на самооцінку впливають:

- взаємини з друзями та колегами;
- взаємини з коханою людиною;
- навчальні та професійні успіхи;
- позитивний досвід подолання труднощів та невдач.

Люди з нормальною самооцінкою ініціативні, мотивовані у навчанні, знають свої недоліки та переваги, таланти та можливості. Вони вірять у себе, свої сили, вміють програвати і втрачати, здатні робити висновки зі своїх помилок. Уміють слухати інших, поважати чужу думку, прощати та співчувати, дбати про себе та створювати атмосферу комфорту, а також обстоювати свою позицію та говорити «ні». Їм легше переживати життєві труднощі, легше впоратися із травмою.

Позитивна самооцінка – міцний фундамент, на якому можна успішно будувати своє життя.

Завдання батьків і вчителя – підвищити почуття власної гідності дитини, допомогти їй повірити в себе і перервати ланцюг негативних переконань про себе. Розвиток почуття власної гідності – це тривалий і безперервний процес.



Основні правила формування позитивної самооцінки¹⁸

1. Виявляйте інтерес до дитини, заохочуйте її розповідати про себе. Ставте їй запитання, які стосуються її почуттів. Запитуйте, про що вона думає, чому переживає. Так ви покажете, що вона для вас важлива.

2. Хваліть дитину. Помічайте, з чим упоралася дитина. Хваліть її не лише за результат, а й за старання.

3. Не порівнюйте дитину з іншими. Підкреслюйте її унікальність. Порівняння принижують дитину.

4. Створюйте ситуацію успіху. Помічайте сильні сторони дитини, кажіть, що в неї добре виходить.

5. Обіймайте її. Щоб дитина відчувала себе добре, обіймайте не менше 8 разів на день (для батьків).

6. Не захоплюйтеся критикою. Дайте відчутти дитині, що ви не відкидаєте її, навіть якщо вас засмучує її поведінка.

7. Якщо ви батько чи мати, приділяйте дитині 20–30 хвилин на день якісної уваги, не відволікаючись на сторонні речі¹⁹.

8. Будьте поруч, коли дитині погано. Допоможіть дитині подолати негативні емоції.

9. Визнавайте свої помилки перед дитиною, перепрошуйте, якщо ви зробили щось не так. Покажіть своїм прикладом, що визнавати помилки – це не слабкість.

10. Не намагайтеся вирішувати повсякденні проблеми дитини. Їй потрібно навчитися давати їм раду самостійно. Навчіть дитину робити висновки та передбачати наслідки своєї поведінки.

11. Розширюйте кругозір дитини, навчайте її чогось нового.

¹⁸ Там само.

¹⁹ Оклендер В. Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии. Москва: Класс, 2005. 336 с.



Школа має стати безпечним місцем, в якому вчителі акцентують увагу на перевагах і потенціалі дитини²⁰.

Для вчителя важливо знати, що дитині потрібні:

- стабільність;
- зміцнення стосунків із дорослими;
- прийняття.

Учитель допомагає дитині пережити успіх і перетворити його на позитивний досвід. Не завжди вчителю просто знайти шлях до душі дитини. Адже в нього ще 30 дітей (у наших реаліях може бути і 40), які його потребують. Робота з дітьми, які пережили психотравму, займає багато сил, досвіду та уваги. Якщо таких дітей кілька, і сам учитель нехтує своїми потребами, не чутливий до себе і мало розуміє себе, йому складно почути та зрозуміти дитину. Знання і розуміння себе породжує реалістичний образ самого себе, поінформованість про свої переваги та обмеження, можливості та перепони. Учитель, як і батьки, повинен уміти дбати про себе, цей досвід піклування він переносить на дітей. Учителю важливо виробити конструктивні способи реагування на стрес і систему турботи про себе та свою психогігієну. **Щоб уникнути вигорання, потрібно знайти оптимальний баланс між роботою, особистим життям та активним проведенням часу.**

²⁰ Внук М., Долыняк У. Педагогика травмы: практическое пособие для педагогов, воспитателей и приемных родителей. [Б.м. б. и.]. 166 с.

РОЗДІЛ 7. ЯК ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ ПРО ВІЙНУ

У цей неспокійний час, коли навіть дорослим важко розібратися в потоках суперечливої інформації, діти більше за інших потребують правди для стабілізації свого внутрішнього стану. Незвичні специфічні слова і терміни, які звучать в оточенні дітей, вже самі собою викликають занепокоєння, посилюють тривогу.

Завдання дорослих – забезпечити дітей правдивою та зрозумілою для дитячого розуму інформацією.

Говоріть, не наголошуючи на своїй головній ролі, давайте дитині просто висловитись і активно вислухайте її.

Враховуючи вікові та емоційні можливості, інтереси дитини, надайте їй надійну інформацію про події, що відбуваються у світі.

Намагайтеся відповідати на всі запитання дитини, незалежно від вашого ставлення до них та ступеня їхньої складності, без уникнення та ухилення від теми. Дитина має право отримати відповідь на своє запитання.

Уникайте надмірно важких та драматичних подробиць в описі подій. Намагайтеся заспокоїти дитину та пам'ятайте про це під час розмови.

Воєнний час потребує відповідної підготовки:

- Поінформуйте дитину про поведінку під час оголошення тривоги у школі, дитсадку чи будинку. Обговоріть різні варіанти, щоб переконатися в правильному розумінні. Таке обговорення сформує у дитини відчуття впевненості та контролю ситуації.
- Вивчіть із дитиною прості дії в екстрених ситуаціях, щоб вона відчувала свою значимість у сім'ї. Наприклад, коли лунає звук сирени, вона повинна увімкнути телевізор для отримання необхідної інформації.

- Внесіть частку гумору в те, що відбувається. Складайте разом пісеньки про життя у сховищі, давайте смішні імена навколишнім предметам (наприклад, протигазу, аптечці). Сміх і гумор знімають напругу і тривогу, роблять життя комфортнішим.

Дитина повинна засвоїти, що страх і гнів є нормальними і цілком прийнятними почуттями.

- Чітко дотримуйтеся того, щоб не засуджувати і не критикувати її за ці почуття. Дайте зрозуміти, що це природно в таких умовах і таких почуттів не треба соромитися.
- Дайте дитині зрозуміти, що не тільки вона сама стикається з такими почуттями. Прикладом можуть стати люди, які відіграють важливу роль у житті дитини (ви, бабуся, дідусь, друзі...). Усім іноді буває страшно.
- Сформуйте довірливі стосунки з дитиною, щоб вона могла звернутися до вас за допомогою, якщо зіткнеться з негативними емоціями. Вона має бути впевненою, що отримає підтримку і зараз, і в майбутньому.

Чесність у стосунках із дитиною:

- Будьте чесні – якщо не знаєте відповіді на запитання дитини, не соромтеся сказати про це.
- Не заганяйте всередину власні емоції та відчуття, усвідомте їх та подбайте про себе, обговоріть з іншими дорослими та заспокойтеся. І тільки коли будете контролювати себе, говоріть із дитиною. Не звальюйте на неї свої почуття, вона може не впоратися з ними.

Не забувайте про невербальне спілкування.

- Демонструйте дитині свою любов і турботу через невербальні канали, наприклад, обіймайте, гладьте. Такі прояви є не менш важливими, ніж тривалі бесіди.

Захистіть дитину від зайвої інформації.

- Інформація, яку транслюють ЗМІ, часто не призначена для дітей, тому обмежте доступ до неї. Так ви зможете запобігти накопиченню у дітей негативу. Дивіться передачі разом із дитиною, щоб потім обговорити побачене або почуте. Незрозуміле намагайтеся пояснити.

Будьте готові до повторних розмов.

- Часто діти просять повторити те, що ви їм уже пояснювали. Не відмовляйте їм, спокійно все повторіть. Це сприяє формуванню у дитини відчуття безпеки. Діти потребують цього.

РОЗДІЛ 8. РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ

(Л. Петрановська, В. Райхер, Н. Простун)

1. У стані стресу чутливість вимикається, щоб не пережити біль та страх. Людина перебуває у постійній бойовій готовності, її організм виснажується. **Дуже важливо вміти розслабитися, знаходити можливості, щоб заспокоїтися.**

Наприклад, прийняти душ, поговорити з кимось по телефону, відволіктися, подумати про щось хороше або згадати щось приємне, послухати музику, подивитися улюблений фільм або почитати книгу, помолитися. І якщо хочеться, то посидіти на самоті. Потрібно обов'язково знаходити час для себе.

2. **Дати простір для почуттів дитини**, приймати і чути будь-які її емоції. Дитина має право плакати, засмучуватися, тужити, злитися. Важливо, щоб поруч був дорослий, який усе розуміє, приймає і може говорити дитині: «*Те, що ти відчуваєш, це нормально, я поруч із тобою*». Обов'язок дорослих не лише створювати дітям безпеку, харчування та можливість відвідувати школу, а й дбати про їхній емоційний стан. Дитина потребує спілкування, вираження своїх почуттів, їй потрібні співчуття і розуміння.

3. **Бажано, щоб діти під час стресової ситуації були разом із батьками.** Не дуже корисно під час бойових дій розлучати дитину з батьками, відправляти до таборів чи інших місць. Посилюється сепараційна тривога, стан може погіршитися через переживання і за себе, і за батьків (щоб із ним нічого не трапилося). Тому для дітей безпека – це бути поруч із люблячими батьками.

4. Для дитини важлива стабільність та передбачуваність.

Діти консервативні. Батьки повинні і далі організовувати простір і час дитини так, ніби життя триває: варити улюблений борщ, читати улюблені казки, вмикати улюблену музику, обіймати, як обіймали раніше, запрошувати гостей, за можливістю дозволяти дитині відвідувати улюблені гуртки.

5. Коли людині страшно і вона у стресі, її треба тішити. Підійдуть будь-які дрібні балоші, будь-яка радість: смаколики, спільні заняття та ігри, батьки залишаються вдома, обіймають і цілують дітей. Це не відпустка, і напруга все одно велика. Але у будь-якій неприємній ситуації необхідно спробувати створити атмосферу пригоди. На жаль, це все-таки небезпечна пригода. Але не йдеться про те, щоб полюбити війну, а лише про те, щоб навіть під час війни було трохи легше жити і дітям, і дорослим.

6. Дитячі страхи – необхідне явище, і викликаний ними батьківський жах – свідчення батьківської ж безпорадності (а не дитячої катастрофи). Що більше боїмося ми, то більше бояться наші діти. Але це не привід для самоїдства, а хороша можливість дозволити собі боятися, дати цьому почуттю місце в почуттях і розмовах, внаслідок чого діти теж навчаться переживати страх без важких наслідків для себе.

7. Важливим є чіткий план або репетиція дій на випадок ситуації, що викликає страх. Репетируйте, як ви ховаєтеся і куди біжите під час бомбардування. Будь-яка ситуація, будучи ретельно спланованою і неодноразово обговореною, сприймається знайомою, а отже – не такою страшною. Через якийсь час для дитини вона перетворюється на своерідну гру.

Самодопомога у критичній ситуації

Існує кілька способів боротьби із негативними емоціями.

Виговоріться

Цей прийом можливий, коли поруч є хтось обов'язково доброзичливий і схильний вислухати вас. Не раз буває, що полегшення приносить розмова з випадковим слухачем. Тут працює фактор анонімності. Самотні люди, що мають домашніх тварин, часто виговорюють усе, що накопало, своїм улюбленицями (таємниця сповіді – гарантована).

Напишіть листа

Якщо відповідного слухача немає, напишіть усі ваші прикросці та переживання у формі листа. Адресат не важливий. Причому цей лист не обов'язково надсилати, а якщо ви його збережете, то через деякий час вам буде дуже цікаво, а швидше за все і корисно, перечитати, проаналізувати і зробити висновки.

Зробіть собі подарунок

Цю рекомендацію можна виконати як буквально, так і в переносному значенні – «подарувавши» собі кілька годин або цілий день приємного проведення часу. При цьому пам'ятайте, що такі «подарунки» не можна робити занадто часто, інакше радість від них помітно потьмяніє.

Допоможіть іншому

Завжди є людина, яка потребує чиеїсь допомоги, хоча б у тому, щоб її вислухали. Спрямовуючи свою енергію на допомогу «ближньому», ви не тільки зробите добру справу, а й допоможете собі подолати поганий настрій, активізуєте себе. Робити добро завжди приємно.

Розчиніть смуток уві сні

Якщо ви зможете заснути, то це один із найпростіших способів розпрощатися зі смутком і поганим настроєм. Відпочилий мозок направить думки в русло конструктивних рішень і оптимістичного ставлення до життя і проблем, які виникають. Не випадково є прислів'я «Рано голова мудріша». Перед тим, як заснути, важливо налаштувати себе на те, щоб ви, прокинувшись, подивилися на світ без колишніх гірких думок.

«Нема бід, щоб не вийшли гаразд!»

Ця відома приказка може бути девізом спрямованості ваших думок і дій. Спокійно проаналізувавши подію, яка спричинила у вас смуток і тугу, складіть список усього доброго, що є у вашому становищі. Потім скеруйте всі сили на втілення того, що написано. Нехай хороше поступово починає переважати погане.

Спробуйте:

1. Міняти те, що можна змінити, і приймати те, чого поки що змінити неможливо. І завжди пам'ятайте: коли Бог зачиняє двері, Він обов'язково відчиняє вікно.
2. Жити сьогоднішнім днем та отримувати від цього задоволення.
3. Ніколи не ображатися на життя і пам'ятати, що все могло бути набагато гірше.
4. Уникати неприємних людей і навчитися на них не реагувати.
5. Самому оцінювати себе і менше турбуватися про те, що про вас думають інші. Ніколи не порівнювати себе з іншими.
6. Більше спілкуватися із цікавими людьми.
7. Планувати своє життя, щоб не марнувати час.

За словами Ганса Сельє, **стрес – це не те, що з нами трапилося, а те, як ми це сприймаємо**. І якщо вже життя без стресу неможливе, варто навчитися відрізняти невдачу від катастрофи, частіше відпочивати, займатися спортом, молитися, не забувати хвалити самих себе за досягнення і більше думати про хороше.

РОЗДІЛ 9. ДИТЯЧЕ ГОРЕ

*Коли несподівано вмирає люба людина,
ти втрачаєш її не одразу.
Це відбувається поступово, крок за кроком,
упродовж тривалого часу –
так перестають приходити листи –
ось випарувався знайомий запах із подушок,
а потім із шафи та шухляд.
Поступово ти накопичуєш у свідомості
якісь зниклі частки цієї людини;
а потім настає день, коли помічаєш:
зникло щось особливе, і охоплює щемне почуття,
що цієї людини більше немає і ніколи не буде;
а потім приходить ще день і виявляється,
що зникло щось ще...
Джон Ірвінг*

9.1. Дитячий розвиток та усвідомлення смерті

Дитячий світ не позбавлений страждань, які можуть викликати сімейні конфлікти, непорозуміння, хвороби, воєнні події і навіть смерть рідної та близької людини. А так хочеться вберегти дитину від нестерпності страждань... Коли дитина стикається з неминучими в нашому житті стражданнями, вона змушена з ними боротися.

У цьому розділі ми торкнемося переживань дитини, яка зіткнулася зі смертю і переживала втрату.

Діти до 5 років:

- Думають, що смерть оборотна. Вони можуть ставити такі питання, як: «Коли мама повернеться з неба?» або «Коли дідусь перестане бути мертвим?» Вони не мають уявлення про те, що смерть універсальна.
- Вони можуть використовувати такі слова, як «мертвий», не усвідомлюючи їх зміст і значення.

- Не диференціюють почуття. Їм складно говорити про них. Часто в описах почуттів використовують фразу «Не знаю, що зі мною».

- Когнітивна свідомість обмежена: на інформацію про смерть можуть відповісти «Я піду пограю».

- Не можна говорити дитині: «Він пішов на небо» або описувати смерть як «довгу подорож» або «довгий сон». Через це можуть виникнути проблеми. Наприклад, дитина може почати боятися йти спати або турбуватися про те, що люди, які їдуть у подорож, не повернуться назад.

- Важливо, щоб будь-хто з дорослих допоміг їй створити пам'ять про цю людину (наприклад, фотографії, листи, предмети сімейної історії).



Дітям будь-якого віку треба нагадувати, що ніщо з того, що вони зробили чи не зробили, не могло стати причиною чиєїсь смерті – у цьому немає їхньої провини.

ЇХ ПОТРІБНО ВПЕВНИТИ, ЩО ВОНИ НЕ НАСТІЛЬКИ МОГУТНІ, Й ІНОДІ РЕЧІ ВІДБУВАЮТЬСЯ ЧЕРЕЗ НЕЗРОЗУМЛІ ПРИЧИНИ.

Діти від 5 до 10 років:

- Ставлять багато запитань щодо смерті.
- Вірять, що мертвий може їх бачити, догоджатимуть йому.
- Можуть копіювати або наслідувати емоційні та відновлювальні реакції дорослих.
- Можуть захищати дорослих від власних почуттів, боячись засмутити тих ще більше. Також можуть боятися, що їх лаятимуть за почуття, якщо, наприклад, вони відчувають гнів, коли інші члени сім'ї сумують та плачуть.



Завжди корисно спочатку з'ясувати, що відомо дитині, перш ніж давати їй пояснення.

Батьки маленьких дітей повинні пам'ятати, що речі слід пояснювати простою, зрозумілою мовою, до якої дитина звикла, інформацію давати в невеликих кількостях, поволі і часто.

Підлітки:

- У них можуть виникнути хвилювання, викликані такими питаннями, як: «Хто доглядатиме за мною?», «Хто буде платити рахунки і дбати про маму?», «Чи перестану я коли-небудь відчувати, що мені не вистачає тата?».

- Їм часто властиві міркування про «сенс життя», які можуть поглибитися внаслідок смерті близької людини.

- Здатні сумувати, як дорослі, відчувати смуток, незрозуміння, гнів та депресію, але їм може бути складно контролювати такі сильні емоції.

- Вони можуть вести себе необачно, приймати наркотики, алкоголь або завдавати собі ушкоджень як спосіб отримати контроль над ситуацією або впоратися з горем.



Підліткам, як і всім дітям, необхідні жорсткі ліміти та межі, а також впевненість у тому, що дорослі, як і раніше, здатні їх захистити.

9.2. Реакції горя у дітей

Заперечення і відчуття оніміння часто є початковою реакцією на подію, оскільки це дає час людині адаптуватися до своїх почуттів та переживань.

- Заперечення у дітей може бути способом прикинутися, що смерті не було і життя не змінилося безповоротно.
- Це спосіб замаскувати свої почуття.
- Дітям не властиво довго перебувати у смутку так, як це зазвичай відбувається у дорослих.

9.3. Різноманітність почуттів у горюванні

Печаль

- І діти, і дорослі найчастіше називають саме це почуття як свою реакцію на втрату близької людини.
- Не слід недооцінювати чи занижувати це дуже сильне та справжнє почуття.
- Діти можуть хотіти переглянути фотографії, побувати в місцях, де були з померлим; їм може здаватися, ніби вони бачать чи чують його.

Гнів та його вияв

- Дитина може виявляти гнів через те, що її покинули.
- Гніватися через те, що батька не буде з нею, коли вона подорослішає, в особливі моменти її життя (наприклад, у день весілля).
- Може злитися на того з батьків, хто залишився, особливо, якщо дитина не отримала правдивої інформації або їй не дали можливості взяти участь у таких важливих ритуалах, як похорон або церемонія прощання.
- Іноді діти можуть гніватися, бо бояться, що їхнє життя ніколи не буде таким, як раніше, і вони ніколи не будуть щасливими.
- Дитина може бути неслухняною і/або виявляти спалахи гніву і роздратування, кричати і верещати.
- Гнів переживають переважно хлопчики.
- Агресивна поведінка часто спрямована на рідних, того з батьків, хто залишився живим, вчителя або психотерапевта, саму смерть або Бога.

- Гніваються на себе за те, що нічого не змогли зробити, не змогли вберегти, запобігти. Гнів дитини часто трансформується у провину. Вина гнітить, і знову з'являються спалахи гніву.

- Гнів з'являється, коли важко боротися з сумними та важкими почуттями.

- Важливо, щоб, отримуючи дозвіл відчувати смуток, діти дотримувалися відповідних меж, наприклад: *«це нормально – відчувати гнів, злість і смуток, але не нормально, відчуваючи їх, нападати на когось або завдавати комусь болю (зокрема і самому собі)»*.

- Поведінці підлітків властиві різкі зміни настрою, які можуть бути частими та непередбачуваними.



Напади гніву можуть чергуватися з періодами «правильності», майже лячної слухняності.

Вина, сором та самозвинувачення

Діти, особливо маленькі, досить егоцентричні, вони думають, що все те, що відбувається у світі, відбувається через них.

- Дитина може непокоїтися тим, що її поведінка викликала смерть людини. Наприклад, через те, що вона сердилася, померла мама.

- Вона може почуватися винною за свою поведінку чи емоції.

- Вона може сприймати себе як «погану», неслухняну або думати, що не зробила те, що могло врятувати тата чи маму.

Для дитини все, що відбувається навколо неї, відбувається через неї: «Якщо мами більше немає зі мною – це через те, що я поганий. У хороших дітей мами не вмирають», «Мене забрали у батьків, бо я погано поведився. Якби я слухався, тату не треба було б мене бити», «Війна почалася через те, що я хотів, щоб мою школу підірвали». Дитина робить тільки один висновок із цих ситуацій: «Тепер мамі (татові) погано. Я справжній зрадник». Вона може думати так, перебуваючи у дитячому таборі та знаючи, що батьки в цей момент позбавлені чогось.

Інший варіант «магічної поведінки» – дитина навмисно робить своє становище ще жахливішим. Вона або несамовито веде себе, накликаючи на свою голову всі можливі кари, або тяжко хворіє. Чому? Тому що дитиною батьки займалися у двох випадках: коли вона дуже погано поводитися і її треба було покарати, або коли сильно хворіла. Відтворюючи ці ситуації, дитина сподівається – «мама (тато) зрозуміє, що все дуже погано, і нарешті повернеться». **Адже, на думку дитини, батько всемогутній і якщо він не з'являється, то не тому, що не може, а тому, що не вважає за потрібне²¹.**

Занепокоєння і тривога

- Дитина може відчувати тривогу, що інша рідна їй людина теж помре.
- Дитина може турбуватися, що забуде покійну людину, як вона виглядала, її голос, тому дитина буде відчувати потребу переказувати те, що сталося знову і знову. Або їй потрібні запевнення в тому, що вона не забуде цієї людини і що пам'ять про неї буде назавжди частиною її життя.
- Дитина може непокоїтися через те, що прийде час і вона теж помре.

Водночас діти мають неймовірний запас життєвих сил і здатність до адаптації, тому їхнє горе не триває безперервно, як у дорослих. Періоди горювання зазвичай змінюються просвітами, коли дитина, як ні в чому не було, веселиться, грається, дивиться улюблені мультики. Діти ніби роблять перерви в роботі горя, долаючи його «по шматочках». Саме це дає привід дорослим зробити висновок про те, що «дитина вже все забула». Але після невеликого перепочинку переживання горя знову повертається, часом у новому обличчі, у новій «масці»: слухняності чи протесту, хвороби чи нудьги.

Безпорадність

- Діти можуть почуватися безпорадними, коли вони не здатні допомогти дорослим у їхньому горі і зробити так, щоб вони перестали плакати і стали знову веселими.

²¹ Петрановская Л. Смерть родителей. Потеря ребенком родителей. URL: ada.lin.mospsy.ru/1_03_00/10098.sh.html

- Вони можуть поводитися дуже старанно, щоб не обтяжувати того з батьків, хто залишився, але через це вони не матимуть достатньо можливості досліджувати власне горе.

Дитина раптом починає акуратно складати свої речі, сама сідає робити уроки, викликається допомогти вдома тощо. Вона ніби сподівається магічним чином «все виправити», стати «гарною дитиною, у якої все добре».

Полегшення

- Особливо, якщо близька людина була хворою протягом тривалого часу, і досвід, що передує смерті, був виснажливим як фізично, так і морально.
- Почуття полегшення може мати місце, якщо стосунки з покійними були двоїстими, важкими або померлий погано поведився з дитиною.

Збентеження

- Пояснення дорослих щодо того, що сталося, можуть збентежити дітей, особливо, якщо ситуація була дуже складною. Діти можуть бути спантеличені, як їм чинити, якщо, наприклад, їм дають такі суперечливі поради: «Будь дорослим і тримай емоції при собі», «Плакати – це нормально і дозволено».

Діти так само, як і дорослі, можуть виявляти багато інших емоцій у зв'язку із втратою:

- шок;
- зневіра;
- відчуття присутності;
- гостра туга;
- неухажність.

9.4. Тілесна реакція на біль та втрату

- Відчуття порожнього шлунка.
- Стиснення грудної клітки або гортані.
- Ядуха.
- Деперсоналізація – відчуття відсторонення.
- Слабкість у м'язах та загальна млявість.
- Нездужання, відсутність енергії.
- Напруження.

9.5. Порушення поведінки

Регресивна поведінка

■ Часто, коли дитина намагається змиритися зі змінами в житті та некомфортною ситуацією, вона може несвідомо повернутися до поведінки, властивої їй більш ранньому віку, коли вона відчувала себе безпечніше.

Приклади такої поведінки: смоктання пальця, дитячий белькіт, споживання їжі пальцями, напади поганого настрою, нічне нетримання сечі, забруднення білизни.

■ Поведінка зазвичай нормалізується в міру того, як у дитини з'являється можливість знову відчувати себе у безпеці та висловити свої страхи чи занепокоєння.

Сон

■ Порушення сну: неспокійний сон, кошмари, пробудження посеред ночі.

■ Є ймовірність, що ця ситуація ще більше ускладниться, якщо дитині сказали, що померла «заснула», або хтось помер, поки дитина спала.

■ Ночами дитина може пильнувати і бути настороженою, переживаючи, аби не трапилося щось іще.

Харчування

■ У дитини пропадає апетит, вона вдається до їжі як до засобу втіхи або стає занадто перебірливою у тому, що їсть. Становище може загостритися, якщо заведені вдома порядки змінюються внаслідок смерті близької людини. Наприклад, людина, яка зазвичай готувала їжу, більше не готує, або змінився час і місце харчування дитини.

Труднощі у школі

- Бажання втекти до школи від переживань.
- Зниження концентрації уваги під час уроків.
- Складнощі в контакті з однолітками (гнів, заздрість, небажання говорити про біль).

Дитина, що переживає горе, часто стає більш замкнутою, мовчазною.

Вона може усвідомлювати зв'язок свого стану з утратою. Часто скаржиться, що їй «нудно», але на пропозицію чимось зайнятися відповідає: «Не хочу». Найкращим товариством стають для неї маленькі діти (які ще не вміють говорити), дуже старі люди або домашні тварини. Вони «не чіпляються» і водночас позбавляють самотності, з ними можна просто посидіти поруч, доторкнутися, доглядати без ризику вторгнення у свій внутрішній світ.

9.6. Допомога дітям, які пережили втрату близьких людей

Коли дорослі ховають свій смуток, дитина отримує послання, що не правильно говорити про мертвого, неправильно плакати, а сильні емоції – недопустимі.

Коли уникають розмов про померлого, тоді дитина може думати, що померлого швидко забули (відчуватиме гнів).

Налаштуйтеся на відкрите та чесне спілкування.

- Дайте необхідні пояснення у доступній для дитини формі.
- Не використовуйте абстрактні пояснення (уникайте метафор).
- Не пояснюйте смерть як «сон» чи «хворобу».

Створіть пізнавальний простір.

- Дозволяйте будь-які питання та розмови.
- Розглядайте фотоальбоми.
- Дозволяйте дітям відвідувати могилу.
- Дозволяйте грати.

Зробіть втрату реальною.

- Нехай дитина бере участь у ритуалах (похоронах).
- Не ховайте своїх почуттів.
- Створіть простір для спогадів про померлого.
- Уникайте непотрібних розставань.
- Говоріть із дітьми про їхні переживання.



Важливо!

- Церковне служіння (ритуал, участь у похороні) – публічний спосіб зробити смерть реальною.
- Дитину необхідно заздалегідь підготувати до процесу прощання.
- Якщо близький дорослий не може говорити з дитиною про втрату, краще делегувати комусь, хто може все пояснити.
- Один із дорослих (батько чи мати) має бути доступним для дитини під час ритуалів.

Коли потрібно звернутися за професійною допомогою?

- Дитина гірко плаче протягом тривалого часу.
- У дитини трапляються часті та тривалі напади гніву.
- Відбуваються різкі зміни у поведінці дитини.
- Помітно знижуються шкільні успіхи та оцінки.
- Дитина надовго замикається у собі.
- Дитина втрачає інтерес до друзів і занять, які раніше любила.
- Дитині сняться кошмари, порушується сон.
- Дитина часто скаржиться на головний біль та інші нездужання.
- Дитина різко худне.
- Дитина стає апатичною, мовчазною і втрачає інтерес до життя.
- Дитина бачить майбутнє в похмурих барвах або взагалі не виявляє інтересу до цієї теми.

9.7. Вправи для дітей, які пережили втрату

Написання листів

Дитину можна запитати, що б вона сказала людині, якби бачила її востаннє або якби та людина могла з нею розмовляти. У листі можна написати все те, що хочеться сказати померлому.

Іноді дитина може зачитати лист довіреному дорослому, щоб обговорити свої переживання.

Найчастіше діти хочуть зберегти щось особисте в цьому листі, можуть перечитувати, коли хочуть відчувати себе поряд із людиною, яка померла.

«Розмова» з померлим

Діти не дуже хочуть обговорювати, що потай часто ведуть розмови з людиною, яка померла. Але це поширений і корисний спосіб роботи з подолання горя. Вони можуть розповідати про себе померлому, просити допомоги. Часто соромляться комусь говорити про це. Важливо дати зрозуміти дитині, що це хороший спосіб впоратися зі смутком і відпустити померлого.

Журнали та щоденники

Вести щоденник – це хороший спосіб утримувати тривалий внутрішній діалог, а також структурувати та осмислити свої почуття.

Щоденник – це і основа для розмови з іншими, і спосіб пам'ятати про померлого.

Молитва

Дитина може говорити з Богом про свої переживання, шукати підтримки, просити, щоб Він дбав про померлого.

Коли дитина молиться, їй може стати легше.

Чого не варто робити (A. D. Wolfelt)²²:

- уникати людини, позбавляючи її підтримки;
- раціоналізувати позитивні аспекти смерті; вселяти позитивні висновки із втрати;
- згадувати, що смерті можна якимось чином запобігти;
- порівнювати реакції горя того, хто зазнав втрати, з горем інших знайомих вам людей;
- розмірковувати про своє горе, щоб показати свій смуток;
- лякатися інтенсивних емоцій і залишати ситуацію;
- намагатися говорити з тим, хто горює, не торкаючись його почуттів;
- застосовувати силу (стискати в обіймах, хапати за руки тощо);
- розцінювати відмову горювальника від розмови або від запропонованої допомоги як випад конкретно проти вас.

²² Шефов С. А. Психология горя. Санкт-Петербург: Речь, 2006. 144 с.

9.8. Увічнення пам'яті

Коли йде той, кого ми любимо, нам треба перепочити, набратися сил і продовжувати жити – незалежно від того, шість нам років чи п'ятдесят. Увічнити пам'ять близької людини – це одночасно й озирнутися назад, і зазирнути в майбутнє. Увічнити пам'ять тих, кого ми любимо, можна у різний спосіб. Як би не вирішили зробити діти – їхній вибір буде правильним.

Що можна зробити?

- **Зберіть фотографії померлого у спеціальний альбом.** Зробіть це разом із дітьми. Розкажіть їм про події, які відображені на фотографіях.
- **Відвідайте могилу.** Поясніть дітям, що ви приходите сюди, щоб згадати про щасливі хвилини, проведені з покійним, згадати його живим.
- **Запропонуйте дітям написати вірш,** присвячений померлому. Помістіть цей вірш у рамку та повісьте на видному місці.
- **Посадіть дерево.** Дерево символізує нове життя. «Татове дерево» нагадуватиме дитині про щасливі хвилини, проведені з батьком.
- **Зробіть пожертву** на згадку про померлого. Його ім'я завжди асоціюватиметься з доброю справою.
- **Згадайте близьку людину за святковим столом.** Свята та річниці важкі для всієї родини, у тому числі для дітей. Можна запропонувати дітям придумати спеціальний ритуал для поминання покійного в ці особливі дні: ім'я, складене з квітів, вірш, прочитаний за святковим столом, вечір спогадів про померлого.

9.9. Допомога сім'ї, яка пережила травму²³

*(Для психологів, соціальних працівників,
волонтерів, пасторів та священників)*

1. Слід допомогти членам сім'ї зрозуміти, що всі вони, незалежно від віку, відчувають біль.

2. Поясніть, що кожен висловлює горе по-різному.

3. Іноді може складатися враження, що людина байдужа (наприклад, коли вона не плаче), або що вона не володіє собою (наприклад, коли вона плаче «занадто багато») – і те, й інше судження можуть бути помилковими.

4. Завжди допомагайте сім'ї приймати спільні рішення щодо похорону, панахиди тощо. Зазвичай у ній панує розгубленість, і хтось бере на себе відповідальність за організацію необхідних формальностей. Однак пізніше, коли люди приходять до тями, можуть виникнути образи і непорозуміння.

5. Розповідайте сім'ї про те, які реакції можуть виникати протягом найближчих місяців, щоб вони не лякалися якихось несподіваних проявів і не думали, що у них виникають якісь відхилення від норми.

6. Допоможіть забезпечити основні потреби сім'ї. Принесіть продукти, поцікавтеся, чи не треба їх кудись підвезти.

7. Дайте батькам та дітям зрозуміти, що природно зберігати спогади про померлого.

8. Намагайтеся переконати сім'ю приєднатися до групи підтримки – людей, які пережили аналогічну травму. Це може бути корисним хоча б для того, щоб отримати необхідну літературу.

²³ Мошинская Л. Дети, пережившие травму: руководство для взрослых. Хайфа, 2002.

9. У період жалоби батькам, які мають маленьких дітей, знадобиться допомога і порада з приводу того, як краще поводитися з дітьми. Було б добре, щоб хтось із рідних допоміг із дітьми та дав їм можливість побути на самоті.

10. Діти знову і знову хочуть чути, що батьки їх не покинуть, що вони не залишаться самі. Інакше кажучи, треба подбати про те, щоб вони почувалися у безпеці.

11. Нагадайте, що кожен журиться по-своєму і свого часу. Для когось два роки – це нормальний термін. А хтось повертається до нормального життя раніше.

12. Іноді ми стаємо свідками саморуйнівної поведінки, у такому разі слід насторожитися. Йдеться про випадки, коли людина п'є, не повертається на роботу або перестає піклуватися про себе чи дітей. Зазвичай рутинні турботи по господарству відновлюються через кілька тижнів після пережитої трагедії. Звичайно, напади депресії та смутку можуть траплятися і в пізніший період, але якщо людина не в змозі подбати про себе чи дітей, слід звернутися за допомогою.

13. Якщо виникають найменші сумніви щодо нормальності поведінки, що супроводжує втрату, слід звернутися за консультацією до фахівця.

14. І, нарешті, постарайтеся підготувати сім'ю до змін, які відбуватимуться з часом. Хтось повинен буде взяти на себе роль, яка раніше належала покійному. Зміняться стосунки. Життя стане іншим. Це означає, що слід підтримувати зв'язок із сім'єю протягом кількох місяців, що йдуть за травматичною подією, оскільки слідом за періодом гострого горя можуть виникати труднощі, проблеми, неадекватна поведінка.

9.10. Травма та віра в Бога

«Коли ми переїхали в інше місто, я почувалася розгубленою і нікому не потрібною. Я все робила як робот. Моє життя втратило барви. Я існувала... Мені було страшно за моїх батьків, які через вік залишилися там, у Луганську. Якоїсь миті я почала переживати розпач і безсилля через те, що не можу нічого зробити. Відчула свою людську неповноцінність... І я почала ходити до церкви. Мені було легше після молитви. Богу я несла свою неспроможність, обмеженість та беззахисність...»

(О. із Луганської обл.)

У нашій країні провідною релігією є християнство. Для християнина духовність ґрунтується на таємниці смерті та воскресіння Христа, проявляється у виконанні заповідей любові та необхідності молитися. У широкому розумінні духовність є тим, що дає сенс і глибину існуванню та охоплює широкий спектр можливостей. Багато тих, хто пережив травматичні ситуації, часто шукає розради в церкві, молячись Богу. «На війні атеїстів не буває», людина шукає підтримки за межами людських можливостей. Віра в Бога є найбагатшим ресурсом для прийняття реальності і допомагає в ній вижити.

Основні межі духовності, які допомагають організувати своє життя²⁴

1. Ставлення до Бога та божественного

Кожен із нас відповідно до своєї історії життя формує в уяві різний образ Бога, Його способи дії у світі. Деякі образи позитивні (Бог – піклується), інші негативні (Бог – месник). Те, як люди уявляють Творця, визначає дух стосунків із Ним. Молитва виявляє внутрішнє ставлення людини до Бога. Молитва допомагає асимілювати травматичний досвід, знаходячи втіху в Бозі.

²⁴ Панграцці А. Будь соняшником біля плакучих верб. Львів, 2013.

2. Стосунки з іншими

Багато людей знаходить Бога і сенс існування через стосунки з ближніми. Зростанню духовності допомагає відкритість до інших, прийняття відмінностей, вчинки любові та інше.

3. Стосунки із самим собою

Щоб повноцінно жити та розвиватися, необхідно любити себе. Самопізнання та прийняття себе є основною умовою для прийняття Бога та інших людей. Невідомий автор написав: «Я шукав свого Бога та ближнього, але не знайшов. Тоді я почав шукати себе самого та знайшов усіх трьох». Любити себе – означає прийняти себе зі своїми перевагами і недоліками, вміти сміятися з власних помилок і невдач. Люди з низькою самооцінкою мають тенденцію применшувати свої можливості, обмежувати свою свободу та придушувати свою креативність.

4. Стосунки із творінням

Для багатьох духовність виявляється у контакті з природою, краса якої полегшує діалог із Творцем. Всі прояви споглядання природи – це духовні моменти, які спонукають до роздумів, мовчання та вдячної молитви.

5. Бачити трансцендентне у звичайному

Вміти дивуватися та цінувати. Вміти бачити кожную річ, від найпростішої до найскладнішої, очима дитини, яка відкриває щось нове, й очима мудреця, який розмірковує, допомагає виявити трансцендентне у повсякденному. Цінувати час і вивчати істини життя через мову речей.

6. Розвивати почуття єднання з усім

Між усім живим існує процес об'єднання та взаємозалежності. Загальне єднання допомагає жити у гармонії, взаємоповазі. Кожне явище має своє призначення і є ніби гімном життю. Ніщо не зникає безвісти, але переходить в інші форми та прояви. Цикл не закін-

чується, а повторюється: кожна річ помирає і народжується знову, дає себе і отримує, стає живою та живить. Бути Божим означає жити в єднанні з усім, практикуючи повагу та солідарність.

7. Розвивати стриманість та виявляти мудрість

У житті завжди існує ризик зловживань і нездержливості як на особистому, так і на суспільному рівні. Водночас існують приклади й протилежної позиції. Наприклад, епоха надмірного утиску сексуальності змінилася епохою розбещеної свободи, моменти надмірної активності змінилися безсовісною пасивністю, а від періоду, коли молитва була всім, перейшли до іншого, коли молитва є ніщо. Позиція, якої найважче дотримуватися – це здорова врівноваженість. Життя – не суцільне задоволення і не суцільна робота, не тільки плач для одних, а для інших лише сміх, суцільний успіх для небагатьох і повна невдача для більшості – воно є ареною навчання для всіх. Щоб прославляти життя, потрібно досягати гармонії між тілом, розумом і духом, тверезості в споживанні, рівноваги між часом, виділеним для інших, і часом, призначеним для себе.

8. Вміння прийняти страждання, хворобу та смерть

В одному африканському прислів'ї сказано: «Тихі води не вихують гарного моряка, а лише бурі та негаразди можуть зміцнити його характер». У житті Бог проявляється не тільки в тихому подиху вітру, а й у силі бурі та землетрусу. Духовність несе у собі глибокий відбиток зіткнень із невдачами і втратами, формується з їхньою допомогою. Ніхто не входить до раю з сухими очима. Біль вчить нас пізнавати власну вразливість, убогість та безсилля. Цінні життєві лекції можна почути у тіні мороку. Процес навчання вимагає часу, терпіння і наполегливості, бо поступово навіть на кактусі, вкритому довгими голками, розпускаються квіти і розкриваються його приховані барви.

9. Навчитися прощати (звільняти себе від помсти)

В італійській мові слово «*perdono*» (прощення) складається з двох частин – «дар для». Прощати важко, тому що це означає йти проти природи та інстинктів людини. Коли ми поранені, то

природною реакцією є помста, бажання порвати із супротивником усі зв'язки. У духовності це чеснота, яку, напевно, найважче знайти. Прощення – найвищий прояв любові до себе та звільнення від болю. Прощення не можна вимагати від себе, це процес стосунків з Богом та роботи над травмою. Для декого найважчою формою прощення є примирення із самим собою та своїм минулим. Здобуття прощення допомагає жити у власній тендітній природі та відкрити своє серце милосердю та надії. Пробачити – це не зняти відповідальність з людини, яка є винною. Прощення – це налагодити своє життя в мирі з собою, з Богом та мати гарні стосунки з оточенням.

10. Любити

Мета життя – навчитися любити. Здатність любити не вроджена: це мистецтво, якому навчаються з бажанням та витримкою. Жан Ванье вважає любов мистецтвом, «що допомагає іншим відкрити, що вони цінні». Здорова духовність народжує любов і стимулює силу добра і дарування себе, які є у кожній людині. Любити – це давати безпеку (фізичну та емоційну), будувати близькі стосунки, давати визнання.

Уявлення духовності та релігійної традиції, які іноді автономні і часто взаємозалежні, мають на меті навчити тих, хто працює з травмованими і тими, хто пережив переселення, цінувати внутрішній світ, мобілізувати у цих людей силу натхнення та перетворення для того, щоб краще пережити тяжкий період.

ДОДАТКИ

Додаток 1

АРИФМЕТИКА ЕМОЦІЙ²⁵

Інтенсивність емоцій та список позитивних та негативних способів керування ними.

Основні почуття²⁶

Низький рівень	Звичайний рівень	Високий рівень
задоволення сатисфакція	радість	ейфорія збудження
ностальгія самотність	смуток	депресія відчай
тривога невпевненість	страх	горе жах
роздратування розчарування	гнів	обурення ненависть

Радість з її різними відтінками можна пережити тоді, коли задоволені власні вимоги, досягнуто поставленої мети і відчутно, як позитивна енергія наповнює тіло, розум і душу.

Сум із його різними проявами виникає тоді, коли відчуваєш *втрату* (об'єкта, особи, бажання чи майна). Енергія може акумулюватися у специфічних місцях: грудях, горлі, виразі обличчя тощо.

²⁵ Панграці А. Будь соняшником серед плакучих верб. Львів, 2013.

²⁶ Там само.

Страх, хоч би яким він був, з'являється тоді, коли виникає загроза власному життю. Небезпека може бути як зовнішньою (влада, ураган чи несприятливе середовище), так і внутрішньою (побоювання відкритися іншій особі, захворіти та втратити репутацію). Енергія може виявлятися в тремтінні ніг, голосу, збентеженні, тахікардії, безсонні та ін.

Гнів і його різні прояви виникають тоді, коли на шляху задоволення власних потреб, цінностей чи цілей виникає *перешкода*. Енергія проявляється в інтонації, в напрузі тіла, може спричинити печію.

Вважаючи аксіомою твердження, що почуття не є позитивними чи негативними, а стан людини залежить від того, як вона ним керує, подаємо для кожного почуття перелік позитивів і негативів.

РАДІСТЬ	
Позитивна, коли:	Негативна, коли:
<ul style="list-style-type: none"> ■ допомагає спілкуватися ■ сприяє симпатії та дружбі ■ породжує оптимізм та творчість ■ відкриває нові горизонти ■ підтримує молодість та спонтанність ■ допомагає долати проблеми ■ дає повноту життя ■ є джерелом здоров'я 	<ul style="list-style-type: none"> ■ надає поверховість та легковажність ■ висміює будь-кого ■ сміється над болем ■ вривається у простір почуттів іншої людини ■ є надмірною ■ нетерпляча до тих, хто впав духом

ПЕЧАЛЬ	
Позитивна, коли:	Негативна, коли:
<ul style="list-style-type: none"> ■ веде до самоаналізу ■ розвиває роздуми та чуйність ■ знаходить вияв у мистецтві та творчості ■ переростає у співчуття ■ допомагає бути самим собою ■ вчить надавати підтримку ■ додає позитиву самотності ■ відкриває власну людяність ■ породжує близькість ■ допомагає переносити втрати 	<ul style="list-style-type: none"> ■ призводить до ізоляції та замкнутості ■ спонукає до лицемірства та поступливості ■ призводить до пасивного та пригніченого стану ■ переростає в депресію та песимізм ■ ховається в ностальгію та фантазії ■ призводить до втрати можливостей ■ посилює почуття провини ■ виливається у тілесні чи психічні проблеми ■ створює псевдомаски

СТРАХ	
Позитивний, коли:	Негативний, коли:
<ul style="list-style-type: none"> ■ робить людину обачною й уважною ■ допомагає міркувати та аналізувати ■ дозволяє бути смиренним і людяним ■ сприяє розумінню та розсудливості ■ зумовлений відповідальністю ■ спонукає до співпраці ■ дозволяє ризикувати ■ відкриває до молитви та трансцендентності ■ допомагає вислухати інших 	<ul style="list-style-type: none"> ■ перетворюється на постійну нерішучість ■ живить підозру та недовіру ■ веде до конформізму та залежності ■ породжує невдоволення ■ паралізує життя та творчість ■ викликає заборони та нав'язливі ідеї ■ обмежує діалог та спілкування ■ розвиває комплекс другосортності ■ забирає надто багато сил ■ викликає хвороби

ГНІВ	
Позитивний, коли:	Негативний, коли:
<ul style="list-style-type: none"> ■ допомагає брати на себе ініціативу ■ сприяє відвазі, ризику ■ протистоїть несправедливості ■ скеровує у конструктивне русло ■ шанує власні переконання ■ сприяє порядності та прозорості ■ додає сил людині та її вибору ■ дозволяє зрозуміти проблеми ■ захищає слабких ■ розряджає напругу 	<ul style="list-style-type: none"> ■ вироджується в імпульсивність ■ затьмарює розум і об'єктивне сприйняття ■ переростає в агресію та жорстокість ■ стає причиною ран та конфліктів ■ викликає невпевненість у інших ■ перетворюється на іронію та сарказм ■ штовхає до усамітнення або помсти ■ стає нав'язуванням своєї волі та авторитаризмом ■ проявляється на тілі (виразки)

Додаток 2

ВПРАВИ

Пропоновані техніки не містять у собі жодного психологічного тиску, жодних елементів магії чи звернення до інфернальних сутностей, не порушують свободу волі людини, даровану кожному з нас Богом. Але треба розуміти, що **ці техніки розраховані на отримання додаткових психологічних та фізичних ресурсів у екстремальних умовах та обставинах**. Вони не замінюють роботу психолога чи психотерапевта.

ВПРАВА НА РЕЛАКСАЦІЮ

Техніка «Кольорове дихання»

Якщо людині потрібно швидко заспокоїтися, позбутися тривоги, слабкості, страху, розпачу та інших деструктивних відчуттів, і водночас хоча б на якийсь час отримати додаткову силу, впевненість, спокій, надійність, рекомендуємо цю техніку. Виконувати її слід у спокійному місці, де ви відчуваєте себе у безпеці і вам нічого не загрожує.

Перед виконанням завдання слід подумати, який колір для вас є найулюбленішим і асоціюється з усім добрим, а який – найнеприємніший і пов'язаний із негативними емоціями.

Заплющте очі. Починайте дихати. Вдих-видих. Вдих-видих. Дихання має стати ритмічним, рівним та глибоким. Вдих-видих. Повітря заповнює ваші легені. Вдих-видих. Далі уявляйте, що повітря, яке ви вдихаєте, забарвлене у ваш улюблений колір. Вдих-видих. А повітря, що виходить на видиху, забарвлене у найнеприємніший колір. Подихайте так якомога жвавіше, уявляючи, як повітря улюбленого кольору входить у вас і з киснем розноситься по тілу. А повітря неприємного забарвлення збирається з вуглекислим газом і залишає вас назавжди. Головне – виконувати вправу у комфортному темпі. Вдих-видих.

Тепер трохи ускладнюємо. Уявіть, що на вдиху разом із гарним, свіжим, кольоровим повітрям входить сила, впевненість, енергія, спокій, надійність, а на видиху разом із негарним кольором виходить страх, слабкість, розпач. Вдих – ви отримуєте енергію, силу, спокій. Видих – видихаєте горе, страх, паніку, злість, почуття провини, смуток тощо.

Час вправи 5–10 хвилин. Потім повертайтеся до звичайного дихання. Посидьте трохи із заплющеними очима. Відчуйте своє тіло. Розплющте очі²⁷.

ВПРАВИ НА ПІДВИЩЕННЯ САМООЦІНКИ

Вправа «Дякую, що ти є»

Вправу можна використовувати для роботи з людьми, які мають занижену самооцінку, і які відчувають у зв'язку з цим внутрішній дискомфорт та самотність.

Ведучий ділить групу на дві рівні за кількістю підгрупи. Учасники утворюють два кола – внутрішнє та зовнішнє – і повертаються обличчям один до одного.

Завдання учасників – подивившись в очі людині, що стоїть перед ними, сказати їй, назвавши на ім'я: «Дякую, що ти є».

Спочатку ці слова вимовляє учасник із зовнішнього кола, а потім – із внутрішнього. За бажанням учасники можуть потиснути одне одному руки або обійнятися. Потім ті, що стоять у зовнішньому колі, пересуваються на одну людину вправо, і вправа повторюється знову до тих пір, поки не зустрінуться учасники, які починали цю гру. Після закінчення вправи члени групи повертаються на свої місця та діляться враженнями.

²⁷ Хасьминський М. Психотерапевтичні техніки під час війни ...

Інформація для ведучого

Якщо хтось із учасників не мав змоги сказати слова подяки іншому учаснику, оскільки перебував в одній підгрупі з ним, але має бажання це зробити, він може подякувати йому в загальному колі²⁸.

Вправа «Сонечко»

Вправу можна вважати і діагностичною, і корекційною: вона працює на підвищення самооцінки дитини. Самооцінка дитини складається зокрема і з тих оціночних суджень, які малюк чує від дорослих. Ці судження можуть бути як позитивні («Молодець», «Розумниця», «Ти в мене добрий, розумний, акуратний...»), так і негативні («Нечупара», «Непосида», «Неслухняний, неретельний, плакса...»).

Вправа «Сонечко» добре показує, наскільки у свідомості дитини закріпилися ті чи інші уявлення про себе.

Інструкція:

- Для її виконання знадобиться альбомний аркуш, фломастери чи олівці.
- Попросіть дитину намалювати сонечко з променями. Жодних вимог до малюнка немає, дитина малює сонечко, де завгодно в межах аркуша і чим завгодно.
- Нехай дитина трохи розповість про сонечко.
 - *Яке сонечко?*
 - *Яскраве, жовте, червоне, добре, тепле, радісне...*
 - *А тепер уяви, що сонечко – це ти. У сонечка твоє ім'я.*
- Нехай дитина напише, якщо вміє, своє ім'я на сонечку. Якщо ж писати вона не вміє, то напишіть самі. У сонечка обов'язково мають бути промені. Якщо їх небагато, то підмалюйте до 7–9 промінців.

²⁸ Стишенок І. В. Из гусеницы в бабочку: психологические сказки, притчи, метафоры в индивидуальной и групповой работе. Москва: Генезис, 2012. 368 с.

– *Ти перерахував, яке сонечко чудове: тепле, світле, добре... Давай підпишемо кожен промінчик сонечка, якоюсь твоєю чудовою рисою. Який ти?*

- Дитина може не відразу відповісти. Допоможіть їй, сказавши, наприклад: *«Я вважаю, що ти добрий. А ще який?»*

- Кожну названу вами або дитиною рису напишіть уздовж промінчика.

- Завдання: постаратися, щоб кожен промінчик був названий. І дозвольте дитині трохи пофантазувати, похвалитися.

- Не заперечуйте, навіть якщо вважаєте, що ця риса або звичка не розвинена або взагалі відсутня. Так ви зможете почути, що дитина вважає своїми досягненнями. *«Я мию посуд... Прибираю іграшки...»* Запишіть усе, що почуєте, хай і робиться це часом зі сльозами чи навіть скандалом.

- Не потрібно реплік: *«Так це робиться, коли тобі десять разів скажеш...»* тощо.

- У вправі «Сонечко» ми працюємо лише на позитиві.

Вправа «Чарівні окуляри»

(Формування позитивної самооцінки, вік 5–9 років)

Дорослий оголошує, що в нього є чарівні окуляри, в які можна розглянути тільки хороше, що є в людині, навіть те, що іноді людина ховає від усіх. *«Ось я зараз приміряю ці окуляри... Ой, які ви всі гарні, веселі, розумні!»* Підходячи до кожної дитини, дорослий називає якусь її чесноту (хтось добре малює, у когось нова лялька, хтось добре застеляє своє ліжко). *«А тепер нехай кожен із вас приміряє окуляри, подивиться на інших і постаратися побачити якнайбільше хорошого в кожному. Може, навіть те, чого раніше не помічав».* Діти по черзі вдягають чарівні окуляри і називають переваги своїх товаришів. Якщо комусь важко, можна допомогти йому і підказати. Повторення тут не страшні, хоча, по можливості, бажано розширювати коло хороших рис.

Техніка «Безпечне місце»
(зняття внутрішньої напруги,
забезпечення впевненості у своїх силах)

1. Заплющте очі та зосередьтеся на своєму диханні.
2. Сконцентруйтеся на видиху, щораз більше розслабляючись із кожним видихом.
3. Коли ви відчуєте себе готовим, уявіть безпечне місце. Це може бути якесь знайоме вам місце, де ви вже були чи хотіли б побувати. Ви можете уявити реальне місце або уявити щось на власний розсуд.
4. Безпечне місце може бути таким, яким ви захочете (наприклад, кімната, пляж, галявина, будинок). У ньому можна бути самому або оточити себе людьми. Єдина обов'язкова вимога – ви повинні почуватися в повній безпеці і бути абсолютно в цьому впевненими.
5. Перейдіть у безпечне місце, насолоджуйтеся відчуттям повної безпеки. Ви можете зберегти це відчуття, а може проаналізувати якісь аспекти свого життя з погляду безпеки.
6. Під час перебування в безпечному місці ви повинні сконцентруватися на таких відчуттях: безпека, комфорт, впевненість та контроль.
7. Залишайтеся в безпечному місці так довго, як захочете. Пам'ятайте, що ви можете відтворити його у будь-який потрібний момент.
8. Коли відчуєте себе готовим, залиште безпечне місце та поверніться до реального світу.

Вправа «Сейф»

(Рекомендовано використовувати психологам)

Ця вправа підходить насамперед тим людям, які зазнали трагічної події «ніби у фільмі». У загрозовій ситуації у постраждалих виникає відчуття нереальності всього, що відбувається: «Це лише фільм». Таке сприйняття події може залишитися, навіть якщо небезпека минула.

Уважно прочитайте опис цієї вправи і принцип її дії.

Сядьте зручніше та заплющте очі. Уявіть екран телевізора, пульт від якого у ваших руках, і тільки ви маєте право вибирати, яку програму дивитися. Подумки увімкніть телевізор, підключений до відеомагнітофона. І те, що показує екран, автоматично записується на чисту касету.

Згадайте про травму узагальнено, без подробиць. Можливо, ви відчуєте біль та інші жахливі відчуття, пов'язані з трагедією.

Якби ці відчуття мали певний колір, яким би він був? Якби вони мали певну форму, якою б вона була? Надайте вашому болю колір і форму та перенесіть їх на екран. Розглядайте це деякий час.

Далі перенесіть свою увагу на край картини. Через якийсь час ви побачите, що картина відступає від краю, стає щораз меншою, стає крихітною. Якщо ви натиснете енергійно на пульт, зображення зникне, але все, що ви бачите, залишиться записаним на касеті.

Подумки підійдіть до відеомагнітофона, дістаньте касету і покладіть її в сейф. Він дуже великий, і ви можете легко увійти в нього. Усередині є багато полиць, на одну з яких ви поставите свою касету. Залишаючи сейф, замкніть важкі сталеві двері на ключ, прислухаючись до звуку дверей, що зачиняються. Ключ покладіть у безпечне місце.

Принцип дії. Людям із інтенсивною силою уяви ця вправа вдається особливо легко. Якщо трохи потренуватися вона вийде й у «переконаних раціоналістів». Якщо вам вдасться її виконати, ви

набудете відчуття віддаленості від відчуттів, викликаних травмою. Вони будуть мати колір і форму (зазвичай, конусоподібна форма червоного або чорного кольору). Виконуйте вправу тривалий час, намагайтеся «покласти на полицю» якомога більше поганих відчуттів. За допомогою цієї вправи ви поступово повернете втрачений контроль над відчуттями.

Техніка «Помах»

Техніка «помаху» задає потрібний напрямок у роботі мозку і може бути застосована для чого завгодно: зміни настрою, позбавлення від шкідливих звичок, синдрому нав'язливого стану тощо. В основі методу лежить вроджене прагнення людини від «неприємного» до «приємного», від «невдоволення» до «задоволення». Цим прагненням забезпечується рівновага, гомеостаз.

Техніка

1. Визначте проблему, з якою ви працюватимете. Це може бути симптом, шкідлива звичка, девіантна поведінка тощо.

2. Заглибтеся в себе та визначте пускову картинку (звуки, відчуття), що передує небажаній поведінці або симптому. Постарайтеся не поміщати себе в цю картину (дисоціація).

3. Тепер створіть другий образ, другу картину – наче ви вже позбулися шкідливої звички або небажаного симптому. Відрегулюйте цю «картину» за розміром, кольором, контрастністю.

4. «Помах». Спочатку уявіть собі першу «пускову» картинку – велику та яскраву. Потім у нижній правий кут помістіть поки що маленький і тьмяний другий образ, другу картинку. Отже, друга маленька картина мітиться усередині першої великої картини. Тепер «махніть» картини, тобто миттєво замініть велику картину маленькою, і зробіть останню великою, яскравою, контрастною. Очистіть екран (або розплющте очі) і «махніть» картини знову. І так п'ять разів.

5. Перевірка. Викличте перший небажаний образ. Якщо «помах» був ефективним, то це буде важко зробити, а якщо і вдасться, то образ буде тьмяним, розмитим, віддаленим і, головне, неприємним.

Приклад. Припустимо, проблема, над якою ви збираєтеся працювати – це звичка зловживати алкоголем. Уявіть собі картину, пов'язану з випивкою чи ритуалом випивки. Це можуть бути пляшки, склянки, наповнені горілкою, ваша рука, що містить повну чарку тощо. Потім на якийсь час відставте цю картину і створіть подумки ситуацію чи власний образ, ніби ви вже покінчили зі шкідливою звичкою. Напевно, це буде здорова, впевнена в собі людина.

Тепер візьміть першу картину, зробіть її великою, яскравою, виразною і в нижній правий кут помістіть маленьку, темну, розпливчасту другу картину. Тепер швидко збільште розмір, яскравість і чіткість маленької картини настільки, що вона закриє першу картину. Це – «помах».

Як тільки ви «махнете» ці картини, повністю очистіть екран. Можете розплющити очі. Потім знову «поверніться» всередину себе і проробіть «помах» ще раз. І так п'ять разів.

Тепер спробуйте уявити першу картину. Якщо «помах» проведений ефективно, це зробити важко. Картинка буде постійно зникати, а якщо і з'явиться, то буде тьмяною, далекою, а відчуття, пов'язані з нею, бляклими. Щоб «помах» був ефективним, краще, щоб у першій картині ви себе не бачили, навіть якщо у вас там нещасний, винний вигляд. А ось у другій картині бажано бути присутнім.

Техніка «Внутрішня свічка»

Уявіть собі, що в момент вашого народження десь всередині вас запалюється маленька свічка (у будь-якому місці вашого тіла). Це особлива свічка, маленька, нагадує незгасний вогонь олімпіади. Її не можна загасити, доки ви живі. Однак яскравість і тепло її світла залежать від вашого ставлення до неї. Ця свічка потребує турботи, уваги і поваги – тільки тоді вона може рости разом з вами. Якщо ж ви забудете про неї, то вона так і залишиться маленькою і загубиться десь у глибинах вашого тіла. Того, що добре для немовляти, замало для дорослої людини. Події, що відбуваються у вашому житті, можуть зменшити полум'я, знизити яскравість і навіть повністю задутися його. Як полум'я на вітрі, вогонь вашої внутрішньої свічки мерехтить і б'ється постійно. Якщо ви не поставитеся до неї з належною увагою та повагою, полум'я може послабшати і перестане відповідати вашому зростанню. Маленька свічка, що ледь горить під поривами вітру, – це низька самооцінка та відсутність впевненості у власних силах.

Візуалізація допомагає підтримувати свою внутрішню свічку в хорошому стані, вона дає їй кисень, захист, час. Полум'я стає рівним, високим та яскравим. Його енергії досить, щоб протистояти вітрам долі, які прагнуть задутися вогонь.

Уявляючи, ви можете сконцентруватися на цій внутрішній свічці, постаратися відчувати її тепло і світло, відчувати, як полум'я росте і стає яскравішим. Тепло своєї свічки відчуете не тільки ви, це відчуете й оточення. Світло, що виходить від вашого внутрішнього джерела, вплине не тільки на ваше ставлення до інших людей, але й на те, як вони ставляться до вас.

ВПРАВИ НА ПОШУК РЕСУРСІВ ТА ОСМИСЛЕННЯ ТРУДНОЩІВ У ЖИТТІ

Вправа «Золота рибка»

Дітям пропонується відповісти на запитання: «Про що б ви попросили золоту рибку, щоб ваше життя (доля) стало цікавішим?»

Відповіді можуть свідчити про потреби дитини чи підлітка.

Вправа «Мужність бути»

На аркушиках паперу дітям пропонується кольоровими восковими олівцями відобразити відчуття, викликані фразою «Мужність бути». (Наприклад: рицар в обладунках зі зброєю – захищеність і можливість протистояти; дерево під сонцем і під дощем – зростання всупереч усьому; будинок – спокій, впевненість; яблуко – цілісність життя, всіх її компонентів; човен на хвилях – вміння вистояти всупереч).

Робота з таблицею

Педагог пропонує разом заповнити першу колонку, а другу діти заповнюють самостійно, потім обговорюють записані варіанти.

Що входить у поняття «мужність бути»?	Які риси для цього потрібні?
<ul style="list-style-type: none">■ згода зі світом■ розуміння, що народження та смерть – два об'єктивні явища■ досягання мети■ сила■ витривалість■ здатність виходити з будь-яких ситуацій■ сміливість не зійти зі свого шляху	<ul style="list-style-type: none">■ терпимість, доброта ■ цілеспрямованість, сила волі, впевненість, самостійність, відповідальність

<ul style="list-style-type: none">■ усвідомлення недосконалості світу та суспільства■ відповідальність за свої вчинки■ любов до життя та до людей■ вміння не чекати віддачі від інших■ вміння виділити найважливіше і не страждати через дрібниці■ прагнення знайти своє місце, справу■ здатність не сумувати■ усвідомлення самоцінності людського життя	<ul style="list-style-type: none">■ оптимізм, віра, терпіння, надія, любов, мудрість, досвід, вміння прощати, гумор
---	---

Запитання:

- Які риси ви вже маєте?
- Які риси знадобляться насамперед?

Вправа «Удари долі»

Дітей потрібно поділити на підгрупи по 4–5 осіб. Один із учасників (ведучий) повинен лягти на підлогу, а решта буде штучно створюють зовнішні перешкоди. Завдання ведучого піднятися (за 1–2 хвилини), інші ж заважають цьому, утримуючи його. На місці ведучого має побувати кожен із учасників.

Питання після гри:

- Які були труднощі у виконанні цього завдання?
- Які почуття виникали у процесі гри?

Педагог повинен підвести дітей до висновку, що людина при ударах долі не може бути, як глина, а повинна реагувати, як м'яч. Глина при ударі сплющується, роздавлюється, а м'яч, ударяючись, відскакує і залишається неушкодженим. Так само й неприємності повинні не «розчавлювати» нас, а робити сильнішими та витривалішими.

РОБОТА З ТІЛОМ

Вправа на розслаблення

(Ефективний, корисний спосіб зниження рівня стресу)

Розташуйтеся у зручному кріслі або ляжте на ліжко, диван чи підлогу. Температура в кімнаті має бути комфортною.

Коли ви відчули себе спокійно, зосередьтеся на своєму подиху, заплющте очі, якщо вам легше розслабитися. Ваше дихання має стати повільним, спокійним. Дихайте краще животом, а не грудьми. На кожному видиху уявляйте, що частина напруженості виходить із вашого тіла разом із повітрям, яке видихається.

Зосередьтеся на певній частині свого тіла і видихайте з неї напруженість. Зверніть увагу на те, як розслаблюються м'язи в міру виконання цієї вправи.

Почніть працювати з кінчиками пальців ніг і поступово піднімайтеся вгору, повільно стискаючи та розслаблюючи кожну частину тіла.

Робіть так

Пальці ніг: підтисніть пальці ніг, відчуйте напруженість, потім розслабте пальці. Відзначте різницю у відчуттях.

Щиколотки: направте ступні до голови, до відчуття напруженості в щиколотках, потім розслабтеся.

М'язи литок: напружте м'язи, потім розслабте.

М'язи стегон: напружте м'язи, потім розслабте.

М'язи живота: напружте м'язи, потім розслабте.

Стисніть руки в кулак, а потім розслабте, уявляючи, що всі дратівливі думки і почуття залишають ваше тіло.

Підніміть плечі, а потім розслабте.

Стисніть зуби, а потім розслабте.

Сильно замружтеся, а потім розслабте повіки. Підніміть брови, потім розслабте їх.

Напружте м'язи шиї, а потім розслабте.

Зробіть глибокий вдих, потім повільно видихніть і відчуйте, наскільки розслаблене все ваше тіло.

Залишайтеся у такому стані кілька хвилин. Переконайтеся, що ваше тіло повністю розслаблене. Якщо в деяких частинах тіла ви й далі відчуваєте напруженість, зосередьтеся на знятті цієї залишкової напруженості.

Через 10 хвилин повільно розплюште очі, підніміться і переходьте до повсякденних справ.

Додаток 3

ПРИТЧІ ТА МЕТАФОРИ²⁹

Притча про бурю

Колись якийсь дворянин простяг струну від однієї вежі свого замку до іншої, щоб вітер перетворив її на арфу. Ніжний вітерець грав навколо замку, але музика не народжувалася. І ось одного разу вночі вибухнула буря. Замок здригався, але струна наповнила повітря чудовими звуками. Потрібна була буря, щоб викликати музику!

Питання для обговорення:

- Яку роль відіграла буря у цій притчі?
- Які асоціації виникають у вас зі словом «буря»? (*Конфлікт, розлучення, сварка, хвороба, смерть, зрада...*)
- Наведіть приклади з життя або з художніх творів, а також прислів'я, приказки (*наприклад: нема біди, щоб не вийшли гаразди; нема злого, що на добро не вийшло; все, що робиться – до кращого веде*).

Педагог показує, як у народній творчості та мистецьких творах вирішується проблема безвихідності, скрутного становища. Наголошує, що всі складнощі можна розв'язати, головне те – як людина до них ставиться.

²⁹ Уильямс М.Б. Пойюла С. ПТСР: рабочая тетрадь. Диалектика, 2021. 318 с. (Важливість використання метафор). У книзі ви зможете найти вправу «Втеча з болота війни» (на основі книги «Подорож палігрима в небесну країну», Джона Буньяна (трясовина Смутку) – можна використовувати (адаптувати) з підлітками (+ батьками, які мають бойовий досвід).

Казка про милостиву долю

(Д. Соколов)

Цвіли поряд два деревця – молодих і красивих. Вечорами вони шепотіли про долю.

– Я виросту високим і розлогим, – говорило одне. – У гілках поселяться птахи. У моїй тіні захищуються олені та зайці. Я першим зустрічатишу сонячні промені та ранковий вітерець. Мине час, і мене оточить паростки моїх дітей. Вони будуть такі маленькі та чудові!

– Ні, – говорило інше, – зростати страшно. Взимку б'ють морози, влітку сушить сонце. Цілий день потрібно рости коріння, гнати воду вгору, годувати листя. Ні, нехай краще за мене візьмуться дроворуби, а потім тесля виточить із мене щось прекрасне. Я лежатиму на оксамитовій подушці...

І що ви думаєте? Прийшов бородатий дроворуб і зрубав друге дерево. Частина його спалили в грубці, а зі стовбура тесляр зробив різьблену скриньку. І довго скринька лежала на оксамитовій подушці, зберігаючи в собі сережки, намисто і дорогі парфуми. Потім потихеньку розсохлася, замочок зламався. Скриньку віддали дітям, вони її швидко доламали і викинули. До зими на дворі ще валялися її тріски, а там уже – спитай у вітру! Вітер же питатиме дерева в лісі, і одне з них – те, яке колись було першим, – розповість, як ворони звили на ньому гніздо, встромивши в стінки тріски старої скриньки. Колишні друзі впізнали одне одного і дивувалися милостивою долею. Вони досягли своїх цілей, а ви досягнете своїх.

Питання для обговорення:

- Чи можна змінити долю?
- Яка доля дерева? (Зростання, живлення, цвітіння).
- Яка доля людини? (Народження, розвиток, продовження роду, смерть).
- Як хотіло змінити долю друге дерево?

- Чи досягли дерева мети?
- Чи може поклик долі привести до сумних наслідків?
- Що визначає сенс життя – доля чи сама людина?
- Навіщо живе людина? Навіщо вона прийшла у цей світ?
- Навіщо живете ви?

Кожен бачить те, що хоче побачити³⁰

Якось старий сидів біля міської брами. До нього підійшов юнак і запитав:

– Я жодного разу не був тут. Скажи, старий, які люди живуть у цьому місті?

Старий відповів йому запитанням.

– А які люди були в тому місті, з якого ти пішов?

– Це були егоїстичні та злі люди. Саме тому я з радістю поїхав звідти.

– Тут ти зустрінеш таких самих, – відповів йому старий.

Трохи згодом інша людина наблизилася до цього місця і поставила те саме запитання:

– Я щойно приїхав. Скажи, батьку, які люди живуть у цьому місті?

Старий відповів так само:

– А скажи, синку, як поводитися люди в тому місті, звідки ти прийшов?

– О, це були добрі, гостинні та шляхетні душі! У мене там залишилося багато друзів, і мені було важко з ними розлучатися.

– Ти знайдеш таких і тут, – відповів старий.

За всією цією сценою спостерігав містянин, що порався зі своїм возом. Він підійшов до старого і спитав:

– Чому ти одному сказав, що тут живуть негідники, а іншому – що добрі люди?

– Скрізь є і добрі люди, і погані, – відповів йому старий. – **Кожен знаходить лише те, що вміє шукати.**

³⁰ Притчи про жизнь: Каждый видит то, что хочет увидеть. URL: bezgranic.info/pritchi-pro-zizn-kazhdyj-vidit-to-chto-xochet-uvidet/

Інструменти диявола

Багато років тому диявол вирішив продати всі інструменти свого ремесла. Він акуратно виставив їх у скляній вітрині на загальний огляд. Що то була за колекція! На одній полиці лежав блискучий кинджал Заздрості, поруч із ним красувався молот Гнів-ву. На іншій – лук Жадібності і Бажання, а поряд мальовничо розмістилися отруйні стріли Пожадливості та Ревнощів. Ще там були знаряддя Страху, Гордині та Ненависті. І все це було красиво подане, забезпечене ярликами з назвою і ціною. А на найкрасивішій полиці, окремо від усіх інших інструментів, лежав маленький, непоказний і досить пошарпаний на вигляд дерев'яний клиночок, на якому висів ярлик «Смуток». На диво, ціна цього інструменту була вищою, ніж решти разом узятих. Один перехожий спитав диявола, чому він так дорого продає цей дивний клиночок, і той відповів:

– Я справді ціную його вище за все, тому що це єдиний інструмент у моєму арсеналі, на який я можу покластися, коли всі інші виявляться безсилими. – І він ніжно погладив дерев'яний клинок. – Якщо мені вдається вбити цей клинок у голову людини, то вона відчиняє двері і для всіх інших інструментів, – диявол посміхнувся і додав: – Немає нічого смертельнішого від смутку.

Молитва до Бога

Сьогодні я просив Бога дати мені безліч різних обдарувань!

Все те, що, як мені здавалося, наблизить мене до заповітної мети.

Чи знав я, чого прошу? У свідомості пролунали слова Учителя:

– Так, ти знаєш, чого хочеш! Однак Господь знає, що тобі потрібно! Будь готовий отримати це.

Кожен, хто молиться Богу словами «Господи, дай мені смирення», повинен знати, що просить Бога, щоб Той послав йому якогось кривдника.

Кожен, хто молиться Богу словами «Господи, дай мені сил», повинен усвідомлювати, що просить Бога послати йому випробування, щоб загартуватися.

Кожен, хто молиться Богу словами «Господи, дай мені мудрості», повинен розуміти, що просить Бога послати йому проблеми, над якими йому доведеться ламати голову.

Кожен, хто молиться Богу словами «Господи, наділи мене мужністю», повинен знати, що просить Бога послати йому небезпеку.

Кожен, хто молиться Богу словами «Господи, дай мені блага», повинен знати, що просить у Бога можливості. Чи скористається він ними чи ні – це інше питання.

Кожен, хто молиться Богу словами «Господи, дозволь мені любити», повинен знати, що просить Бога послати йому нещасних, які потребують його допомоги.

Додаток 4

ПОСЛАННЯ, ЩО ПОЗИТИВНО ВПЛИВАЮТЬ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ДІТЕЙ

(Для щоденного застосування)

ГОВОРІТЬ СВОЇЙ ДИТИНІ:

1. Я люблю тебе.
2. Люблю тебе попри все.
3. Я люблю тебе, навіть коли ти злишся на мене.
4. Я люблю тебе, навіть коли я злюся на тебе.
5. Я люблю тебе, навіть коли ти далеко від мене. Моя любов завжди з тобою.
6. Якби я могла вибрати будь-яку дитину на Землі, я б все одно вибрала тебе.
7. Люблю тебе, як до місяця, навколо зірок і назад.
8. Дякую.
9. Мені сподобалося сьогодні грати з тобою.
10. Мій улюблений спогад за день, коли ми з тобою щось робили разом.

РОЗПОВІДАЙТЕ:

11. Історію його народження чи усиновлення.
12. Про те, як ви «ніжилися» з ним, коли він був маленьким.
13. Історію про те, як ви вибрали ім'я.
14. Про себе у його віці.
15. Про те, як зустрілися його бабусі та дідусі.
16. Які ваші улюблені кольори?
17. Про те, що іноді вам також складно.
18. Про те, що коли ви тримаєте його за руку і стискаєте її 3 рази, це секретний код, який означає «люблю тебе».

19. Про те, який у вас план.

20. Про те, чим ви зараз займаєтеся.

СЛУХАЙТЕ:

21. На одну секунду довше, ніж дозволяє ваше терпіння.

22. Що ваша дитина розповідає про свої іграшки, і обміркуйте, наскільки це для неї важливо.

23. Питання, в якому ваша дитина демонструє потребу вашої допомоги.

24. Дитину в машині.

25. Почуття, що стоять за словами вашої дитини.

ПИТАЙТЕ:

26. Як ти вважаєш, чому це сталося?

27. Як думаєш, що буде, якщо ...?

28. Як нам це з'ясувати?

29. Про що ти думаєш?

30. Який у тебе найприємніший спогад за день?

31. Який цей спогад на смак?

ПОКАЗУЙТЕ:

32. Як зробити щось, замість того, щоб це забороняти.

33. Як свистіти у травинки.

34. Як тасувати карти, зробити віяло/будиночок.

35. Як різати їжу?

36. Як складати білизну.

37. Як шукати інформацію, коли ви не знаєте відповіді?

38. Прихильність до вашого чоловіка/дружини.

38. Що дуже важливо піклуватися про себе, доглядати себе.

ВИДІЛІТЬ ЧАС:

39. Щоб спостерігати за будівельними майданчиками.
40. Щоб побачити птахів.
41. Щоб ваша дитина допомогла вам готувати.
42. Ходити у якісь місця разом.
43. Копатися разом у бруді.
44. Щоб виконувати завдання у темпі вашої дитини.
45. Щоб просто посидіти з вашою дитиною, поки вона грає.

ПОТІШТЕ СВОЮ ДИТИНУ:

46. Зробіть сюрприз і приберіть у її кімнаті.
47. Покладіть шоколад у млинці.
48. Викладіть їжу чи закуску у формі смайлика.
49. Зробіть якісь звукові ефекти, коли допомагаєте щось робити.
50. Грайтеся з нею на підлозі.

ВІДПУСКАЙТЕ:

51. Почуття провини.
52. Ваші думки про те, як має бути.
53. Вашу потребу бути правим.

ВІДДАВАЙТЕ:

54. Дивіться на вашу дитину добрими очима.
55. Усміхайтесь, коли ваша дитина заходить до кімнати.
56. Відповідайте взаємністю, коли ваша дитина вас торкається.
57. Налаштуйте контакт, перш ніж щось говорити (виправляти), щоб дитина справді вас почула.
58. Давайте дитині можливість впоратися зі своїм невдоволенням (гнівом, злістю), перш ніж надати їй допомогу.
59. Робіть ванну наприкінці дня.
60. Виберіть ваш улюблений спосіб бути добрим до вашої дитини.

Додаток 5

ШВИДКІ СПОСОБИ ПОКРАЩЕННЯ САМОПОЧУТТЯ³¹

1. Зупинись і подихай: заплющ очі, зроби 7–10 повільних вдихів (носом) і видихів (ротиком).
2. Уяви себе у «спокійному та безпечному місці» (побудь там, роздивися деталі, відчуй приємне, доторкнися до чогось, послухай приємні звуки природи, відчуй смаки).
3. Почитай улюблену книгу.
4. Послухай улюблену музику.
5. Поговори з другом.
6. Подивися щось веселе, згадай щось смішне.
7. Помолися (розкажи Богові про свої хвилювання і попроси підтримки/захисту/спокою).
8. Вийди на свіже повітря, погуляй в парку.
9. Побігай на місці 5 хв, або поприсідай 20 разів.
10. Поспівай.
11. Потанцюй.
12. Попий смачний чай (відчуй його смак).
13. Прийми гарячу ванну.
14. Поговори з людиною, яка тебе зрозуміє (тато або мама, чи близька тобі людина).
15. Запиши в щоденнику свої емоції та знайди для себе слова підтримки.

³¹ Джудіт Коен (модифіковано).

16. Зроби щось руками: склади щось із конструктора, помалюй, повишивай, звяжи щось або інше.
17. Назви 5–10 хороших речей про себе.
18. Побався з домашньою тваринкою.
19. Допоможи комусь, зроби щось безкорисливе.
20. Випиши позитивні цитати, які тебе підтримають.
21. Скажи комусь, що ти його/її любиш.
22. Обійми когось або свою улюблену іграшку.
23. Пограй в улюблену гру 10–15 хв.

Додаток 6

ФІЛЬМИ ТА КНИГИ

Фільми про прийняття себе та своєї долі після психологічної травми:

1. Це життя для тебе / Die Zeit, die man Leben nennt; реж. Шарон фон Вітерсгайм; Німеччина – Австрія, 2008.
2. 1+1 / Недоторканні / Intouchables; реж. Олів'є Накаш, Ерік Толедано; Франція, 2011.
3. Бен Ікс / Ben X; реж. Нік Бальтазар; Нідерланди – Бельгія, 2007.
4. Всередині себе я танцюю / А в душі я танцюю / Inside I'm Dancing; реж. Демієн О'Доннелл; Франція – Великобританія – Ірландія, 2004.
5. Ключі від будинку / Le Chiavi di casa; реж. Джанні Амеліо; Італія – Німеччина – Франція, 2004.
6. Марта Мерсі Май Марлен / Martha Marcy May Marlene; реж. Шон Дуркін; США, 2011.
7. Море всередині / Mar adentro; реж. Алехандро Аменабар; Іспанія – Франція – Італія, 2004.
8. Скафандр і метелик / Le scaphandre et le papillon; реж. Джуліан Шнабель; США – Франція, 2007.
9. Я – Сем / I am Sam; реж. Джессі Нельсон; США, 2001.
10. Заклинач коней / The Horse Whisperer; реж. Роберт Редфорд; США, 1998.

Фільми для вчителів:

1. Клас / реж. Льмар Рааг; Естонія, 2007.
2. Зірочки на землі / Taare Zameen Par; реж. Аамір Кхан, Амол Гупте; Індія, 2007.
3. Тренер Картер / Coach Carter; реж. Томас Картер; США – Німеччина, 2005.
4. Хористи / Les Choristes, реж. Крістоф Барратье; Франція – Швейцарія – Німеччина, 2004.
5. Опудало / Чучело; реж. Ролан Биков; СРСР, 1983.
6. Уроки французької / Уроки французького; реж. Євген Ташков; СРСР, 1978.
7. Педагогічна поема / Педагогическая поэма; реж. Олексій Маслюков, Мечислава Маєвська; СРСР, 1955.
8. Письменники свободи / Freedom Writers; реж. Річард Лагравенезе; США, 2006.
9. Саммерхілл / Summerhill; реж. Джон Іст; Великобританія, 2008.

Матеріали для екстреної допомоги

(Для батьків, вчителів, волонтерів, соціальних працівників)

Матеріали з психології горя:

1. Ліндеман Е. Клініка гострого горя.
2. Коен Д, Маннаріно Е, Демблінджер Е. Психотерапія з дітьми та підлітками, які пережили травму та втрату.
3. Василюк Ф. Е. Пережити горе.
4. Волкан В., Зінтл Е. Життя після втрати.
5. Дайте Б. Життя після втрати.
6. Шефов С. Психологія горя.

Матеріали про психологічну і психічну травму:

1. Шутценбергер Анн Анселін. Синдром предків.
2. Норвуд Р. Жінки, які люблять занадто сильно.
3. Мюррей М. Вязень іншої війни.
4. Міллер А. Драма обдарованої дитини.
5. Міллер А. Виховання, насильство і покаяння.
6. Левін Пітер А. Пробудження тигра – зцілення травми.
7. Грехем Д. Джеоф Щасливий невротик, або Як стати батьком самому собі.
8. Колодзін Б. Як вижити після психічної травми.
9. Коулмен П. Як сказати дитині про ...
10. Ялом І. Вдивляючись у сонце.
11. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу.
12. Мошинська Л. Діти, які пережили травму: керівництво для дорослих.
13. Кардер Д., Хенслін Е., Таусенд Д., Клауд Г., Браванд А. Сімейні таємниці, які заважають жити.
14. Егер Едіт Ева, Шваль-Вейгард Есме. Вибір.
15. Герман Джудіт. Травма та шлях видужання.
16. Берк Гарріс Надін. У глибокій прірві.
17. Наказава Донна Джексон. Уламки дитячих травм.
18. Калшед Дональд. Внутрішній світ травми.
19. Перрі Брюс. Хлопчик, якого ростили як собаку.
20. Жасмін Лі Корі. Мамина нелюбов.
21. Вільямс Мері Бет, Поюла Сойлі. ПТСП: робочий зошит.
22. Бочкор Н. П., Дубровська Є. В., Залеська О. В. та ін. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період.

Додаток 7

МОЛИТВА

Господи, я прошу не про чудеса і не про міражі, а про силу щодня.

Навчи мене мистецтву маленьких кроків.

Зроби мене спостережливим і винахідливим, щоб у строкатості буднів вчасно зупинятися на досвіді та відкриттях, які мене зворушили.

Навчи мене правильно розпоряджатися часом мого життя.

Подаруй мені тонке чуття, щоб відрізнати першорядне від другорядного.

Я прошу про силу стримування і міри, щоб я по життю не пурхав і не ковзав, а розумно планував перебіг дня, міг би бачити вершини і далечинь, і хоч іноді знаходив би час для насолоди мистецтвом.

Допоможи мені зрозуміти, що мрії не можуть бути допомогою. Ні мрії про минуле, ні мрії про майбутнє.

Допоможи мені бути тут і зараз і сприйняти цю хвилину як найважливішу.

Збережи мене від наївної віри, що все в житті має бути гладко.

Подаруй мені ясне усвідомлення того, що складнощі, поразки, падіння та невдачі є лише природною складовою життя, завдяки якому ми ростемо і зріємо.

Нагадуй мені, що серце часто сперечається з розумом.

Пошли мені в потрібну мить того, у кого вистачить мужності сказати мені правду, але сказати її люблячи!

Я знаю, що багато проблем вирішуються, якщо нічого не робити, тож навчи мене терпіння.

(Автор невідомий)

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Берлингем Д., Фрейд А. Личность в экстремальных условиях: война и дети. *Развитие личности*. 2004. № 3. С. 184–208.

Внук М., Долыняк У. Педагогика травмы: практическое пособие для педагогов, воспитателей и приемных родителей Б.м.: б. и., 2014. 166 с.

Дзержинская Н., Сыропятов О. Техники психотерапии при ПТСР. Киев: Украинская военно-медицинская академия, 2014.

Сміт Патрік, Дирегров Етл, Юле Уільям. Діти та війна: навчання технік зцілення: посібник. Львів: Інститут когнітивно-поведінкової терапії, 2015. 95 с.

Дозорцева Е. Психологическая травма у подростков с проблемами в поведении. Диагностика и коррекция. Москва: Генезис, 2006. 126 с.

Заттоні М., Джілінні Д. Як уберегти дитину від страждання. Львів: Свічадо, 2010. 192 с.

Колодзин Б. Как выжить после психической травмы. Санкт-Петербург: Питер, 2003. 157 с.

Млодик И. Приобщение к чуду, или неруководство по детской психиатрии. Москва: Генезис, 2007. 192 с.

Млодик И. Школа и как в ней выжить. Москва: Генезис, 2012. 184 с.

Моховиков А., Дыхне Е. Кризисы и травмы. Москва, 2007. 64 с.

Мошинская Л. Дети, пережившие травму: руководство для взрослых. Хайфа, 2002.

Оклендер В. Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии. Москва: Класс, 2005. 336 с.

Оклендер В. Скрытые сокровища. Путеводитель по внутреннему миру ребенка. Москва: Когито-Центр, 2012. 272 с.

Панграцці А. Будь соняшником біля плакучих верб. Львів, 2013.

Петрановская Л. Смерть родителей. Потеря ребенком родителей. URL: adalin.mospsy.ru/1_03_00/10098.shtml.

Простун Н. Адаптація переселенців у великому місті: цикл лекцій.

Простун Н. Дитяче горе: цикл лекцій; Простун Н. Мозок і травма: цикл лекцій; Простун Н. ПТСР в межах КПТ: цикл лекцій.

Романчук О. ПТСР та травмофокусована терапія: цикл лекцій.

Романчук О. Сім'я, що зцілює. Основи терапевтичного батьківства дітей, що зазнали скривдження та емоційного занедбання. Львів: Колесо, 2011. 246 с.

Сидоркіна М. Арт-терапія в роботі з дітьми: цикл лекцій.

Солдатова Г. У., Павленко В. Н. Психология беженцев и вынужденных переселенцев. Москва: Смысл, 2001. 279 с.

Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: метод. рек. / Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В. Залеська та ін. Київ: МЖПЦ «Ла Страда – Україна», 2014. 84 с.

Шефов С. А. Психология горя. Санкт-Петербург: Речь, 2006. 144 с.

Руководство по детской и подростковой психиатрии. ТОМ II. IASARAP, Киев, 2018. С. 79–99.

Уильямс М.Б.Пойюла С. ПТСР: рабочая тетрадь. Диалектика, 2021. 318 с.

Keck G. C., Kupecky R. M. Parenting the Hurt Child. Revised and Updated Helping Adoptive Families Heal and Grow. [Под ред. О. Митиревой]. Москва: Ольга Митирева, 2012. 288 с.

Навчальне видання

Наталія Простун

**Як зрозуміти дитину, котра бачила війну,
і як їй допомогти**

Короткі вказівки для батьків, педагогів, волонтерів,
психологів та соціальних працівників

(українською мовою)

Переклад із російської мови – Марко Бородинський.

Редагування – Ліна Бородинська.

Дизайн – Тетяна Кобзарь.

Дизайн обкладинки – Олександр Мкртчян.

Ми пропонуємо вам кілька онлайн-ресурсів. Перейшовши за цими посиланнями, ви зможете приєднатися до проектів автора книги, встановити зв'язок з її командою і продовжити взаємодію з ними, а також отримати доступ до ресурсів проекту iCare, які постійно оновлюються.

Дитячий психологічний клуб «Я та інші» | Facebook

Психічне здоров'я дітей під час війни | Facebook

Допомога жертвам війни – Mission Eurasia (missioneurasiafield.org)

Mission Eurasia (програма «Мені не байдуже» / iCare) продовжує споряджати пасторів, волонтерів та психологів ефективними інструментами, які дають змогу вимушеним переселенцям подолати труднощі та відчутти нову якість життя.

Сьогодні ми раді представити посібник, написаний на основі живого, хоч і трагічного досвіду.

Наталія Простун, психолог вищої категорії та партнер проекту «Мені не байдуже» / iCare, має великий досвід польової роботи і щодня стикається з людьми, які страждають від війни, а також бере участь у проведенні тренінгів, географія яких охоплює майже всю Україну.

