
Психолого-педагогічна підтримка дитини в умовах війни

*Замазій Ю. О., методист
Центру практичної психології, соціальної роботи
та здорового способу життя
Харківської академії неперервної освіти*

Зараз усі ми знаходимося в стані травматичного стресу у зв'язку з воєнними діями в країні. Це стосується і дітей, з огляду на обмеженість їхнього життєвого досвіду, вразливість і незрілість дитячої психіки. Наслідки стресу є помітними в емоційних, поведінкових проявах дітей чи представлені на тілесному рівні. Відчувати тривогу, занепокоєння та страх у той час, коли навколо вас бойові дії, а країна в стані війни з агресором, – **нормально**. Це прийнятна реакція психіки людини та організму на ситуацію, що склалася. Але якщо дорослі мають сформовані захисні механізми, то для дітей втрата відчуття безпеки, стабільності, упевненості в завтрашньому дні стала причиною сильного стресу, тривале перебування в якому може призвести до важких наслідків.

У стані підвищеного почуття безпорадності діти потребують підтримки з боку дорослих (батьків, педагогів) та якісної професійної допомоги. Саме підтримка, яку дорослі надають дитині протягом та після травматичних подій, є вирішальним чинником у подоланні негативних наслідків травматичного стресу в дітей.

Війна може викликати сильне почуття страху, збентеження в дітей, яким важко повністю усвідомити, що відбувається. Саме тому **говорити з дітьми про реалії життя у воєнних умовах важливо** навіть із дуже раннього віку, надаючи їм інформацію, яка є відповідною їхньому віку, здатності розуміти й досвіду, переконуючи їх, що вони можуть почуватись у безпеці та під захистом. Замовчування та уникнення розмов про важкі речі або теми, що можуть спричинити неприємні емоції, можуть підвищити страх дитини тому, що ми не можемо дати раду з проблемою та подбати про них. Діти мають знати, що дорослі можуть говорити про важкі теми та почуття і можуть допомогти їм робити те ж саме [2].

- У першу чергу, варто вислухати дитину, з'ясувати, що її непокоїть, відповісти на запитання.
- У розмові слід надавати правдиву інформацію відповідно до віку, досвіду та здатності усвідомити сказане.
- Потрібно переконати дитину, що вона захищена й може почуватись безпечно.
- Крім того, у будь-якому віці вкрай важливо знати, що люди навколо допомагають один одному, тому корисно розповідати історії з прикладами проявів доброти, турботи, підтримки, волонтерства.

Розмови про війну дозволяють дорослим розуміти, що знають діти про цю тему, корегувати можливі неправильні ідеї, фільтрувати інформацію, до якої вони мають доступ і способи цього доступу, відкривати канали комунікації (для цих та інших розмов) та, понад усе, надавати **відчуття безпеки й упевненості**.

Турбота про емоційний та моральний стан дітей – одне з основних завдань дорослих, які оточують дитину. Надамо декілька порад [4].

1. Бути поруч

Пам'ятайте, що батьки є головним джерелом підтримки для своїх дітей. Тому відчуття вашої люблячої присутності – це найголовніший «термостат безпеки» для них.

Бути поруч – це про дотик і обійми, про співпрацю і про казку разом, про добрий погляд, чутливість, коли дитина цього потребує, про уважність і любов.

Діти потребують тактильності. Намагайтеся обіймати їх якомога частіше. І не важливо, скільки вашій дитині років: 4 чи 12...

Не втомлюйтеся повторювати дитині, що Ви поруч, що Ви її захищаєте, турбуєтеся про неї, що вона не самотня.

2. Бути прикладом

Діти дивляться і наслідують те, як дорослі, у першу чергу близькі дорослі, дають собі раду та як можуть упоратися з різноманітними викликами сьогодення.

Дорослим важливо бути свідомими. Ділитися, говорити з дітьми про те, що допомагає впоратися зі страхом, втомою, тривогою тощо.

Звісно, складно бути «ідеальним» прикладом, бо стійкість – це не про те, щоби ніколи не падати, а про те, щоби вставати знову і знову!

3. Спілкуватися

Не соромтеся говорити зі своєю дитиною про власні почуття та емоції. Ви живі й у Вас є емоції! Ви вчите дитину тому, що проявляти їх – це нормально.

Для дітей важливо, щоб дорослі допомагали їм розуміти, що відбувається та як вистояти в цій війні – на макрорівні (як народу) і на мікрорівні (як сім'ї).

Не варто казати дитині «не плач», «не бійся», «не думай про це», «всі якось справляються» – так Ви знецінюєте почуття дитини і не допомагаєте їй відреагувати на травму!

Не варто втішати дітей «псевдооптимістичними» сценаріями. Дорослі повинні усвідомлювати, що дорога до Перемоги може бути довгою, на ній може бути багато болю і втрат. Головне в розмові – передати дітям віру, що ми обов'язково і неминуче переможемо, і наша країна буде вільною, а ми – щасливими!

Спілкуйтеся про плани на майбутнє! Наприклад, про те, що робитимемо разом, коли зберемося всією сім'єю; що першим зробимо після перемоги, планування подорожі кудись тощо.

4. Задіювати

Ми не знаємо, наскільки довгими будуть ці випробування війни, але час життя безцінний! Звісно, ми не можемо не слідкувати за новинами, але ми не потребуємо бути безперервно в новинах! Треба зосередитися на корисній дії. Для дітей, звісно, ці дії дуже різні й залежать від того, де ви зараз: вдома, у бомбосховищі тощо. Навчатися, малювати, читати/слухати казки, гратися (і не лише в телефоні чи планшеті), допомагати по дому, займатися спортом, робити добрі справи, можливо, молитися тощо. Корисна діяльність важлива не лише дітям, але й дорослим.

Корисна діяльність дає добрі результати: зосереджує увагу та допомагає інтегрувати енергію стресу.

5. Відновлюватися

Випробування війною може бути тривалим і забирати чимало нашої енергії, тому і діти, і дорослі потребуватимуть часу на регулярне відновлення сил.

Тому так важливо мати в режимі дня ті активності, які поповнюють сили – як заряджання телефону – коли стрес є більшим, заряджати треба частіше й мати додатковий «повербанк».

Кілька пропозицій щодо розмови з дітьми про війну представлено в посібнику «Розмови про війну», який підготувала Асоціація психологів Португалії на допомогу батькам, опікунам і педагогам [3].

Діти продовжують навчатися в закладах освіти, де психолого-педагогічну допомогу можуть надавати педагоги та працівники психологічної служби. Вони ураховують індивідуальні та вікові особливості учнів, створюючи безпечний освітній простір і надаючи дитині ресурс соціального оточення. Здатність дітей справлятися з життєвими труднощами, реагувати на виклики сьогодення, вирішувати проблеми різними способами, контролювати свій емоційний стан і відчуття тривоги в стресових ситуаціях формується за допомогою гри. Гра є частиною нормального розвитку дитини та однією з провідних діяльностей.

Розглядаючи гру як ресурс для відновлення та основу для надання психоемоційної підтримки, варто зазначити, що в роботі доцільно застосовувати ігри з метою:

- створення простору для взаємодії, що допомагає залучати додаткові ресурси із дружби, стосунків, взаємодопомоги;
- активізації уяви;
- усвідомлення та безпечного вираження почуттів;
- зняття як емоційної, так і тілесної напруги за рахунок фізичних навантажень.

Висновки. Наразі важко сказати, яким чином діти переживуть цю війну та як вона вплине на їхнє життя. Отримання дитиною психологічної травми під час воєнних дій є дезінтеграційним чинником. Дитяча травма руйнує базові підвалини здорової особистості, коли у свідомості дитини порушуються загальнолюдські цінності; втрачається довіра до людей та світу, почуття внутрішньої та зовнішньої безпеки; знижується здатність підтримувати наявні соціальні зв'язки й формувати нові тощо. Тобто йде порушення всіх складових здоров'я – фізичного, психічного й соціального [1]. Є досить багато людей, які пережили надміру складні життєві випробування, але зберегли власну цілісність і повернулися до звичного життя. Психіка дитини дуже швидко розвивається, тому, з одного боку, вона є лабільнішою, ніж психіка дорослого, а з іншого – незрілість психофізіологічних процесів у дитини не дозволяє давати стабільні прогнози щодо наслідків пережитої психотравмівної ситуації, тому психологічна та педагогічна підтримка вкрай необхідні дитині будь-якого віку.

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

Проект психологічної підтримки «Поруч»: <https://poruch.me>
Проект ПОРУЧ — це онлайн і очні групи психологічної підтримки для підлітків і батьків, чиє звичне життя зламала війна.

Ла Страда-Україна пропонує безкоштовні психологічні консультації для батьків, які хочуть зрозуміти стан своїх дітей та отримати підтримку:

- Facebook (<https://www.facebook.com/childhotline.ukraine>)
- Instagram (https://www.instagram.com/childhotline_ua)
- Telegram (<https://t.me/CHL116111>)

Список використаних джерел:

1. Замазій Ю. О. Порушення соціального здоров'я дітей під час воєнних дій в Україні. *Підвищення якості національної освіти у контексті викликів сьогодення: матеріали Регіон. наук.-практ. конф.* (26 травня 2022 р., м. Харків). За заг. ред. Г. Ф. Пономарьової; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2022. С. 105 – 108.
2. Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни : посібник для вчителів закладів загальної середньої освіти, розроблений Громадською організацією «GoGlobal» спільно з Центром «Розвиток КСВ» та експертною платформою Career Hub у рамках програми «Мріємо та діємо». URL: https://drive.google.com/file/d/1r0qbJVj-IXfSjLtvzvJDeicK5YFI6wZL/view?fbclid=IwAR3YIU5ZV5YgxmTVt6ZVeq4jvhvdiIlhIV8iqmdOAAqIDSDrcBlQAsnZ_xIo
3. Посібник «Розмови про війну», який підготувала Асоціація психологів Португалії на допомогу батькам, опікунам і педагогам. URL: <https://drive.google.com/file/d/1BGyBlm5s1F3HG6K9FUz1IemPrNXD18B/view>
4. Психологічна підтримка та супровід дорослих і дітей у кризових ситуаціях: практикум / упорядники: Т. Р. Браніцька, Л. О. Матохнюк, О. М. Шпоргун. – Вінниця, 2022. – 131 с.

Ефективна комунікація та конструктивна співпраця педагога з батьками учнів: дистанційний формат

*Інеса Сіваченко,
викладач кафедри виховання й розвитку особистості
Харківської академії неперервної освіти*

У статті розглянуто проблему налагодження ефективної комунікації та конструктивної співпраці педагога з батьками учнів в умовах нових цивілізаційних викликів і загроз війни. Розглянуто традиційні та інноваційні форми роботи з батьками учнів, особливості організації спілкування і взаємодії в дистанційному форматі. Подано короткий огляд найбільш поширених і зручних у користуванні інтернет сервісів, цифрових застосунків у спільній діяльності педагога з батьками учнів.

Ключові слова: *дистанційний формат, інтерактивні форми роботи, організаційні форми роботи з батьками учнів, сервіси та інструменти комунікації, цифрові застосунки.*