

6. Орловська Н. М., Осатюк Н. А., Томчишина Т. П., Шенгілевич С. Г. Школа толерантності: шлях до формування толерантного суспільства : навч.-метод. посіб. Чернівці-Київ: Букрек, 2012. 504 с.

7. Соцька М. Тиждень толерантності у школі. Психолог. 2004. квітень (№ 16). С. 3–5.

8. Стасюк Н. Як виховати толерантність. Відкритий урок. 2006. № 23/24. С. 9–11; С. 46–47.

9. Тодорцева Ю.В. Педагогіка толерантності: методичні рекомендації. Одеса: ПНЦАПНУ, 2004. 90 с.

Бойчак Леся Михайлівна,
вчитель початкових класів
Новоушицького ліцею
Новоушицької селищної ради
Хмельницької області

Психологічне благополуччя учасників освітнього процесу в умовах війни

У статті розкрито поради фахівців для збереження психічного здоров'я учасників освітнього процесу в умовах війни. Вправи для дітей, корисні рекомендації батькам і педагогам допоможуть підтримати та стабілізувати психологічний стан в складних та кризових ситуаціях.

Ключові слова: психічне здоров'я, травма війни, психологічна атмосфера,

Після 24 лютого 2022 року наше життя змінилося. Ми по іншому почали дивитися на звичайні речі, сприймати події та оцінювати вчинки. Війна на Сході України стала для усіх нас великим викликом. Вона стала травмуючим фактором для багатьох осіб, і зокрема дітей. Війна шкодить фізичному та психічному здоров'ю. Ми тримаємось і адаптуємось до складних життєвих обставин, але часто потребуємо підтримки. Цього також потребують наші діти. Під час війни важливо зберігати спокій та підтримувати стабільний психологічний стан, особливо у дітей. В складні часи діти стають більш вразливими й самотніми. Вчителями, психологам і усій фаховій спільноті необхідно було знайти способи допомоги цим дітям — справитися з травмою війни. Звичайно важливо, щоби ці способи допомоги могли

бути реалізовані у стислі терміни, щоб їх можна було застосовувати, вони мають бути ефективними.

Багато запитань, на які ще досі складно дати відповідь. Але потрібно було працювати в умовах дистанційного навчання, постійних тривог, страху. Так, саме страх за своїх рідних, майбутнє. Умови війни мають значний вплив на психічне здоров'я людини та її психологічне благополуччя. Насильство, тривога та стресові ситуації стають невід'ємною частиною життя умов війни. Як зберегти своє психічне здоров'я та здоров'я своїх вихованців. Це питання, яке турбувало і є актуальним сьогодні для кожного працівника освіти. Найголовніше – дитині потрібно завжди говорити правду, але уникати надмірних емоцій та паніки. Так можна підготувати її до критичних подій (звуків сирени, вибухів, пострілів), але натомість дати впевненість у майбутньому.

Слушними є поради дитячої психологині Світлани Ройз. “Саме зараз наше завдання – допомогти дітям повернути, створити хоч невеликий простір безпеки. Багато хто з них досі перебувають у стані шоку. Ми не можемо припустити, що стане тригером для травматичних реакцій, тому наші уважність, емпатійність, почуття такту та відчуття опори дуже важливі”, – каже Світлана Ройз. Дитина будь-якого віку потребує нашої уваги, підтримки, розуміння. Як пояснити маленьким дошкільнятам, першачкам воєнний стан, небезпеку після кожного сигналу «Повітряна тривога». Ми не можемо передбачити, яка буде поведінка дорослого в тій чи іншій кризовій ситуації. А що тоді говорити про дії дитини. Багато запитань від батьків: як підготувати дитину, як пояснити, як заспокоїти...

Як радять психологи, краще говорити з малюками через казки. Є чимало текстів, які в доступній формі пояснюють дитині питання безпеки. Наприклад, “Коза-дереза” – чудовий приклад, як можна розповісти, що пускати чужого у свою домівку небезпечно. Народні та авторські казки – скарбниця мудрості багатьох поколінь. Історії можна придумувати самостійно, щоби сюжети та алегорії були максимально наближені до того, що насправді відбувається навколо. Підтримувати впевненість дитини в тому, що батьки і вчителі готові до різних сценаріїв розгортання подій – речі й документи зібрані, все необхідне є, поряд розміщені безпечні укриття. Варто пояснювати дитині, що коли хтось із близьких дорослих наразі у війську, то це їхня робота і обов'язок, а не менш важливий обов'язок дитини сьогодні – й далі вчитись. Дорослим постійно потрібно звертати увагу на те, де діти беруть інформацію про події та відфільтрувати ці джерела. Важливо пояснити, чому потрібно користуватися тільки офіційною та перевіреною інформацією. Заспокоїти дітей у будь-якому

випадку можуть відверті розмови, звернення до історії України, яка вже перемогла в чималій кількості війн, життєві історії та свідчення очевидців історичних подій. Часто у дорослих виникає запитання: «Як спілкуватися з дитиною, коли тато або мама на фронті?» Дієвими є десять порад від психологині Марії Гички-Сидор:

Психологічна атмосфера вдома Дитина завжди реагує на емоційний стан батька, мами, інших родичів, які поблизу. Спокійні батьки та родичі впродовж дня — спокійна дитина вдень і вночі. Щодо підлітків, то дорослим краще не приховувати своїх емоцій. Пояснити, що з вами відбувається. Часто вони думають, що з батьками щось коїться саме через них, вони є причиною поганого настрою. Тому необхідно це проговорювати, пояснювати передумови свого психологічного стану.

Щоденна рутина. За теперішніх умов важливо не змінювати звичний хід дитячого життя (якщо перебуваєте в безпечному місці). Не скорочувати час сну, не відмовлятися від традиційних ритуалів. Варто спільно займатися хатніми справами. Потрібно доручати сину, доньці щось нове в побуті і хвалити за успіх у нових обов'язках.

Батьки не мають скасовувати спільні справи, зустрічі, якщо це безпечно. Рутину має бути такою, як і раніше. Цінно згадати, чим займалися до війни, що любили, що гарно виходило. Мають залишатися ранкові обійми, поцілунки на ніч, читання книг, прогулянки на свіжому повітрі, зустрічі з друзями, гуртки, домашні справи, ігри, перегляд кіно, футбол у дворі, рукоділля. Неодмінно має бути спільна вечеря.

Можливі також психологічні гуртки, де дітки діляться між собою власними емоціями та переживаннями. Ми, дорослі, не маємо забувати про маленькі радощі дітей.

Волонтерство не має витіснити стосунки з дитиною. Під час війни дехто активно волонтерить, а хто не надто завзято це робить, зазвичай відчувається винним. Психологиня пояснює, що найважливіше займатися тим, у чому людина є найбільш корисною за різних життєвих обставин. Не потрібно бути рятувальником, який хоче всіх врятувати, поселити, нагодувати. Не варто намагатися це зробити найважливішим моментом для себе. Для цього є люди, які мають відповідний ресурс.

Комунікація з татом чи мамою, які на фронті. Якщо є можливість телефонного зв'язку, то необхідно, щоб тато або мама завжди впевнено казали, що в них усе гаразд, стан війни — тимчасовий, після повернення все буде по-іншому, часто говорити про любов до дітей. Маленьким — тільки хороші слова та чіткі вказівки.

Важливо, аби той, хто на іншій стороні зв'язку, не критикував дитину за погану поведінку. Навпаки — треба казати: я в тебе вірю, зараз ти поруч біля мами, допомагай їй як можеш. Водночас не можна, щоб дитина переймала на себе роль дорослого.

Спілкування вдома про війну. На думку Марії, під час війни можна розмовляти з дітьми про все, але інформацію слід дозувати і фільтрувати відповідно до віку. Також не варто, щоб молодші члени родини чули жахливі розмови дорослих про війну. Наприклад, дитині до семи років не можна казати про жорстокі події, бо дитяча психіка не зможе з цим впоратися. Відповідати на питання варто коротко, без подробиць. Не підіймати тих питань, про які дитина не запитує. Треба нагадувати дитині, хто зараз є поруч та інформацію про себе (в разі якщо дитина опиниться сама, в неї завжди при собі мають бути ПІБ, номери батьків). Не приховувати, що триває війна, відбуваються воєнні дії. Проте водночас вселяти надію, що невдовзі все завершиться. Щодо підлітків, то напрочуд важливо не мовчати, але й не лякати, стосовно гаджетів, то їм потрібно заборонити зависати в тривожних новинах, адже тепер забагато інформації, яку небезпечно бачити. При цьому дозволяти більше фільмів, відео позитивної тематики, мультиків і навіть трохи ігор.

Фрази табу. Небезпечно промовляти такі фрази: відчепися, ти не бачиш, що це не для дітей, відійди, помовч, навіщо ти плачеш... Навпаки — не нагнітайте атмосферу, не панікуйте. Важливо повторювати: я поруч, я з тобою, я тебе люблю.

Дозволяйте дітям проявляти емоції. Спостерігаєте складну поведінку? То розпитайте, що відбулося, чому з ним/нею це сталося, відтак які почуття. Якщо малечі хочеться плакати, то треба плакати. І плакати разом. І так само — спільно сміятися. Батьки, а особливо маленьких дітей, повинні розуміти, що малюки мають відреагувати свої емоції різними способами. Для молодших — це малювання, ліпка, гра. Якщо дитина гнівається, тривожиться, плаче, боїться, є безпорадною — це нормально. І кажіть їй, що це природні відчуття. Питайте, чому є страх, і кажіть, що теж боїтеся. Але водночас поцікавтеся, що вас зробило б зараз сміливими. Тобто треба прямувати до розв'язання проблеми.

Фахівці пропонують техніки, які заспокоють дитину і створять відчуття безпеки
Що допоможе дитині впоратися зі стресом?

- Обійми, спільні ігри, потягушки — неначе й буденні речі, але тепер про них не можна забувати.
- Діти можуть проситися спати разом, не забороняйте.

- Дитина плаче? Пригорніть її, гладьте, щоби вона відчувала ваше спокійне дихання. Або притуліть зі спини і спокійно дихайте.

- Можна зробити масаж одне одному, масаж мочок вух, внутрішніх сторін долонь.

- Син, донька щось розповідають вам? Неодмінно проявіть щирий інтерес, навіть якщо вони знову повторюють попередню інформацію.

Що робити, якщо дитина сильно налякана?

Першочергово вам треба опанувати себе. Дуже важливо дати води, вмити лице дитини, пригорнути її та проговорювати короткі фрази: подивись на мене, подивись в мої очі, дихай як я, я є поруч, я бачу, що тобі страшно, зараз ти в безпеці, візьми мою руку, я зроблю все, щоби тебе захистити, я тебе люблю.

У хлопчиків, дівчаток під час війни частіше відбуваються панічні атаки, тому важливо перемикаєти їхню увагу. Відтак існує певна практика, коли треба звернути увагу на таке:

- чотири речі, яких дитина зараз може торкнутися;
- три звуки, які може почути;
- п'ять предметів, які бачить;
- два запахи, які вловлює;
- а також — один приємний спогад.

Цю вправу може використовувати і дорослий для самопомоги в разі наростання паніки.

У складних випадках трапляються прояви дезорієнтації, тому слід зорієнтувати дитину де вона, “приземлити” її, необхідно дуже багато тілесних дотиків. Тобто ми говоримо, наприклад, що наші ніжки тут, вони відчувають землю... Звертаємо увагу дитини на стан “тут і зараз”.

Батькам і родичам дитини психологи рекомендують дихати. Будь-яка методика. Дихати глибоко, короткі вдихи, глибокі видихи, по-різному. Важливо знайти свій темп.

Для того, щоб зберігати спокій, адже від нашого емоційного стану залежить стан наших вихованців, давати поради та рекомендації вчителям теж слід дбати про своє психічне здоров'я. Турбуємось про себе і намагаємось не починати роботу без ресурсу. Нам має вистачити сил, щоб витримати погляд дитини, наповнений болем. Наше завдання – створити безпечний простір, у якому б дитина відчула близькість, бажання допомоги. Не можна використовувати в іграх чи під час занять метафори, образи літаків тощо. Це може травмувати дітей, які були під обстрілами.

У роботі спираємося на позитивні образи дому, землі, веселки, води. Навіть образ неба зараз не даватиме дітям стійкості – для багатьох це джерело небезпеки. Будь ласка, зважайте на це, плануючи свої заняття з учнями. Якщо на уроці планується створювати щось із частин, наприклад кубиків, ми маємо пам'ятати: якщо деталі руйнуватимуться, це може нагадувати дітям зруйнований будинок. Діти самі можуть обрати таку гру – тоді для них це буде помічне. До того ж будьте уважні до звуків, що використовуються в супроводі. Не пропонуйте дітям жодних образів воєнної техніки. Мої вихованці дуже люблять складати конструктор «Лего». У першому класі ми прийняли правило створювати вироби, які не мають відношення до війни. Тобто, зброя, військова техніка у нас під заборонаю. Натомість працюємо над образами сили та стійкості малюємо, зображуємо, створюємо те, що є нашою силою.

Ми маємо пам'ятати, що проводимо зустрічі для того, щоби дати дітям стабільність у теперішній реальності, відволікати їх і розважати цікавими фактами, захопливими розповідями. Війну, танки, вибухи вони бачать у новинах. Вони чують про це від батьків, рідних і близьких. Для дитини, яка пережила втрату, втратила близьких або будинок, абсолютно неприпустимі слова на кшталт “час лікує”, “у всьому є й хороший бік”, “подивися, який тут є хороший варіант для тебе”. Ці слова некоректні та неетичні Дітям важливо почути: “Те, що ти пережив – жахлива трагедія, це жахливо й так шкода, що тобі довелося через це пройти. Я захоплююсь твоїми мужністю та силою. Попри таке горе, ти справляєшся, як справжній герой. Я дуже хочу тебе обійняти та захистити”. Якщо дитина починає говорити, що б вона не говорила, ми її слухаємо й не перебиваємо! Киваємо, підтримуємо й наприкінці робимо акцент на тому, що навіть слухати – це дуже важко. Далі можна сказати: “Але я бачу, який ти сильний і як ти справляєшся”. Проте не давайте порад, поки вас не попросили про це.

Для вчителя великого значення має створення безпечного простору під час перебування дітей у сховищі. Різні типи темпераменту дітей, стан нервової системи впливає на поведінку дитини у закритому просторі. Тому доводилося експериментувати, використовувати різні техніки та ігри, щоб учні почували себе у безпеці. Пропоную добірку корисних ігор для дітей, які можна грати в бомбосховищі, метро і вдома під час «Повітряної тривоги»:

Повернення до себе: обмальовуємо долоньки фарбами, плескаємо, «Привіт, пальчику, як ти живеш?»

Заземлення, почуття опори: вирощуємо «великі ноги», залишаємо відбитки, малюнки стопами і долоньками на піску, малюємо дерева, квіти, кущі — усе з великими і міцними коренями, тремося носами, плечима, ліктями, тупотимо ніжками сильно, як бегемотики, які проганяють хижаків.

Повертаємо відчуття контролю: дати в руки те, що можна пом'яти (пластилін, глину), пограти з конструктором, ліпимо тварину, якої в природі не існує, ліпимо маску і кривляємося. Нехай у дитини буде хтось, хто ще менше від неї — улюблена іграшка, лялька, цуценя: хтось, про кого вона дбатиме. Завжди наголошуємо батькам, що у рюкзаку безпеки обов'язково має бути улюблена іграшка.

Гра «Ти де?» — «Я тут!». Створити «сейф», куди дитина зможе заховати свої страхи у формі зім'ятих папірців, шишок, клаптиків, малюнків.

Гра «Тортик» (Піца). Ця тілесна вправа «заземляє». Важливо, щоб кожна дитина отримала свою частку уваги. Отже, вибираємо, з кого робити «тортик» чи «піцу». Потім шарами різної інтенсивності на учня «накладається» цукор, борошно, салямі, сир та все решта. Це чудова вправа на зняття м'язових затисків.

Гра «Рукоствискання». Діти вітаються за руку, при цьому не відпускаючи її при стисканні, поки не знайдеться нова людина для стискання іншої руки.

Гра «На щастя — На жаль». Ця класна вправа дає уявлення про те, що вихід зі складної ситуації завжди є. Грають по черзі. Перед підлітком і його друзями озвучується складна ситуація. Наприклад: «В Україні почалася війна». Хтось інший продовжує: «Але, на щастя, вся моя родина ціла». Черга переходить до іншого: «Але, на жаль, мої друзі в іншому місті вимушені три доби поспіль ночувати в бомбосховищі». І далі по колу: «Але, на щастя, українці об'єдналися, як ніколи за часів незалежності». Тобто всі учасники продовжать і закінчать цю ситуацію. Важливо, щоб діти зрозуміли: будь-яка ситуація надзвичайно багатогранна. Шукаємо ресурси для подолання страхів — ліпимо, малюємо, клеїмо.

Робимо «Штаб». Навіть якщо ми в бомбосховищі, можна зробити «бункер у бункері» — тільки для дітей. У цьому укритті діти ховаються, розповідають один одному секретики, граються з ліхтариками. А можна там заховатись, обійматись, мріяти.

Психіка дітей і підлітків має величезні резерви самовідновлення і саморегуляції. Більшість дітей повертаються до норми після травматичної події без професійної до Наїголовніше — повсякчасне створення безпеки. Намагайтеся зберігати довоєнну рутину, наскільки це можливо. Окрім щоденних приємних традицій, не забувайте і про обов'язки дітей. Додавайте радості, де можливо.

Спілкуйтеся. Не припиняйте, а навпаки — розвивайте соціальні контакти (зустрічі, гуртки, комунікація ровесниками).

Завжди пам'ятайте про віру у перемогу, і головне — саме мріяти та уявляти той день, коли все закінчиться і почнеться новий чудовий етап життя кожного громадянина нашої неньки України.

Список використаних джерел та літератури

1. Як говорити з дітьми про військову агресію. <https://nus.org.ua/news/yak-govoryty-z-ditmy-pro-vijskovu-agresiyu/>

2. Коротка пам'ятка для вчителів, які працюють з дітьми під час війни <https://nus.org.ua/articles/kоротка-pam-yatka-dlya-vchyteliv-yaki-pratsyuyut-iz-ditmy-pid-chas-vijny-9-pravy/>

3. Як спілкуватися з дитиною, коли тато або мама на фронті. Десять порад від психологині Марії Гички-Сидор

<https://vikna.tv/dlia-tebe/batkivstvo/yak-spilkuvatysya-z-dytynoyu-koly-tato-abo-mama-na-fronti-10-porad-vid-psyhologyni-mariyi-gychky-sydor/>

4. ПТСР у дітей під час війни: ігри, техніки і вправи проти напруги <https://osvitoria.media/opinions/ptsr-u-ditej-pid-chas-vijny-igry-tehniky-i-vpravy-proty-naprugy/>

5. Вплив війни на психічне здоров'я дітей <https://warchildhood.org/ua/impact-of-war-on-childrens-mental-health/>

6. <https://cedos.org.ua/researches/vijna-ta-osvita-yak-rik-povnomasshtabnogo-vtorgnennya-vplynuv-na-ukrayinski-shkoly/> Війна та освіта. Як рік повномасштабного вторгнення вплинув на українські школи

7. <https://osvita.ua/school/88943/> Освітній процес в умовах війни: тенденції та висновки