



Олена ДУБИНА,
практичний психолог-методист Опорного закладу освіти
«Грицівський ліцей»

Як батькам підтримати своїх дітей в умовах війни?

Війна в Україні стала надскладним випробуванням для дітей та дорослих, військових і цивільних, активних і пасивних громадян, пацифістів та прихильників радикальних дій. Тисячі біженців, загиблих і поранених, тих, хто втратив свої домівки, рідних і близьких, тих, хто здригається від кожного гучного звуку, і тих, хто по звуку безпомилково визначає вид снарядів, які пролітають над головою. Найважче дітям та людям похилого віку. Психіка одних ще надто нестійка, а інші часто відчувають власну безпорадність через уже втрачену фізичну силу. На тлі подій, що відбуваються в країні, важко переоцінити роль психологів у підтримці ментального здоров'я громадян держави. У цьому контексті важливу місію покладено на психологів закладів освіти – вони опікуються усіма учасниками навчального процесу: школярами, батьками, педагогами.

Якщо учні та вчителі перебувають постійно у полі зору психолога, то з батьками здобувачів освіти складніше. Не всі дорослі готові визнати свої потреби у психологічній допомозі, не всі знаходять час для особистих зустрічей з фахівцями соціально-психологічної служби. Але ресурс іншим може дати лише той, хто його має сам, тому одне із головних завдань психолога – навчити батьків відновлюватися.

Зважаючи на це, практичний психолог освітнього закладу має використовувати наступні форми діяльності:

- соціологічні дослідження щодо психологічного стану дорослих;
- просвітницькі лекторії (офлайн, онлайн, публікації на інтернет-платформах тощо);
- групові та індивідуальні консультації;
- тренінгові заняття, практикуми;
- спільні зустрічі з дітьми та батьками.

Основними питаннями, які відпрацьовує психолог у роботі з батьками в умовах війни, є:

- формування умінь дорослих розвивати власну резильєнтність;
- використання вправ щодо відновлення психоемоційного стану;
- засвоєння навичок конструктивного спілкування з дітьми різних вікових категорій;
- поведінка дорослого під час повітряної тривоги як приклад для дитини;
- особливості підтримки дітей під час проживання втрати близької людини;
- збереження власного емоційного балансу за умови втрати чоловіка/дружини під час війни;
- особливості стосунків у сім'ях мобілізованих, поранених;
- збереження емоційної рівноваги за умови визнання чоловіка/дружини зниклим без вісти;

– підтримка дитини, чий батько/мати визнані зниклими без вісти;

– підтримка дітей з особливими освітніми потребами в умовах війни;

– розуміння ризиків, які чекають на дітей і дорослих на інтернет-платформах;

– планування життя у післявоєнний час.

Безумовно, найбільш ефективною формою роботи з дітьми і дорослими є особисті зустрічі.

В опорному закладі освіти «Грицівський ліцей» впродовж I семестру 2024/2025 навчального року серед учасників освітнього процесу було проведено соціологічне дослідження щодо емоційного стану учнів в умовах війни. У ньому взяли участь учні 6-х, 8-х та 11-го класів (67 опитаних), 24 педагоги та 60 батьків здобувачів освіти.

Результати досліджень підтверджують, що війна в Україні суттєво впливає на емоційний стан здобувачів освіти. Зокрема, 33% підлітків та 38% старшокласників визнали, що за останні два роки їхній емоційний став більш тривожним та нестабільним, 79% педагогів помітили негативні зміни у поведінці здобувачів освіти: розгальмованість, розсіяність, байдужість, підвищена агресивність тощо. 48% підлітків та 23% старшокласників відзначили зниження рівня успішності, 66% учителів зазначають значне зниження навчальної мотивації серед учнів. 60% учнів 6-х та 8-х класів 84% учнів 11-го класу під час повітряної тривоги відчувають занепокоєння, напругу, страх. 54% опитаних підлітків розмовляють з батьками про війну, при цьому питаннями бойових дій в Україні цікавляться 86% респондентів. Отже, частина дітей знаходить відповідну інформацію в інших джерелах (Інтернет, друзі, вчителі).

Хоча більшість здобувачів освіти, які брали участь в дослідженні (70% та 69% відповідно), вважають, що не потребують психологічної допомоги, проте 23% учнів 6-х, 8-х класів та 31% учнів 11-го класу не змогли визначитися з відповіддю на це питання, що вказує на підсвідоме бажання отримати допомогу фахівця.

67% батьків відзначили погіршення свого емоційного стану. Основним джерелом власного ресурсу 55% опитаних визнали максимальне занурення в роботу, 22% – улюблене заняття, 23% опитаних намагаються не думати про погане.

Серед дорослих, які брали участь у дослідженні, до психолога звертався кожен п'ятий. При цьому 45% цікавляться інформацією про підтримку дітей та дорослих під час війни. Цю інформацію отримують на сайті освітнього закладу, сторінках інтернет-групи «Грицівський ліцей» та інших інтернет-ресурсах.

Результати дослідження вкотре підтверджують необхідність роботи психолога з батьками.



Як говорити з дітьми про війну, як допомогти їм пережити травматичні події? Як зберегти себе, знайти свій ресурс, розвинути власну резильєнтність? Це головні виклики, які стоять перед батьками.

Допомога дітям має ґрунтуватися на розумінні їхніх вікових особливостей. Загальними ж порадами для підтримки дітей усіх вікових категорій є:

1. Бути поруч. Це про дотик та обійми, про уважність та любов.
2. Бути прикладом. Уміти давати собі раду, падаючи, підніматися.
3. Спілкуватися. Говорити і слухати, чути.
4. Задіювати. Корисна діяльність допомагає і дітям і дорослим отримувати ресурс.
5. Відновлюватися. Важливо мати в режимі дня ті активності, які дозволяють поповнити сили. Тому в режимі дня дітей обов'язково мають бути сон і хороша їжа, час на гру і домашніх улюбленців, на рухову активність і казку, книгу, хобі тощо [8].

Діти дошкільного віку потребують більшої уваги перед сном, почуття безпеки, спільних ігор та разом проведеного часу. Дорослий має демонструвати перед ними впевненість та спокій, уважно слідкувати за тим, що говорить, адже маленькі діти можуть неправильно інтерпретувати почуте та злякатися речей, які не розуміють. Не слід дозволяти маленькій дитині дивитися новини, особливо

наодинці. Якщо це сталося – обов'язково запевнити, що мама/тато поряд і зроблять усе можливе, щоб захистити. Якщо дитина запитує про війну, варто надавати вкрай обмежену інформацію у загальних фразах. Слід заохочувати малюків ділитися своїми почуттями.

Молодші школярі потребують встановлення для них звичного режиму навчання, відпочинку. Відповідати на їхні запитання варто коротко, але чесно. Дорослим варто демонструвати власну впевненість, робити усе в звичному режимі, залучати дітей до допомоги, займати різними справами. Діти цього віку люблять конкретику.

Підлітковий вік найскладніший. Перше завдання дорослих – допомогти підліткам відчувати себе корисним, виконувати конкретні завдання, мати чіткі обов'язки, піклуватися про інших. Розмову краще починати під час спільної роботи, невимушено, але обережно. Більше слухати, відповідати чітко, діяти на партнерських засадах [7].

Поведінка дорослих під час повітряної тривоги, обстрілів

Батьки мають чітко продумати свої дії під час повітряної тривоги та обстрілів. Насамперед варто визначити безпечне місце та найкоротший маршрут до нього; облаштувати це місце на певний період часу (від кількох днів до кількох місяців). Необхідно створити запас води, їжі, медикаментів,

предметів гігієни, змінного взуття, одягу. Потрібно скласти «тривожну валізу»: зібрати усі важливі документи (паспорт, свідоцтво про народження дитини, військовий квиток, посвідчення водія тощо). Паспорт слід тримати так, щоб його легко можна було дістати. Слід узяти кредитні картки та готівку. Останню краще розділити на кілька частин та покласти у різні місця. Доречно взяти аркуш паперу із зазначенням груп крові членів сім'ї, наявними проблемами зі здоров'ям, зазначити інформацію про алергію (якщо така є). Потрібно також взяти ліки першої необхідності: жарознижувальне, знеболювальне, протиалергійне, бинт, лейкопластир, активоване вугілля, антисептичні засоби, ліки, які людина вживає регулярно. У «тривожній валізі» має бути також запас їжі та води на три доби. Це можуть бути швидкокорозинні супи, консерви, галетне печиво. Необхідно додати металевий посуд: миску, ложку, горня (з розрахунку на кожного члена сім'ї), ніж, сірники, туристичний таганок.

Слід подбати про засоби зв'язку: мобільний телефон, зарядний пристрій, павербанк [4].

Як рідним підтримати дитину, коли батько чи мати на війні?

На запитання дитини, чому саме її тато пішов на війну, слід відповідати щиро, з розумінням почуттів дитини. Він пішов на війну, щоб захистити свою сім'ю, свою країну, себе, щоб ворог більше не приходив на нашу землю. По-іншому він не міг. При цьому краще не акцентувати увагу на тому, що батько пішов воювати заради сина/доньки, тому що дитина може відчувати провину за те, що рідна людина на фронті і може там загинути.

Діти можуть боятися, що з рідними, які поряд, щось станеться і вони залишаться зовсім самі. Тому дорослим варто показувати, що вони дбають про своє здоров'я.

Батькам, які перебувають на фронті, необхідно за найменшої можливості виходити на зв'язок, можна записувати для своїх дітей привітання, голосові повідомлення, давати їм якесь завдання, щоб вони відчували свою значущість. Особливо це важливо для підлітків. Але варто уникати слів «ти старший», «ти тепер за мене» тощо. Дитина не повинна бути в ролі дорослого. Її можна просити бути відповідальнішою, уважнішою, зібранішою [2].

Особливої уваги потребує проблема проживання втрати близької людини.

Смерть близької людини – дуже непроста тема для розмов, але важливо, щоб діти не залишалися з нею наодинці і мали з ким поділитися думками.

Дитині про втрату потрібно повідомити обов'язково і краще, щоб це зробила людина з найближчої родини. Важливо це зробити у спокійному місці, щоб мати можливість бути поряд, відповісти на запитання, обійняти, заспокоїти тощо.

Включення дитини у процес переживання втрати, участь у жалобних ритуалах є важливою складовою процесу проживання горя. Ступінь залучення дитини до цього залежить від віку та обставин. Наприклад, дитина може не бути на самому похороні, де буде багато людей, сліз, можливо, голосіння. Дитині можна запропонувати попрощатися з рідною людиною вдома. Це потрібно обговорити з нею. Важливо, щоб у ці дні з дитиною поряд був хтось із близьких дорослих, який сам буде зберігати емоційний спокій і в разі потреби зможе заспокоїти дитину.

Біль втрати дуже важкий. Не варто намагатися переключити увагу дитини на щось інше. Вона повинна вивільнити свій біль, свій смуток. Дорослі при цьому мають огорнути дитину любов'ю та увагою.

Якщо дитина хоче говорити про свого загиблого батька чи матір, потрібно дати їй таку можливість. Вона може завести щоденник і записувати свої думки, переживання тощо. Можна спільно з дитиною переглядати фото, відео, згадувати різні історії зі спільного життя. Сказати вголос те, що не було сказано раніше, тощо. При цьому слід допомогти їй поступово повернутися до свого звичного режиму дня, улюблених занять, друзів, навчальної діяльності.

Особливо складно, коли сповіщення про смерть надійшло, а тіло не вдається повернути. Момент проживання втрати розтягується на невизначений час, переплітаючись з примарною надією на диво.

Коли помирає близька людина, відбуваються зміни у житті родини. Важливо, щоб хтось виконував ті ролі та завдання, які виконувала померла особа. Тому що дитині важливо, щоб їй і надалі допомагали робити уроки, навчали їздити на велосипеді, фотографували, ремонтували електротехніку, вислуховували її проблеми, сумніви, плани, допомагали ставати дорослою [5].

Сім'ї безвісті зниклих – це ті, хто живе надією, яка переплітається з невизначеністю та відчаєм, постійним страхом перед сповіщенням про смерть рідної людини. З одного боку, дорослі мають вселяти надію в дітей про повернення батька/матері додому, з іншого – не давати надто примарні сподівання.

Тривалість часу, який потрібен людині, щоб пристосуватися до втрати, є індивідуальною і залежить від різних обставин. Зазвичай горювання триває набагато довше, ніж люди думають. Коли хтось помирає, потрібно буде давати раду стосовно багатьох нових викликів у перший рік після втрати. Для деяких людей складним є також другий рік, адже втрата для них стає більш реальною. Дорослим варто також ставитися до себе з турботою і розумінням, давати собі стільки часу, скільки потрібно, щоб пристосуватися. Слід зауважити, що горе накопчує хвилями, тому людина не перебуває у постійному дистресі. Періодами вона почуватиме себе розбитою, але між цими хвилями буде здатною відчувати задоволення від багатьох речей. Зазвичай реакції горювання починають стихуватись через 6 місяців. З плином часу гострота проходить. Згодом людина починає жити своє життя уповні та щасливо, не зважаючи на втрату. В міру того, як людина буде пристосовуватися до своєї втрати, вона помічатиме, як реакції горювання з'являтимуться час від часу, навіть через багато років. Це є дуже поширеним явищем. Це може бути спричиненим багатьма тригерами, такими, як пісні, пора року, дні народження, свята, річниця або важливі події у житті, які вона хотіла б зустріти з померлим. Зазвичай ці епізоди горювання короткотривалі.

Дорослі справляються з горюванням різними способами. До них належать фізичні вправи, підтримка від родини та друзів, ведення щоденника, книги, улюблена робота, мистецтво, піклування про інших (дітей, батьків, домашніх тварин), волонтерство [3].

Щоб дати ресурс дітям, потрібно мати його в собі. У книзі Пітера Левіна «Зцілення від травми» визначено вісім основних етапів відновлення.

На першому етапі важливо повернути відчуття безпеки. Відчутти межі свого тіла. Постукування по шкірі, контраст-

ний душ допоможуть буквально «шкірою» відчутти кордон, який відокремлює та захищає наш особистий простір від агресивного зовнішнього світу.

Наступний етап – набуття ґрунту під ногами. Автор пропонує «заземлитися» – зокрема стати голими ступнями на землю і відчуття її надійності.

Третій етап – пошук джерела підживлення. У кожної людини є свій спосіб отримання енергії, ресурсу. Левін пропонує визначити заняття, які приносять відчуття задоволення та спокою, людей, які додають енергії та почуття безпеки. А далі потрібно максимально відгородити себе від того, що забирає сили.

Четвертий етап – пошук блоків. Важливо зрозуміти, як негативна емоція проявляється фізично, у якій ділянці тіла, наскільки вона велика, спробувати відчуття її.

П'ятий етап – спостереження за відчуттями. Важливо проаналізувати свої відчуття про події, які травмували. Фіксувати усі зміни, що відбуваються.

Наступний етап – контакт з переживаннями. Пітер Левін наголошує, що енергія, пов'язана із травмою, повинна знайти свій вихід, щоб не стати всередині бомбою сповненою дії. Він пропонує заплющити очі та пригадати свої відчуття в момент переживання, зосередитися на них якомога довше, доки вони не почнуть змінюватися та не знизиться їх інтенсивність.

Сьомий етап – повернення до життя. Психолог радить після відпущення емоцій розплющити очі та уважно вивчити предмети навколо себе: їхній колір, особливості, проаналізувати, що відбувається у світі, які книги, фільми, теми обговорюються. Пізнання дозволить витіснити травму.

І нарешті, восьмий етап – закріплення результату – стародавня молитва північноамериканських індіанців: «Я дякую за допомогу, яка – я знаю – вже на шляху до мене» [1].

Отже, дорослі – це та опора, яка дозволяє дітям пережити усі поневіряння війни. Важливо, щоб ця опора була міцною. І в цьому батькам може допомогти психолог. Психолого-педагогічний супровід батьків в умовах війни – це про надання інформації щодо труднощів, які можуть виникнути у спілкуванні з дітьми, з чоловіками/жінками-воїнами, про зміни в їхній поведінці, про особливості проживання втрати, про необхідність говорити про війну з дітьми з урахуванням їхніх вікових особливостей. Це поради для дорослих щодо варіантів відновлення емоційного ресурсу та розвитку резильєнтності. Це професійні консультації на запит. Це практичні заняття щодо розвитку стресостійкості. Це вчасне перенаправлення (за потреби) до психотерапевтів, кризових психологів та фахівців медичної сфери. Усе вимагає від шкільного психолога постійної самоосвіти, підвищення професійної компетентності, супервізії.

Використані джерела

1. Леві П. Зцілення від травми. [Електронний ресурс]. – Режим доступу <https://salo.li/83c1cbc>
2. Ройз С. Діти воїнів-добровольців. Як їх підтримати. [Електронний ресурс]. – Режим доступу <https://salo.li/A01c6CE>
3. Справитися з горем Матеріали University of Wisconsin Integrative Medicine <https://salo.li/c0a104A>
4. Тривожна валіза [Електронний ресурс]. – Режим доступу <https://salo.li/34B19D2>
5. Як допомогти дитині пережити втрату. Путівник для батьків. <https://salo.li/277862C>



6. Як допомогти дітям пережити травматичні події. Посібник з реабілітації для батьків, учителів та лідерів громад. [Електронний ресурс]. – Режим доступу <https://salo.li/4F31E0f>

7. Як підтримати наших дітей у зіткненні з викликами війни. Порадник для батьків. – Львів: Коло сім'ї. центр здоров'я та розвитку. [Електронний ресурс]. – Режим доступу <https://k-s.org.ua/wp-content/uploads/2022/05/>