

"Психолого-педагогічна допомога дітям, які пережили психічну травму внаслідок надзвичайної ситуації".

Внаслідок складної соціально-політичної ситуації в країні розповсюдилися серед школярів та інших учасників навчально-виховного процесу такі психологічні проблеми, як гострі емоційні розлади, реактивні стани, переживання втрати близьких, дезорієнтація та панічні напади.



Надзвичайної уваги потребують діти із сімей, в яких загинули їхні рідні та близькі, друзі та знайомі. Педагогічним працівникам навчального закладу необхідно знати про такі сім'ї, своєчасно надати необхідну психологічну, соціально-педагогічну допомогу.

У цілому, на сьогоднішній день ситуація складна тим, що протистояння триває і важко передбачити час та спосіб його завершення. Це посилює тривожні настрої в суспільстві, страхи, розчарування і вимагає адекватної роботи працівників психологічної служби.

Слід зазначити, що дорослі і діти по-різному сприймають надзвичайну ситуацію. По-перше, це пояснюється тим, що дитяча психіка набагато більш пластична і дитина може набагато швидше вийти із ситуації, що травмує, ніж дорослий. Це можливо лише за однієї умови, коли дорослі

створять навколо дитини атмосферу, яка дозволить їй справитися з цією ситуацією.

Слід мати на увазі, що реакції на травму в дитини можуть з'явитися відразу після травматичної події або через кілька днів, або і тижнів. Травма може змінити сприйняття дитиною світу. Піддаються загрозі безпека дитини, система уявлень, цінностей та ідеалів, емоційна стабільність. Діти можуть бути налякані не тільки катастрофою, а й сильними емоціями, які вони відчують, ситуацією, де швидше емоції контролюють їх поведінку, ніж вони емоції. Шокова хвиля травми може призвести до різних реакцій - недовіри, безпорадності, ізоляції, відчаю, жаху.

Діти старшого віку (від 6 до 12 років) краще розуміють надзвичайний характер ситуації і певною мірою більш уразливі до стресових переживань, ніж діти молодшого віку.

Вони навіть можуть звинуватити себе в нездатності запобігти надзвичайній ситуації. У поведінці дітей може виявитися уповільнення інтенсивності рухів або, навпаки, прискорена імпульсивна рухова активність, можливе надмірне зниження або підвищення обережності.

У спілкуванні з дітьми старше 12-ти років бажано уникати жартівливого тону, штапованих фраз («Все не так уже й погано»). Діти цієї вікової групи часто конфліктують зі світом дорослих, і у них можливі такі сильні реакції, як смуток, гнів і навіть агресія (можуть замкнутися в собі). Важливо правильно організувати спілкування, яке повинно базуватися на довірі, допомогти у вираженні страху, неспокою.

Насторожуючі ознаки поведінки дитини

За даними ВООЗ, тільки у 20 % постраждалих людей в екстремальних ситуаціях (при відсутності фізичного травмування) прояви сильного стресу трансформуються у посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) як хворобу, в якій проявляються фізіологічні та психологічні симптоми (див. табл. 3.1). Психологічна складова посттравматичного стресового розладу містить три основні компоненти: повторні переживання травми під час сну, тривожні думки, реакція гальмування при нагадуванні про травмуючі екстремальні події, постійний збуджений стан.

Ознаки та симптоми посттравматичного стресового розладу

**у дітей (за даними Американського національного центру з
ПТСР)**

Вікова категорія дітей	Ознаки та симптоми
<p align="center">Діти молодшого віку (1 – 6 років)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Безсилля і пасивність, відсутність звичайних реакцій • Генералізований страх • Підвищена збудливість і незібраність • Пізнавальна плутанина • Складність говорити про цю подію • Складність визначати почуття • Нічні кошмари, інші порушення сну • Страх розставання і «чіпляння» за близьку людину • Регресивні симптоми (наприклад повернення нічного нетримання сечі, втрата мови, рухових навичок) • Нездатність збагнути смерть як неминучість • Тривога з приводу смерті • Соматичні симптоми (болі в животі, головні болі та ін.) • Підсилена реакція на гучні звуки • «Заморожування» (раптова нерухомість) • Метушливість, нехарактерний плач • Уникання або тривога у відповідь на конкретні стимули, специфічно пов'язані з травмою, включаючи бачене і фізичні відчуття
<p align="center">Діти молодшого та середнього шкільного віку (6 – 11 років)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Почуття відповідальності та провини. • Повторювана травматична гра. • Почуття тривоги при нагадуванні про подію. • Нічні кошмари, інші порушення сну. • Стурбованість з приводу безпеки, думки про загрозу. • Агресивна поведінка, спалахи гніву. • Страх почуття болю, травми. Пильна увага до тривоги батьків

	<ul style="list-style-type: none"> • Ухиляння від школи. • Тривога/турбота про інших. • Поведінкові, емоційні, особистісні зміни. • Соматичні симптоми (скарги на тілесні болі). • Очевидні тривога/страх. • Конкретні пов'язані з травмою страхи, загальні страхи. • Схильність до усамітнення. • Віковий регрес (веде себе як молодша дитина) • Тривога розлуки <ul style="list-style-type: none"> • Втрата інтересу до діяльності • Плутанина думок, недостатнє розуміння травматичних подій • Відсутність чіткого розуміння явища смерті, причини «поганих» подій • Прогалини в нестачі розуміння заповнюються «магічними» поясненнями • Втрата здатності до концентрації в школі, зниження успішності • Дивна або незвичайна поведінка
<p>Підлітки (12–18 років)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Егоїстичність. Небезпечна для життя поведінка. • Бунт удома або в школі. Різкі зміни у відносинах. • Депресія, уникнення спілкування • Зниження успішності в школі • Спроба віддалитися і захиститися від почуттів сорому, провини, приниження • Надмірна активність з іншими людьми чи відступ від інших з метою врегулювання внутрішнього конфлікту • Схильність до переживання нещасних випадків. • Бажання помсти, активність, пов'язана з відповіддю на травму • Порушення сну і харчування, нічні кошмари

Рекомендації педагогам

щодо профілактики посттравматичних стресових розладів у дітей.

- Спостерігайте за змінами поведінки дитини. У перші тижні спостерігаються негативні реакції. Віднесіться до цього з терпінням, не показуйте свого здивування, не дійте всупереч дитині.
- Поговоріть з дитиною, якщо вона цього хоче, знайдіть час вислухати її. Це не завжди легко зробити, та все ж спробуйте. Поясніть дитині, що ви хочете поговорити з нею, виберіть слушний для цього час. Під час розмови будьте уважними.
- Організуйте можливість дитині для «розрядки» напруги – заняття спортом, танцями, рухливі ігри.
- Харчування – може бути частим і маленькими порціями, не примушуйте дитину їсти, якщо вона не має апетиту. Харчування може бути легким і корисним (фрукти, овочі, соки).
- Дитині необхідно побільше пити (вода, солодкий чай, компот, сік, морс).



- Оточуйте дитину любов'ю, увагою і фізичною турботою. Обійміть її, візьміть за руку. Дотик має для дитини величезне значення. Це дозволяє дитині відчувати, що ви піклуєтесь про неї і у готові допомогти. Саме зараз вона потребує любові, розуміння і підтримки.
- Надайте можливість дитині виражати свої емоції відкрито. Не допустіть, щоб одна дитина виражала свою агресію за рахунок інших дітей. Для зменшення агресії маленькій дитині дайте різні коробки, ящики,

папір, що дозволяється м'яти, ламати і бити. Підлітку – доручіть фізичну роботу, що вимагає значних зусиль.

Якщо ваші очі наповнилися сльозами, не приховуйте цього. Покажіть дитині, що плакати не соромно. Заборона сліз протиприродна для малюка і навіть небезпечна, але не потрібно примушувати дитину плакати, якщо вона не хоче. Говоріть з нею про свої власні почуття.

• Не слід вимовляти фраз типу: „Скоро тобі буде краще”. Ефективніше буде сказати: „Я знаю, що ти відчуваєш, і теж не розумію, чому все це відбувається, але точно знаю, що все буде добре”. Визнайте право дитини на переживання.

• Встановіть зв'язок між минулим і майбутнім дитини. Поясніть дитині, що життя продовжується. Покажіть перспективи майбутнього.

• Спостерігайте за дитиною, коли вона грає. Сприяйте іграм, що знімають напругу. Дитина, яка перенесла травму, повинна мати можливість грати з піском і водою. Корисними також будуть ліпка з пластиліну і малювання фарбами. Ці ігри і заняття мають сильний психотерапевтичний ефект.

• Не варто дозволяти дитині дивитися телевізійні новини. Взагалі, чим менше теленовин із місць страшних подій побачить дитина, тим краще. У будь-якому разі, навіть якщо дитина – підліток, вона потребує пояснення вашого ставлення до подій;

• Звертайтеся до психолога або спеціаліста, який зможе провести профілактику ускладнень в процесі переживання дитиною психологічної травми. Дитина, яка довгий час (від 6 тижнів і більше) не виходить з кризи, потребує спеціальної допомоги, індивідуальної психотерапії.