



Особливості спілкування з дітьми, які пережили травматичний досвід в умовах війни

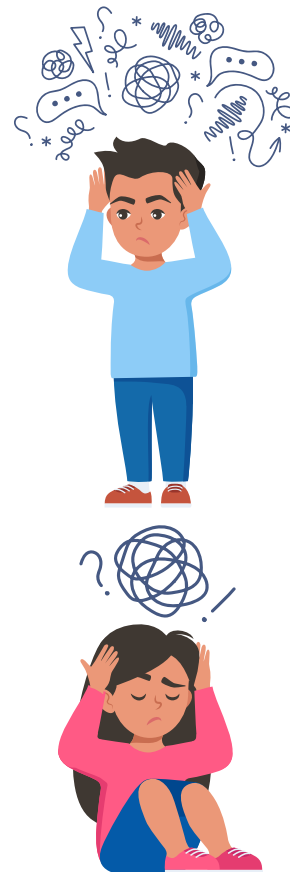
РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ



Ознаки стресу й порушення адаптації дітей (за віком)

Діти молодшого шкільного віку відображають у грі все, що відбувається навколо. Гра для дітей – це можливість впоратися з ситуацією, яка вже трапилася чи відбувається зараз. Тому вони відображають у рольових іграх війну, переселення, переховування у бомбосховищах, гру у волонтерів, військових, соціальних працівників тощо. У таких випадках не треба хвилюватися (якщо це не загрожує здоров'ю та життю дитини). Це нормальна реакція дітей на незвичайні ситуації.

При стресі та порушенні адаптації для дітей молодшого шкільного віку характерно: безсилля і пасивність, відсутність звичайних поведінкових реакцій; підвищена збудливість, злість і незібраність; страх розставання і постійна переписка та дзвінки батькам на уроках; погіршення пам'яті, уваги, здатності зосередитися, зниження успішності в навчанні, втрата інтересу до шкільної діяльності; соматичні симптоми (болі в животі, головні болі); підсилена реакція на гучні звуки; «заморожування» (раптова нерухомість); метушливість, плач від найменших подразників; розлади харчової поведінки.



Для дітей середнього та старшого шкільного віку (підлітки) характерні наступні ознаки пережитого стресу та порушення адаптації: зниження успішності (часто говорять «А навіщо тепер вчитись? Що це мені дасть?»); егоїстичність; небезпечна та ризикована поведінка; спалахи гніву та жорстокої поведінки; депресія, уникнення спілкування; спроба віддалитися й захиститися від почуттів сорому, провини, приниження; бажання помсти; агресивна поведінка, пов'язана з відповіддю на травму (небезпека втягнення у війну або збройні угруповання); поганий сон та кошмари, а від того сонливість на уроках та втрата сил на заняттях з фізичної культури.

Внаслідок особливостей підліткового віку дехто з дітей сприймає військовий конфлікт і переселення як пригоду і екстремальний досвід переживань.

Реакції дитини на травматичну подію (за віком)

Молодший шкільний вік (6-10 років).



Дитина дратівлива, плаксива, поводиться агресивно вдома або в школі, відкрито бореться з молодшими дітьми в сім'ї за увагу батьків, може мати розлади сну (наприклад, страждає від нічних страхів і кошмарів), боїться темряви, ухиляється від відвідування школи, ухиляється від спілкування з однолітками, втрачає інтерес і здатність зосередитися під час занять.

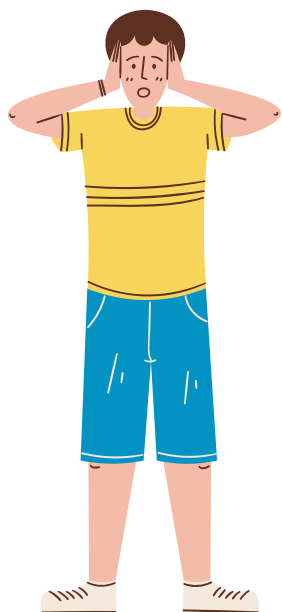
Середній шкільний вік (11-14 років).

Розлади сну й апетиту, бунт вдома, відмова виконувати домашні обов'язки, проблеми в школі (замикання в собі, відсутність інтересу до навчання, потреба в більшій увазі до себе), проблеми зі здоров'ям і функціональні скарги (зниження працездатності, небажання виконувати будь-яку роботу), втрата інтересу до спілкування з однолітками.



Старший шкільний вік (15-18 років).

Психосоматичні симптоми (висип, розлади травневої системи, головні болі, астма), розлади сну і апетиту, іпохондрія (нав'язлива заклопотаність власним здоров'ям, зазвичай зосереджена на певному симптомі), аменорея або дисменорея (порушення менструального циклу), збудження або зниження рівня енергії, апатія, втрата інтересу до протилежної статі, безвідповідальна або делінквентна поведінка (правопорушення), зниження здатності зосередитися.



Чому дітям, які пережили стрес, часом складно спілкуватися?

Багато дітей не звикли розповідати вчителю про те, що вони відчувають. На це можуть бути різні причини. У багатьох дітей може бракувати досвіду говорити про себе – вони просто не знають слів, якими могли б описати, як і що відчувають.

Дітям, які зазнали тяжких випробувань, зазвичай важко про них говорити. Вони бояться, що вони не справляться з деякими почуттями. Діти, які дуже гостро відчули ворожнечу, можуть бути підозріливими, вони можуть не бажати спілкуватися тому, що побоюються, що їх за це сваритимуть.

Деяким дітям буває соромно від того, що сталося. У такому випадку варто дуже тактовно запрошувати дітей до діалогу. Діти почувають себе краще, коли бачать, що вчителі створюють середовище довіри, в якому є повага, підтримка та розуміння.

Якщо ж демонструвати повагу до дітей та послідовність у своїх відносинах з дитиною, то цим вчитель доводить, що йому можна довіряти. Це дуже важливо, бо інакше діти не напрацюють позитивних почуттів до свого оточення і до свого майбутнього. **Інколи можна допомогти, просто вислухавши дитину.**



Необхідні навички для надання підтримки дітям:

- **Активне слухання.** Допомагаємо дитині впоратися з її почуттями. Дитині потрібно, щоб її почуття приймали та поважали: можна спокійно та уважно вислухати дитину; можна визнавати почуття дитини словами «так», «угу», «зрозуміло»; можна назвати почуття: «ти стурбований», «ти засмучена», «ти сердитий»...
- **Покажіть, що розумієте почуття та бажання дитини.** Надайте їй можливість уявити це: «Я б хотів (-ла), щоб такого не було, щоб все у нас було спокійно і не потрібно було переживати за батьків чи за цю ситуацію».
- **Вміння ставити питання, які спонукають дитину до розмови:** «Я уважно тебе слухаю...», «Це важливо, що ти розповідаєш...», «Міг/могла би ти розповісти про це більше...».
- Встановлення **відносин, що базуються на довірі.**
- **Надання** корисного та заохочувального **зворотного зв'язку.**
- Вміння **концентрувати увагу на можливостях та рішеннях**, а не на проблемах.
- **Спостереження за поведінкою дитини тривалий час.**
- **Неупереджене ставлення**, терплячість та розуміння.
- **Чуйність та співчуття.**

У роботі з дитиною, яка пережила травматичну подію, важливо:

- **Заручитися підтримкою близьких і рідних дитини.**
- **Відповідати на запитання дитини поступово і доступно.** На одне запитання – одна відповідь. Коли дитина її опанує, вона зможе поставити наступне питання.
- **Підтримувати надію на краще.**
- Бути готовими до «нечемної», «дивної», «агресивної» поведінки дитини.
- Не казати: «забудь це», «викинь з голови» – це прямий шлях до формування післястресових розладів.
- **Не залишати дитину наодинці зі своїми переживаннями**, проте і не докучати їй.
- Ні в якому разі **не соромити дитину і не винуватити** в тому, що сталося, або в поведінці після травмуючої події.
- Бути готовими раз за разом обговорювати ті самі речі.
- **Самому вірити і показувати те, що травму можливо пережити.**
- Пам'ятати, що частині дітей з різних причин не вдається упоратися із наслідками травматичного стресу самостійно, і **вони потребують професійної допомоги.**
- У разі вашого хвилювання за стан дитини або тривалості незвичної поведінки дитини понад місяць – **звернутися по допомогу до психолога.**

Алгоритм налагодження взаємодії з учнем молодшої школи в умовах воєнного стану

1. Встановлення позитивного емоційного настрою.

Звертайте увагу на початок розмови. Запитайте дитину: Як ти почуваєшся? Як ти це відчуваєш, звідки ти це знаєш? (Можна знайти постери настрою або личка, що відображають настроїв, і користуватися ними, або ж передати жестом чи звуком).

Може бути так, що молодшим дітям некомфортно розповідати про свої почуття. Тоді можна запропонувати дитині розповісти, як почувається її улюблена іграшка або тваринка.



2. Зняття психологічних бар'єрів.

Перед обговоренням серйозних проблем чи труднощів, а тим паче емоційно хвилюючих обставин, важких, гнітючих почуттів педагог може, наприклад, залишити учня на декілька хвилин під приводом якоїсь справи, і дати іграшку чи книгу з малюнками.

Можна розділити тривогу дитини, зізнавшись, що дорослий теж хвилюється чи розповісти про те, що і раніше траплялося, а потім все добре закінчилося.

3. З'ясування суті проблеми та визначення ресурсів.

Вчителю варто використати діалог та активне слухання. І застосовувати їх на всіх етапах взаємодії. Задавати питання варто такі, які припускають тільки позитивні відповіді. Активно слухайте, киваючи головою і словами «Ага», «Угу», «Так»; Щоб більш правильно зрозуміти, про що йде мова, уточніть «Міг би ти повторити ще раз...», «Уточни, будь-ласка...». «Я не зрозумів (-ла), ви почали битися до чи після того, як прийшли на шкільний спортивний майданчик»; «Ти почуваєш себе ображеним?». У процесі спілкування так чи інакше можливе виникнення пауз, які можна заповнити декількома способами: запитання, метафора, утримання паузи.



4. Визначення можливих рішень. Погодження плану дій.

Педагог використовує: інформування учня, порада непрямої форми («Не знаю чому, але мені пригадалася ситуація з мого життя...», «У моїй практиці був випадок...», «Мені розповідали історію...», «Один герой роману/казки/оповідання вчинив у подібній ситуації таким чином...»), переконання (в основі мати факти, правильність висловлюваної позиції), роз'яснення.

Допоможіть дитині придумати не менше п'яти самих неймовірних способів вирішення цієї проблеми (можна записувати). Потім, запропонуйте вибрати оптимальний варіант вирішення проблеми (можливо, що деякі із придуманої «п'ятірки» стануть елементами плану досягнення результату).



5. Успішний результат.

Успішним результатом для учня стане ефективно вирішення актуальної проблеми, розуміння своїх почуттів та вчинків. Конкретизувати очікуваний результат можна за допомогою запитання: - Як саме Ти зрозумів (-ла), що проблема вирішена? Як саме Ти дізнаєшся, що твої почуття та емоції в нормі?

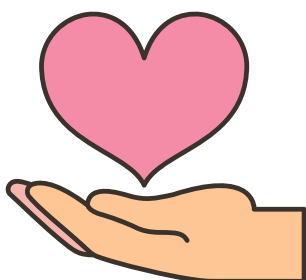
Думка вчителя для молодшого школяра є найбільш істотною та безапеляційною. Діти можуть звертатися до вчителя із різних проблем – від повсякденних та ситуативних до болючих і особистісних. В цьому випадку важливо, щоб педагог проявляв власну чутливість та емпатію і в разі необхідності звертався до психолога.

Алгоритм налагодження взаємодії з учнем середньої та старшої школи в умовах воєнного стану

1. Знайдіть безпечне, тихе і відокремлене місце для спілкування або зв'яжіться у зручний час через Skype, Google Meet чи за допомогою телефонного дзвінка.



2. Встановіть контакт з дитиною.



Вислови та запитання, які допомагають встановити контакт: «Добрий ранок»; «Добрий день»; «Вітаю»; «Як я можу до тебе звертатися?»; «Як ти себе почуваєш?»; «Як твій настрій?»; «Як твої справи?»; «Ти зараз в безпечному місці?»; «Якщо в тебе є труднощі, я готовий (-ва) вислухати та допомогти»; «Те, що ти мені повідомиш, лишиться між нами»; «Зараз багатьом людям тяжко, проте можна спробувати зробити наступне...»; «Я не можу вирішити це за тебе. Але ми можемо поговорити, як краще це зробити, спланувати?».

3. Спочатку слухайте а потім уточнюйте.

- Слухайте слова.
- Слухайте інтонацію.
- Спостерігайте рухи, жестикуляцію, міміку.
- Звертайте увагу на паузи і відмічайте теми, які замовчуються.
- Уточнюйте значення слів/подій для дитини («що це для тебе значить?», «що ти мав на увазі?»).
- Будьте чутливими до того, що дитина «говорить» емоціями.



4. Докладіть зусилля для прояснення необхідної інформації від дитини.

- Застосовуйте інформаційне «зондування» (конкретизація інформації через закриті запитання, що передбачають відповідь «так» або «ні»).
- Ставте відкриті питання.
- Керуйте ходом бесіди.

Поведінка.

Підлітки можуть описати якусь «зовнішню» проблему: «я не можу спати», «я не можу зосередитися, думати», «я не встигаю виконувати домашні завдання», «я не можу зустрітися з друзями», «тато/мама не розуміють мене», «однокласники мене ігнорують», «вчитель поставив мені несправедливу оцінку» тощо... Дитині легше розпочати бесіду, описуючи свою поведінку або негативні наслідки подій.

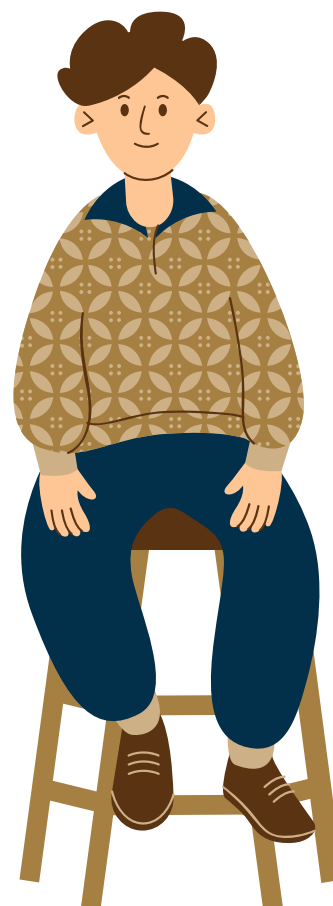
Емоції.

Підлітки зазвичай тримають почуття в собі, що може призвести до депресивних станів. Водночас, вони можуть робити вигляд, що «все нормально». Вам потрібно встановити контакт та довірливі відносини з дитиною якраз для того, щоб вона зрозуміла, що може відкрито виражати свої емоції, тим самим це допоможе полегшити внутрішнє напруження. Тому дозвольте прожити ці емоції, бо, можливо, більше ніде у дитини на це немає можливості.

Якщо дитина розпочинає свою бесіду з поведінки, то слід ставити уточнюючі питання. А потім спробувати дізнатися, що дитина думає, далі – спробувати прояснити її переживання.

Думки.

Запитайте, що дитина сама думає про ситуацію, яка склалась. Адже в середині нас постійно лунає внутрішній діалог, який може будуватись на негативних стратегіях інтерпретації: «я не зможу цього зробити», «я дурний (-на)», «я нікому не потрібний (-на)», «мені ніхто не зможе допомогти», «мене ніхто не розуміє». Відповідно, щоб уникнути негативного погляду на ситуацію та відчуття безвихідності варто спрямувати думки дитини в позитивному ключі.





5. Надайте дитині підтримку

Поміркуйте, як ви можете дати зрозуміти дитині, що чуєте не лише її слова, а й переживання? Якої підтримки хотіли б ви в подібній ситуації?

Дітям важливо почути:

- «Те, що ти пережив (-ла) – жахлива трагедія, це жахливо й так шкода, що тобі довелося через це пройти. Я захоплююсь твоїми сміливістю та силою. Попри такі обставини, ти справляєшся, як справжній (-я) герой (-їня). Я дуже хочу тебе підтримати та допомогти».
- «Я бачу, який (-а) ти сильний (-а) і як ти справляєшся».
- «Я бачу, як тобі погано. Мені теж важко. Ти можеш плакати, ти можеш горювати, я буду з тобою».

6. Сприяйте розвитку у дитини уміння жити, опираючись на свої власні сили та підтримку близьких людей.

- Чітко визначте проблеми.
- Переведіть їх в статус доступних цілей.
- Визначте, яку необхідно виконати першою.
- Складіть план дій.
- Говоріть про майбутнє.
- Поясніть ситуацію, що відбувається зараз, що буде потім і що дитина з нею справляється, якщо ні – поясніть, як можна.
- Скажіть дитині, що якщо їй буде потрібна підтримка, то вона може звернутися до вас.

Не бажано вживати фрази у директивному ключі:

- «Ну, мені все зрозуміло»;
- «Я б на твоєму місці»;
- «Ну нічого, все буде добре»;
- «Не плач, ти це переживеш»;
- «Добре, що хоч тобі вижити вдалось».



У роботі з дитиною важливо розібратися в суті її проблем. Планувати роботу варто разом з батьками. Адже батьки та найближче оточення дитини можуть стати для неї ресурсним середовищем – таким, що допоможе пережити травму й адаптуватися до нових умов.

Посилання на корисні ресурси:



PROMETHEUS

Базова психологічна
допомога в умовах війни



PROMETHEUS

Інформаційна гігієна під
час війни



PROMETHEUS

Психологія стресу та
способи боротьби з ним



PROMETHEUS

Шкільне життя онлайн



Безоплатна психологічна
допомога під час війни
(список ресурсів).



Безкоштовна служба
психологічної допомоги
PSY-U2

Також можна поспілкуватися через переписку у телеграмі,
або замовити дзвінок без відео у Кризовій Порадні

+380965807688 (poradnya1)
+380500732903 (@poradnya2)

Контактні телефони працівників

Яремчук Олена Іллівна
+380 953 695 303

Філіпенко Вікторія Миколаївна
+380 632 882 608

Грибенко Ірина Віталіївна
+380 635 028 915

Махаринський Степан Андрійович
+380 630 674 063

служби ліцею: