

НЕВИДИМІ НАСЛІДКИ ВІЙНИ. ЯК ПОДОЛАТИ?

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ БАТЬКІВ.

Війна ні для кого не проходить безслідно. Її відчують всі, навіть ті, хто не перебував безпосередньо в зоні активних бойових дій, але бачив, чув та переживав разом з усіма через те, що показували по телебаченню чи інших ЗМІ. Війна змінює кожного і тому, саме сім'я має слугувати ресурсом для відновлення і зцілення кожного члена родини.

Особливо гостро реагують на вплив стресових чинників діти. Спостерігаючи за дітьми, можна зрозуміти, що вони потерпають від травмуючих подій. Наслідки сильного стресу можуть проявлятися в поведінці дитини, у змісті її ігор, фантазій, в емоційних станах, позначаються на процесах мовлення, пам'яті, мислення, можуть викликати хронічні соматичні захворювання тощо.

Емоційні прояви:

- загострення страхів (особливо страху розлуки);
- тривожні стани, плаксивість;
- агресивність;
- схильність до бурхливого прояву емоцій або навпаки зменшення емоційних проявів тощо.

Когнітивні прояви:

- погіршення діяльності процесів пам'яті, мислення, уваги;
- збіднення мовлення;
- підвищена мовна активність тощо.

Соматичні прояви:

- підвищена втомлюваність, сонливість;
- загострення хронічних хвороб; втрата апетиту, болі у шлунку;
- головні болі;
- розлади дихання, розлади у роботі серця;
- нудота, блювання;
- захворювання верхніх дихальних шляхів тощо.

Поведінкові прояви:

- порушення сну, нічні кошмари;
- застрягання, заперечення, впертість;
- регресивні форми поведінки;
- гіперактивність;
- пасивність, замкнутість;
- посилене прагнення до контакту з дорослими або навпаки відмова від контакту;
- нав'язливі ігри з негативним сюжетом, нав'язливі думки.

Діти вчаться, як реагувати на стресові обставини, у першу чергу, від батьків. Те, як батьки поведуть себе у ситуаціях, коли дитина переживає стрес, має велике значення. Вони можуть допомогти їй успішно пройти увесь стресовий процес, сприяти формуванню стресостійкості, допомогти засвоїти важливі життєві уроки, які можна винести зі стресової ситуації. Проте, типи реагування батьків на стрес можуть і значно погіршити ситуацію.

ЩО НЕ МОЖНА РОБИТИ,

КОЛИ ДИТИНА ЗІТКНУЛАСЯ ЗІ СТРЕСОВОЮ СИТУАЦІЄЮ

- **Заперечувати і знецінювати ситуацію, яка для дитини набула ознак стресової.**

Не варто казати дитині: «Насправді, немає нічого особливого в тому, що сталося, ти все вигадуєш, це дрібниці, на які не треба звертати уваги», оскільки для дитини подія має зовсім інше значення. Так діти вчаться не довіряти своїм враженням і почуттям.

- **Активно відволікати увагу дитини від стресової події, «забалакувати її».**

Не можна переключати увагу дитини, якщо вона має сильні переживання з приводу якоїсь події. Так діти вчаться знецінювати свої почуття, витіснити їх, почувати поверхнево, боятися сильних почуттів.

- **Постійно попереджати можливість виникнення стресових ситуацій для дитини, надмірно опікати її.**

Не варто постійно «підстеляти соломку», створювати штучне середовище навколо дитини, буквально позбавляючи її можливості пережити стрес. Так дитина вчиться бути безсилою, беспорядною перед життєвими викликами.

- **Вбачати стрес там, де його не існує для дитини, перебільшувати значення стресових обставин.**

Не варто акцентувати негативну увагу дитини на подіях, якщо вони сприймаються нею спокійно, приписуючи їм стресовий зміст, жаліючи дитину (наприклад, дитина легенько забилася, їй не дали цукерку, під час гри забрали іграшку і т.п.). Так дитина вчиться недовіряти своїм почуттям, перебільшувати стресові обставини, бути у позиції жертви, панікувати з найменшого приводу тощо.

- **Звинувачувати дитину у тому, що вона потрапила у стресову ситуацію, карати її за це**

Не варто дитину звинувачувати і карати за те, що вона потрапила у складну життєву ситуацію). Так дитина вчиться знецінювати себе, почувати себе беспорядною та винною, безсилою перед життєвими складнощами, жертвою тощо.

ЧОГО НЕ ВАРТО РОБИТИ,

КОЛИ ДИТИНА ПЕРЕЖИВАЄ СТРЕСОВУ СИТУАЦІЮ

- **Забороняти дитині проявляти почуття – плакати, гніватися, ображатися, знецінювати та висміювати їх, карати дитину за прояви почуттів.**

Не можна дитині говорити про те, що плакати соромно, а гніватись чи ображатися недопустимо, не можна карати дитину за те, що вона проявила негативні почуття, знецінювати їх. Так дитина вчиться витіснити свої почуття, боятися сильних переживань, не отримує шансу навчитися опанувати свої почуття та знаходити соціально прийнятні форми для їхнього прояву, вчиться проявляти свої почуття через невротичні симптоми та психосоматичні захворювання.

- **Поспішно заспокоювати дитину, штучно скорочуючи переживання нею своїх почуттів.**

Не варто переконувати дитину, що не має приводу для переживання нею негативних почуттів, поспішно відволікати увагу на щось інше, смішити тощо. Так дитина вчиться знецінювати свої негативні почуття, витіснити їх та

боятися, почувати себе безсилою перед власними почуттями, втрачає шанс навчитися достатньо проживати негативні почуття, щоб надалі відпустити.

- **Жалісливо ставиться до дитини, перебільшувати значення її негативних переживань, посилювати їх:**

Не можна закріплювати враження дитини, що вона особливо нещасна через те, що зіткнулася зі стресовою обставиною. Так дитина вчиться знаходити вигоди від позиції жертви, вчиться бути безпорадною, пасивною, зневіреною у власних силах.

- **Втрачати контроль над власними переживаннями, не давати дитині відчуття захищеності.**

Не варто втрачати власну цілісність через те, що дитина проявляє свої негативні почуття, регресувати у ці переживання разом з нею. Так дитина втрачає почуття захищеності, яке є базовим для того, щоб вона могла впоратися зі стресом і навчилася успішно долати стресові обставини.

ЧОГО НЕ МОЖНА РОБИТИ,

КОЛИ ДИТИНА ОПАНОВУЄ СТРЕСОВУ СИТУАЦІЮ

- **Переконавати дитину в тому, що вона не зможе сама виправити наслідки стресової ситуації, робити все замість неї, критикувати її спроби виправити ситуацію.**

Не варто говорити дитині: «ти не зможеш впоратись», «ти ще маленька для цього, у тебе немає досвіду», не варто робити замість неї те, що вона може зробити сама. Так дитина вчиться бути безпорадною, втрачає віру у власні сили та спроможність справлятися з викликами долі.

- **Звужувати свідомість дитини на факті самих обставин, а не на їх значенні чи на способах подолання.**

Не варто посилювати почуття провини дитини у зв'язку із стресовою подією, акцентувати увагу на незворотності події, закріплювати у свідомості дитини реакції самозвинувачення, блокувати пошуки дитини варіантів вирішення ситуації. Так дитина вчиться жити минулим, бути безпорадною, боятися відповідальності та стресових ситуацій, втрачає здатність до активності, впевненість у власних силах тощо.

- **Закріплювати у свідомості дитини висновки про ворожість світу та оточуючих людей, необхідність надмірного контролю за оточуючою дійсністю.**

Не переконувати дитину в тому, що стресова подія має навчити її особливій пильності та контролю, що потрібно відмовитись від активного пізнання світу – все це становить значну небезпеку. Так дитина втрачає довіру до світу, почуття базової безпеки, можливість будувати відкриті, близькі стосунки з іншими...

ЩО ВАРТО РОБИТИ,

ЩОБ СФОРМУВАТИ У ДИТИНИ СТРЕСОСТІЙКІСТЬ

- **Максимально врівноважено поставитись до стресової обставини, яку переживає дитина.**

Варто усвідомити, що будь-який розвиток та набуття досвіду не буває без потрясінь, тому стрес, з яким стикається дитина, важливо сприймати як частину її становлення і транслювати це їй. Те, як дитина сприйматиме свої стресові обставини, великою мірою залежить від того, що вона почує від значущих дорослих, як дорослі при цьому будуть себе почувати та поводитися. Відчувши врівноважене ставлення до стресових обставин батьків, дитина вчитиметься стійко сприймати життєві випробування.

- **Підтримувати з дитиною зоровий та тілесний контакт, надійно бути поряд.**

Варто знаходитись поряд, обіймати її, тримати за руку, погладжувати, підтримувати зоровий контакт, проговорювати слова підтримки і розуміння. Найчастіше цього буває достатньо, щоб дитина прожила свої негативні почуття повною мірою і повністю заспокоїлась. Так дитина вчиться проживати свої почуття в умовах базової безпеки, відчуваючи надійну підтримку люблячих батьків. Ці враження формують механізми ефективного проживання стресових обставин у дорослому житті.

- **Допомогти дитині розробити план дій, спрямований на подолання стресової ситуації.**

Варто допомогти дитині спрямувати свою увагу на те, що стресові обставини можна подолати, якщо не зупинятися суто на їх переживанні, а спробувати зрозуміти, що можна зробити такого, що залежить від неї, а що варто просто прийняти. Важливо разом з дитиною обговорювати різні варіанти дій та рішень, розробити чіткий план. Так дитина вчиться знаходити варіанти вирішень стресової ситуації і ефективно виходити з неї, долати негативні наслідки, нарощує внутрішню стійкість та силу.

- **Заохочувати дитину до самостійних дій, які вона здатна зробити у зв'язку зі стресовою обставиною.**

Батькам варто допомогти дитині повірити у власні сили, схвалювати її самостійні дії, давати позитивний, емоційно заряджений зворотній зв'язок. Так дитина вчиться відчувати власну спроможність та компетентність, вчиться брати на себе відповідальність і формує почуття впевненості у власних силах, вчиться знаходити рішення у різних складних життєвих обставинах, успішно долати наслідки дистресу.

- **Допомогти дитині усвідомити сенс життєвого уроку, помічати ті знання, уміння, навички, які вона отримала завдяки стресовим/травматичним обставинам.**

Один із важливих висновків, який варто донести до дитини, стосується того, що стресові обставини насправді несуть в собі потенціал розвитку і усілякого зростання. Варто обговорити з дитиною, що важливого вона здобула у результаті, що для неї стало по-справжньому цінним та корисним, що збагатило її і наповнило, ін. Так дитина вчиться приймати і цінувати свій досвід, вчиться брати для себе корисне для подальшого життя, вчиться наповнювати розвивати себе, розкривати свої ресурси та емоційний, інтелектуальний, творчий, особистісний потенціал.

ЯК БАТЬКАМ ДОПОМОГТИ ДИТИНІ

ДОЛАТИ НЕГАТИВНІ НАСЛІДКИ СТРЕСОВИХ ОБСТАВИН ВДОМА

Переживання дитиною надмірного стресу/психотравми може супроводжуватись негативними наслідками, які можуть стати помітними навіть не одразу, а через тривалий час: через пів року та більше. Якщо ви помічаєте, що дитина переживає наслідки сильного стресу або має симптоми психотравми, неодмінно проконсультуйтеся з психологом. Проте, дещо батьки можуть зробити вдома, щоб допомогти своїй дитині. Тож складіть для себе невеличкий перелік справ щодо того, яким чином ви можете:

- **Збалансувати власний психоемоційний стан.**

Щоб успішно допомогти дитині впоратись із наслідками надмірного стресу, надзвичайно важливо подбати про власну емоційну рівновагу, оскільки стан батьків є вирішальним у цьому процесі. Варто знайти ті заняття, які по-справжньому приносять вам задоволення і радість та неодмінно знаходити для них час. Це може бути будь-яке хобі, яке у вас є. Важливо також максимально позбавитись від негативних думок та переживань, відпустити їх у минуле; знайти для себе особливі ресурси, які наповнюють енергією і приємними враженнями.

- **Проявляти особливу увагу та піклування про дитину.**

Дитина, яка переживає негативні наслідки сильного стресу/психотравми, може почувати себе відчуженою, страждати від самотності, безсилля і безпорадності. В такий період для неї надзвичайно важливо отримувати особливу увагу та піклування з боку батьків. Варто частіше якісно проводити час з дитиною: робити спільні прогулянки, грати у настільні ігри, робити щось разом своїми руками, готувати страви, читати дитині казки на ніч, співати колискових (можна навіть погойдувати при цьому маленьких і доросліших дітей, оскільки це дозволить швидше відновити відчуття базової безпеки).

Важливо також частіше обіймати дитину, погладжувати її, робити жартівливі масажі, тримати за руки, підтримувати зоровий контакт, гратися у рухливі ігри на свіжому повітрі. Варто говорити дитині про те, як ви її любите і приймаєте такою, яка вона є, прояснити, про що вона мріє, що її радує, щоби їй хотілося такого, що покращило би настрій, тощо. Допоможіть дитині реалізувати її прагнення.

- **Налагодити позитивний, близький контакт з дитиною та стосунки з нею, якщо вони зіпсовані.**

Порушення позитивного контакту та стосунків батьків з дитиною вкрай негативно впливає на перебіг стресового стану, а також на подолання його негативних наслідків. Саме тому, важливо відновити контакт та стосунки з дитиною, якщо вони порушені. З цією метою можна робити всі ті речі, які пов'язані з проявами особливої уваги та піклування.

- **Запропонувати дитині регулярно виконувати спеціальні вправи-антистрес.**

Вправи-антистрес – це спеціальні тілесні вправи, які рекомендовано виконувати фахівцями у випадку, коли дитина потерпає від негативних наслідків впливу надмірних стресових чинників або для профілактики їх виникнення. Вони є простими, але при цьому досить таки ефективними, і працюють таким чином, щоб допомогти нашому тілу впоратися зі стресом на рівні м'язової пам'яті. Крім того, ці вправи допомагають збалансувати психоемоційний стан, оскільки наше тіло невідривно пов'язане з ним. Вправи-антистрес бувають дихальні і суто тілесні. За своєю спрямованістю вони можуть бути такими, що розслаблюють, заспокоюють, знімають м'язові затиски, відновлюють ресурси, активують, тощо.

Якщо дитина поводиться незвично – це привід звернутися до психолога!