

Полухтович Т. Г.,

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри соціогуманітарних технологій
Луцького національного технічного університету*

Гапончук О. М.,

*кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри соціогуманітарних технологій
Луцького національного технічного університету*

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ДО ТРАВМУЮЧИХ СИТУАЦІЙ

Розглянемо сьогоднішню війну як джерело травмуючих ситуацій. І дорослі, і діти не могли не помітити всі її жахіття, які відбуваються в Україні. Ф.Е. Василюк розглядає такі основні риси травмуючої ситуації:

- вона є новою реальністю для усіх нас і принципово відрізняється від повсякденних умов;
- характеризується подвійністю: по-перше, несе небезпеку, руйнування особистості, по-друге, апелює до стійкості, мужності, має можливість до конструктивних змін;
- руйнує цілісність життя, обмежує здійснення самореалізації та ускладнює можливість в задоволенні потреб;
- супроводжується появою такої структури, як: розлад – адаптація – розвиток.

У контексті дослідження назовемо фактори, викликані війною. Насамперед, це – раптовість;

- відсутність подібного досвіду;
- тривалість;
- горе і втрати. Ми розлучаємось з рідними, друзями або втрачаємо когось з них;
- моральна невпевненість;
- поведінка під час війни [1].

Тому нам, батькам, вихователям, педагогам і психологам, треба захистити їхні життя і душі, щоб не стало на заваді щасливе майбутнє. Війна торкнулася усіх українських дітей: сиренами, бомбосховищами, переїздами, але та частина дітей, які були під обстрілами, побачили більше: смерть свої батьків, рідних людей. Ми кажемо: вони мали найвищий досвід зіткнення з ворогом.

Який же вплив матиме війна на психічне здоров'я дітей? Відповідь складатиметься з двох частин: одна частина відповіді – «добра», а друга –

«тривожна». Війна є стресом, вона «вибиває» з психічної рівноваги. На жаль, перебування в зоні війни підвищує тривожні розлади, депресії.. А позитивна частина відповіді та, що 75% дітей будуть мати посттравматичний зріст, а не посттравматичний розлад. У відповідь на травму є Світло, творення добра. Це є ціль кожного дорослого зробити так, щоб світлого кольору діти війни бачили навколо себе більше [2].

Як розпізнати посттравматичний стресовий розлад? Назвемо такі критерії:

- травматична подія,
- повторне переживання її (подія не забувається, наповнена болісними емоціями),
- уникнення,
- негативні когнітивні (емоційні) порушення (почула шум і пригадує бомбардування),
- підвищена тривожність,
- тривалість більше 1 місяця [3].

При ПТСР ключовою проблемою є порушення інтеграції пам'яті. Чим відрізняються травматичні спогади від звичайних можна побачити у таблиці.

Травматичні спогади	Звичайні спогади
- яскраві та емоційно заряджені;	- емоції є не такими яскравими і, загалом, не супроводжуються сильними
- фрагментовані;	- впорядковані;
- не пов'язані з іншими знаннями і досвідом;	- пов'язані з іншими спогадами, які разом утворюють одну життєву історію;
- неконтрольовані	- контрольовані, згадуються за власним бажанням

Ще одна особливість посттравматичного стресового розладу, це – порушення організації сну, ускладнення поведінки, уваги, зміни у стосунках. Ми можемо сказати, що коли стається посттравматична подія, то сприяє:

- *травму у формі травматичної пам'яті;
- *більшість дітей «загоюють» рани, у них не буде ПТСР;
- *важливе питання: від чого це залежить?

*важливе питання: як ми можемо потурбуватися про «рани» душі?

Якщо дитина пережила війну, їй потрібно надати психологічну допомогу, не дати зруйнувати всі сфери її життя. Які ж рани виліковуються?

1. Які проникають глибоко, болять;

2. Які є забутими, прихованими, позбавленими турботи;
3. З якими залишаються наодинці [3].

Назвемо етапи «загоєння ран» душі. I етап – стабілізація, безпека. II етап – делікатне опрацювання спогадів, перетворити їх в історію, переосмислити значення. III етап – продовжити творити життя (реабілітація).

Сьогодні суспільству потрібні компетентні батьки, психологічна допомога дітям в гострому періоді; (друга психологічна допомога) психологічне консультування й супровід, коли дитина в безпечному місці і травма не є гострою; а також спеціалізовані форми психотерапії. Зазначимо, що друга психологічна допомога включає:

- спершу побудувати стосунки, дати освоїтися;
- висловити співчуття;
- пояснити, чому ви тут;
- провести обстеження;
- оцінити наявність симптомів ПТСР;
- оцінити ресурси;
- використовувати наявні опитувальники та ін.[4].

Важливо дати підтримку батькам, розуміння їхньої ролі на різних етапах зцілення дитини. Для дитини, яка пережила втрату є неприпустимі слова: «час лікує», « тут є і хороший варіант для тебе...» Вони є некоректні та неетичні. Дітям важливо почути: «Те, що ти пережив, довелося через це пройти – жахлива трагедія. Я захоплююсь твоїми мужністю і силою. Попри таке горе, ти справляєшся як справжній герой» [1].

Список використаних джерел:

1. Всеосвіта – національна платформа для освітян. [Вебінар] Педагогічні аспекти супроводу дітей у бомбосховищах та укриттях. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=hV9HXXuR1N8> (дата звернення 14.09.2022)
2. Офіційний портал Центру здоров'я та розвитку «Коло сім'ї» www.k-s.org.ua (дата звернення 23.03.2022)
3. Романчук О. Як допомогти дитині пройти крізь виклики війни? Вебінар. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=3cfLsWf3nAY> (дата звернення 23.03.2022)
4. Романчук О. Психологічна допомога дітям, що пережили психотравмуючі події на війні. Вебінар. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=jdgDSuUPVso> (дата звернення 24.03.2022)