

О. Уманець,
вчителька початкових класів,
Комунальний заклад «Карповецький ліцей»
Вільшанської сільської ради
Житомирського району Житомирської області
olesyaumanec00@gmail.com

Перша психологічна допомога під час та після війни

Анотація. В статті йде мова про специфіку першої психологічної допомоги дітям в період війни та після її завершення. Розкрито сутність поняття «перша психологічна допомога» та її особливості. Наведено основні симптоми психологічного стресу у дітей віком від 6 до 10 років. Зроблено акцент про доцільність своєчасного надання першої психологічної допомоги. Описано важливість взаємодії близького оточення дитини в стресових ситуаціях. Проаналізовано дії батьків при виникненні психологічних травм у дитини внаслідок війни. Описано надання першої психологічної допомоги дітям з боку вчителів та шкільних психологів. Доведено доцільність запровадження в сучасних українських школах курсів з надання першої психологічної допомоги. Наведено різні методики психологічної роботи вчителя початкових класів з стресом дитини внаслідок воєнних дій.

Ключові слова: війна, стрес, психологічна допомога дітям, методи первинної психологічної допомоги.

Сучасні українці живуть в страшних реаліях війни. Вони втрачають рідних, домівки, спостерігають за руйнуваннями, насильством та смертями. Це не може не вплинути на їхній фізичний та психологічний стан. Особливо страждають діти. Найбільш вразливими вважаються маленькі українці віком від 6 до 10 років, які вже все розуміють та є найбільш психологічно вразливими. Важливо вчасно надати їм першу психологічну допомогу для збереження їхнього ментального здоров'я.

Мета статті: розкрити особливості надання першої психологічної допомоги дітям під час та після війни.

Перша психологічна допомога потрібна не лише під час війни, але й знадобитися після її завершення. Такі події як війна залишають глибоку психологічну травму в житті людини, боротьба з якою є досить довготривалою. Каплуненко Я. Ю. у своїй статті «Перша психологічна допомога: досвід міжнародних організацій» описує першу медичну допомогу як «гуманну, практичну та підтримуючу допомогу людям, які нещодавно постраждали від значних стресових чинників». Перша психологічна допомога надається одразу або через кілька годин після травматичної ситуації. Вперше даний термін

згадується в монографії Американської психіатричної асоціації у 1954 році. У книзі зазначено, що під час природних катаклізмів або ворожих терактів люди отримують стрес, який не виникає у звичайному житті, та наголошено на важливості знання основ першої психологічної допомоги для всіх рятувальних служб (поліція, пожежна служба, лікарі тощо) [1: 36].

Перша психологічна допомога дітям в період та після війни – пріоритетне завдання будь-якого психолога чи компетентної особи. Рівень дитячого стресу може бути різним. Це пов'язано з умовами отримання стресу, а саме такими факторами: раптовості (не очікувана екстремальна подія) та тривалості (чим більше дитина перебуває в стресовій ситуації, тим більшою буде її психологічна травма) [2: 207]. Ступінь реакції дитини на стрес залежить від її рівня розвитку та віку, а також рівня підтримки та взаємодії з дорослими.

Війна в Україні залишила свій відбиток на психологічному стані українських дітей. Потрібно вміти вчасно виявити симптоми їх психологічного травмування та вміти своєчасно та правильно допомогти. Одними із очевидних симптомів у дітей 6–10 років являються:

- тривожність;
- уникнення людей;
- емоційний ступор;
- відсутність довіри до інших;
- важке реагування на критику;
- зниження успішності [3].

Батьки грають важливу роль в боротьбі зі стресом у дитини. Спільна співпраця з психологами, вчителями дозволить захистити дитину від негативного впливу війни в країні.

Школа – місце, де дитина проводить значну частину свого часу. Тому головним пріоритетом працівників школи, в тому числі вчителів, є забезпечення безпеки та спокою дитини в умовах війни. В сучасних умовах війни в Україні від спокою та стійкості вчителя залежить організація освітнього процесу в школі. Особливо це стосується вчителів молодших класів, які працюють з дітьми молодшого шкільного віку, які є більш вразливими за своїх старших товаришів. Якщо вчитель має нестабільний психоемоційний стан, він не може працювати з дітьми. За це відповідає керівництво навчальних закладів.

З початком війни в Україні постала потреба у навчанні шкільних психологів та педагогів першої психологічної допомоги. З цією метою провідними українськими психологами разом з Міністерством освіти України було сформовано курси надання першої психологічної допомоги в умовах війни. Одним із таких курсів є спільний проєкт української та ізраїльської дослідниць Ольги Басс-Лінчук, Юлії Загарницької. Він називається Курс підвищення для освітян «Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу під час та після завершення воєнних дій». Даний проєкт містить у собі 10 відеоуроків у форматі SCORM, практичні тренінги з надання першої психологічної допомоги та додаткові матеріали та рекомендації [4]. Даний курс рекомендований для всіх українських навчальних закладів як один із самих дієвих та ефективних.

Діти віком від 6 до 10 років вважаються найбільш вразливими та потребують особливого підходу при стресових ситуаціях. Так як вони являються учнями молодших класів, відповідальність за їхній стабільний емоційний стан в школі лягає на плечі їхнього класного керівника. Вчитель молодших класів виконує роль не лише педагога, але й психолога, та навіть одного з батьків. Це багатофункціональна професія, яка потребує неабиякого професіоналізму та стресостійкості.

У кінці 2022 року громадська організація Go Global проводила дослідження впливу війни на учасників освітнього процесу. Згідно з отриманими результатами, у більшості вчителів змінилися пріоритети щодо їхніх потреб в освітньому процесі. На даний момент педагогам не вистачає психолого-методичної підтримки (46%), потім йде матеріальна підтримка (22%) та на 3 місці технічна підтримка (17%) [5].

Учителі молодших класів в сучасних реаліях зтикаються з різноманітними стресовими ситуаціями, які виникли внаслідок воєнних дій в Україні. Їм потрібно не лише зберігати спокій та бути сильними, але й в першу чергу надати першу психологічну допомогу учням.

Дослідники Go Global дають 4 типа дій, які доцільно використовувати вчителям при першій психологічній допомозі дітям:

1. Заземлення – прийоми, які допоможуть зосередитись та закріпитися на конкретному моменті як фізично, так і емоційно. Для цього підійде контакт з будь-якою твердою поверхнею: стіна, стіл, стілець.

2. Обійми – педагог повинен сісти біля дитини, за її згоди взяти за руку або обійняти, показуючи цим свою підтримку.

3. Безпечне місце – в класі повинен бути затишний куточок з кімнатними рослинами, іграшками, де дитина почуватиме себе в безпеці.

4. Переконавання – вчитель повинен запевнити учнів в тому, що йому можна довіряти та розповідати всі свої сумніви та страхи.

Під час стресових ситуацій діти можуть відчувати різні негативні емоції: гнів, агресію, страх, ступор, бажання плакати, нервові відчуття, які супроводжуються тремтінням. Вчитель початкових класів повинен знати, як діяти в таких випадках. Наприклад, якщо у дитини спостерігаються ознаки плачу: тремтять губи, червоні очі, починають текти сльози, пригнічений стан. Педагог повинен:

- знаходитись біля дитини та не залишати її саму;
- дозволити виплакаться та висказатись, не заважаючи показувати емоції;

- якщо дитина згодна, обійняти її чи погладити за руку, тим самим показуючи свою підтримку;

- стати активним слухачем, показати свої співпереживання дитині.

Якщо у дитини спостерігається нервове тремтіння, вчитель зобов'язаний:

- говорити з дитиною тихо та спокійно, щоб не налякати;

- ні в якому разі не обіймати учня та не притискати до себе, краще накрити теплою ковдрою;

- потрібно взяти дитину за плечі та потрясти її різко впродовж 10–15 с.

Якщо дитина проявляє агресію – лається, роздратована, невдоволена, вчителю потрібно:

- зменшити кількість людей біля дитини;
- дати дитині можливість вивільнити свої негативні емоції;
- в ігровій формі розрядити обстановку;
- бути доброзичливим;
- задіяти дитину в високій фізичній активності [5].

Ще однією дієвою методикою у роботі вчителя молодших класів для боротьби зі стресом дитини, спричиненим війною, є психологічний дебрифінг. Даний метод відноситься до заходів екстренної психологічної допомоги. Автором методики є відомий американський психолог Джефрі Мітчел. Автор описує психологічний дебрифінг як групове обговорення пережитої негативної ситуації, в процесі розмови можна виявити причини стресу та необхідні дії, які потрібно здійснити, щоб його позбутися [6: 23]. Якщо брати за приклад надання первинної психологічної допомоги дітям від шкоди війни в навчальному закладі, то психологічний дебрифінг – хороший варіант психологічної допомоги дітям для вчителя або шкільного психолога. Спільне обговорення причин та наслідків війни з дітьми дасть змогу виявити їхні страхи та вчасно допомогти їх подолати.

Під час повітряної тривоги в бомбосховищі чи на уроці в стресовій ситуації для зменшення напруги у дітей вчитель використовує різноманітні вправи та ігри. Їх використання дозволить відволікти дітей та зменшити рівень напруги. Ось деякі з них:

«Квітка та свічка» – вправа, яка допоможе дитині розслабитися та глибоко дихати. Вчитель пропонує дітям уявити, що в них в одній руці запашна квітка, а в іншій палаюча свічка. Дитина повинна зробити повільний вдих через ніс, нібито вона нюхає квітку. Потім повільно видихнути через рот – начебто задмуваючи свічку. І так повторити кілька разів.

«Лимони» – вправа для зняття м'язового напруження. Вчитель пропонує дітям уявити, що вони підходять до уявного дерева та зривають в кожену руку по лимону. Потім потрібно їх сильно стиснути в долонях, поки не з'явиться сік. Потім потрібно викинути лимони та розслабити руки. Повторити дану дію кілька разів, поки уявна склянка не буде повною. Після наповнення склянки та останнього кидка використаного уявного лимона потрібно струсити руки, щоб розслабитися.

«М'яч для зняття стресу» – вправа для зняття напруження в м'язах та масажу рук. Вчитель пропонує дітям взяти повітряні кульки та наповнити їх крупною, краще обрати рис або горох, вийде так званий м'ячик-антистрес – саморобний аналог магазинній версії, який потрібно стискати в руках різним чином та з різною швидкістю так, як подобається дитині.

«Черепашка» – вчитель пропонує учням уявити себе в ролі черепахи, яка розслаблено гуляє на свіжому повітрі. В один момент починається дощ, дітям потрібно змодельювати згортання черепахи під панцир, щоб сховатись від дощу (згорнутися в клубочок). Потім виходить сонце і черепаха вилазить та неспішно

продовжує прогулянку. Такі дії повторити кілька разів. Вправу краще завершити неспішною прогулянкою для повного розслаблення м'язів [7].

«Машина часу» – вчитель пропонує учням уявити машину часу та подумки відправитись в ту історичну епоху, яка їм подобається та в якій також були воєнні дії. Вчитель разом з учнями аналізує та порівнює сучасне становище України в період війни з воєнним станом певної історичної епохи.

Загальною рекомендацією для вчителів молодших класів та шкільних психологів є використання методики TALK від Мішель Бурби для надання першої психологічної допомоги. Де частини методики починаються на літери зі слова TALK. А саме:

Т – потрібно налаштуватись на емоційний стан дитини, її можливість справлятися зі стресом;

А – забезпечити безпеку, тобто переконати дитину, що їй нічого не загрожує;

Л – слухати дитину, тобто дитина повинна бути впевнена в тому, що завжди зможе поділитись своїми проблемами та страхами та отримати у відповідь підтримку;

К – дати надію та створити позитив, а саме – зменшити у дітей відчуття тривоги та страху за допомогою різних розважальних вправ [8].

Перша психологічна допомога в період та після війни – спільна робота великої кількості людей. Якщо мова йде про дитину, то це співпраця батьків, учителів, психологів, соціальних працівників, волонтерів тощо. Діти не повинні бачити жахів війни та страждати від неї. Вчасно надана психологічна допомога дасть змогу забезпечити їм щасливе безтурботне дитинство.

Висновок. Війна залишає свій слід у житті кожного українця, особливо це стосується дітей. Діти – основа та майбутнє сучасного світу. Своєчасна психологічна допомога дітям допоможе зберегти їх психіку та дасть змогу запобігти виникненню різноманітних форм психологічних травм та фобій у майбутньому. Головну роль у житті дитини мають учителі, батьки та інші близькі люди, які несуть відповідальність за збереження дитячого ментального здоров'я та від яких залежить її майбутнє.

Список використаних джерел та літератури

1. Каплуненко Я. Ю. Перша психологічна допомога: досвід міжнародних організацій. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2020. Том 3. С. 36–41. DOI: 10.18523/2617-2348.2020.3.36-41 (дата звернення: 09.10.2023).

2. Ясточкіна І. Перша психологічна допомога дітям та підліткам. *Наукові записки БДПУ. Серія «Педагогічні науки»*. 2022. Вип. 3. С. 205–214. DOI 10.31494/2412-9208-2022-1-3-205-214 (дата звернення: 09.10.2023).

3. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях. *Educom.org.ua*. 2022. URL: <https://educom.org.ua/2022/09/15/psixologichna-dopomoga-dityam-u-krizovix-situaciyax/> (дата звернення: 10.10.2023).

4. Курс підвищення кваліфікації для освітян «Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу під час та після завершення воєнних дій». *HR You* 2022. URL: <https://hryoutest.in.ua/courses/programa-pidvishchennya->

kvalifikaciji-psiologichnoji-pidtrimki-dlya-osvityan-ta-batkiv (дата звернення: 10.10.2023)

5. Лиховид І. У дитини ступор, істерика, агресія, плач: як вчителю надати першу психологічну допомогу учням. *НУШ – Нова українська школа*. 2023. URL: <https://nus.org.ua/articles/stupor-istryka-agresiya-plach-yak-vchytelyu-nadaty-pershu-psyhologichnu-dopomogu-uchnyam/> (дата звернення: 10.10.2023).

6. Растрота Г. Б. Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації : метод. посіб. Суми : НВВ КЗ СОІППО, 2018. 64 с.

7. Дитячі ігри для зняття напруження – перелік від Центру громадського здоров'я. *НУШ – Нова українська школа*. 2022. URL: <https://nus.org.ua/news/dytyachi-igry-dlya-znyattya-naprugy-perelik-vid-tsentru-gromadskogo-zdorov-ya/> (дата звернення: 10.10.2023).

8. Впоратись зі стресом під час війни: 8 кроків для батьків та вчителів. *Neterebka.school.org.ua*. 2022. URL: <https://neterebka.school.org.ua/news/10-37-40-15-03-2022/> (дата звернення: 11.01.2024).