

ПАВЛИК Н. М., методист

*Ресурсний центр підтримки інклюзивної освіти
Полтавська академія неперервної освіти*

БАЗОВА ДОПОМОГА ПЕДАГОГА ДИТИНИ, ЯКА ЗАЗНАЛА СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

В умовах сьогодення наші діти схильні до стресу. Постійна життєва небезпека, міграційні процеси, матеріально-технічні труднощі, тривожні новини, брак підтримки та любові з боку важливих для дитини людей, постійна невизначеність – все це ставить перед педагогами нелегке завдання: організувати якісне навчання за непростих обставин. Оскільки професія педагога у світовому просторі належить до найбільш відповідальних, підтримуючих, то ми маємо бути корисними для наших дітей. Ми ті, на кого рівняються і від кого черпають ресурс. Тому, організовуючи освітній процес, педагоги мають враховувати психічний стан дитини і характер пережитих нею посттравматичних обставин. Це дасть змогу попередити виникнення вторинної психологічної травми під час освітнього процесу. Для цього кожен педагог має володіти базовою інформацією щодо психологічної травми та техніками первинної допомоги дітям, вміти організовувати освітній процес в укритті, спілкуватись з травмованими дітьми. Тобто намагатись будувати навчальні заняття так, щоб не зачіпати болючі травмуючі для дитини теми, навчитися знімати емоційне напруження, стабілізувати психоемоційний стан. А для цього і самому треба бути в ресурсі.

Як же розпізнати стресовий стан? Загалом потрібно звертати увагу на зміни, що відбуваються з дитиною чи фактори, які з'явилися нещодавно. Можна виділити такі рівні симптомів у дітей:

1) на фізіологічному рівні: порушення сну, пробудження вночі внаслідок страшних снів; болі в животі і голові без причини; часте сечовипускання; тремтіння, посмикування та ін.;

2) на емоційному рівні: перепади настрою; поява страхів та фобій у дитини, яких не було до цього; почуття провини, яке дитина відчуває коли думає, що все сталося ніби через неї; діти стають більш дратівливі та відчужені від близької до неї людини; початок депресії; діти стають більш емоційними та плаксивими та ін.;

3) на поведінковому рівні: діти бояться розлучатися з батьками, навіть ненадовго; повернення до поведінки, властивої дітям молодшого за них віку (смоктання пальців, енурез, втрата навичок самогігієни); стають більш ворожі до людей; страх залишитися одному вдома, або бути у закритому просторі [1, с. 7–8].

В стані стресу контроль над ситуацією втрачається, людина не знає як діяти. Коли ж ситуація під контролем – це означає, що його вже немає. Варто пам'ятати, що стрес може бути короткотривалим, а може бути затяжним. Як наслідок може виникати психологічна травма. Коли відбувається небезпечна подія, пов'язана із загрозою життю і здоров'ю людини, виникає велика внутрішня напруга – травма, тобто великий стрес, що відрізняється глибиною та навантаженням. Властивість людського мозку така, що коли ми чогось не знаємо – домальовуємо. І вакуум, який не заповнено – заповнюється страхами. А щоб ці страхи не переростали в фобії, травми – про це треба проговорювати з дитиною. Тож, не кожна травматична ситуація здатна викликати травму, а може пройти як стрес доволі швидко, якщо проговорити з дитиною і якщо дитина стресостійка, тобто має навички поведінки в подібних ситуаціях.

Під час війни ми і наші діти знаходимося в тривалому (хронічному) стресі, який небезпечний для здоров'я. Хоч стрес – це нормальна реакція на ненормальні обставини і говорить про те, що наш мозок працює й допомагає нам себе врятувати.

Чинник, який викликає стан стресу, називається стресором. Розрізняють фізіологічні стресори (надмірне фізіологічне навантаження, фізичні травми, інфекції, больові відчуття тощо) і психологічні стресори (загроза, небезпека, образа, інформаційне перевантаження негативними новинами і т. п.) [3, с. 1].

Науковцями доведено, що психологічні реакції на травматичні події не лише впливають на подальше життя дитини, але й можуть передаватися наступним поколінням на генетичному рівні [5, с. 1]. Тому допомагати подолати травму потрібно починати вже відразу, адже усі психологічні проблеми дорослих виростають із дитячих травм. Природа нашої психіки надала нам певний час, щоб відновитися. Треба не відхилятися від цих термінів і скористатися часом, бо якщо час затягнеться, то людина залишиться в полоні психічної травми, а травматичні розлади – це вже серйозні медичні речі. Тому щоб не довести до травми потрібно відновитися впродовж 1,5–2-х місяців після того, як відбулося сильне переживання внаслідок страшної події.

Для ефективного розв'язання таких труднощів необхідно бути в постійному контакті з батьками дітей, бо діти переживають стресові обставини очима близьких дорослих, батьків у першу чергу. Те, як ті реагують на складні життєві обставини закладає основу нинішньої та майбутньої реакції особистості на стресові чинники в подальшому житті.

Дуже важливо регулювати сприйняття травмуючого інформаційного потоку, який ллється звідусіль. Натомість слід наповнювати життя приємностями, нехай маленькими, які будуть складатися в певний ресурс. Таку собі подушку безпеки, яка захищатиме від психічних травм. З цього і складається життестійкість людини. Це комплекс особистих якостей, що дозволяють переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження без особливих шкідливих наслідків для власного здоров'я, оточуючих, професійної або навчальної діяльності. Чим вищий рівень життестійкості, тим вищий рівень навантаження ми можемо витримати, адаптувати свій ресурс на ті потреби, які у нас є. Щоб адаптуватися до змін

життя, в якому відбуваються екстремальні ситуації – потрібна стресостійкість. Треба навчити дітей яким чином вони мають її підвищувати. Навчати як діяти в окремій ситуації. А для цього необхідно розвивати в дитини соціальні, адаптативні, комунікативні вміння і навички, критичне мислення, спілкування щоб допомогти долати стрес та допомогти пристосуватися до нових умов.

Дитячий мозок сприймає травмуючу ситуацію всіма органами чуттів [4, с. 1]. А оскільки вони легше сприймають інформацію в ігровій формі, навіть у моменти стресу, то робота з переживаннями травматичного досвіду також повинна задіювати всі органи чуття.

Звичайно, дії педагога будуть залежати від конкретної ситуації. Але можна окреслити певні кроки, базову допомогу, яку може надати кожен в екстремальній ситуації. Існує багато технік для стабілізації та покращення стану, відновлення ресурсу і часто це незначні речі. Та основними способами є: **природні** способи саморегуляції (достатній сон – 8-10 год, в залежності від віку; здорова їжа вчасно; достатнє пиття води, щоб розрідити кров, яка згущується від стресу; спілкування з природою, адже краса навколо лікує).

Способи, пов'язані з управлінням **дихання** (ефективний засіб впливу на тонус м'язів – сприяє розслабленню, релаксації та емоційні центри мозку, що знижує збудливість нервових центрів). Часте (грудне) дихання, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічну напруженість.

Способи, пов'язані з **рухом**, управлінням тонусом м'язів (будь-яке анаеробне навантаження: присідання, біг і ін., що допоможуть серцевосудинній системі перекачувати кров, яка під час стресу стає густішою. Допоможуть регенерації клітин та спалюванню «бойових гормонів», які виникають під час стресу).

Способи, пов'язані з впливом **слова** (словесний вплив задіє свідомий механізм самонавіювання, йде безпосередній вплив на психофізіологічні функції організму. Формулювання навіювання будуються у вигляді простих і

коротких тверджень, з позитивною спрямованістю (без частки «не»). Допомогти дітям відчувати, на що вони здатні, – це додасть їм сили та впевненості.

Способи, пов'язані з використанням **мислеобразів** (використання образів пов'язано з активним впливом на центральну нервову систему почуттів і уявлень. Безліч наших позитивних відчуттів, спостережень, вражень ми не запам'ятовуємо, але якщо пробудити спогади і образи, з ними пов'язані, то можна пережити їх знову і навіть посилити. І якщо словом ми впливаємо в основному на свідомість, то образи, уява відкривають нам доступ до потужних підсвідомих резервів психіки – візуалізації, медитації) [2, с. 1].

Таким чином, педагоги можуть допомогти дитині заспокоїтись (усунути емоційну напруженість), відновитись (ослабити прояви втоми), активізуватись (підвищити психофізіологічну реактивність). Саме ж відчуття паніки, безпорадності та стресу можна знизити простими чотирма кроками: заспокоїти, розпитати, підказати активність, підсумувати ситуацію. Тож нагадуйте дітям, що школа дбає про їхню безпеку і зосереджуйте увагу дитини на її сильних сторонах. Бережіть себе, будьте добрим прикладом для учнів, і пам'ятайте – вони на вас рівняються.

ЛІТЕРАТУРА

1. Діяльність психолога в умовах війни: збірник тез Міжнародної студентської конференції, 23–24 березня 2023 р. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2023. 157 с. URL : <https://lpnu.ua/tpp/zbirnykymaterialiv-naukovykh-konferentsii>
2. Поняття саморегуляції. Способи саморегуляції. URL : <https://sumy-gospital.lie.org.ua/novyny-2/poniattia-samorehuliatcii-sposoby-samorehuliatcii/>
3. Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події. Навчально-методичний посібник / Автори-упоряд. : Н. Вааранен-Валконен, Н. Заварова, за заг. ред. О. Калашник. К., 2022.
4. Прищак М. Д., Мацко М. А. Психологія : Навчальний посібник. Ч. 1. URL : https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/3prishak_psihologiya_ch1/1242.html

5. Діти переживають стресові події легко, якщо отримують правильну підтримку. Поради для батьків і вчителів. URL : <https://nus.org.ua/articles/dity-perezhyvayut-stresovi-podiyi-legko-yakshho-otrymuyut-pravylnu-pidtrymku-porady-dlya-batkiv-i-vchyteliv/>