

РОЛЬ ПСИХОЛОГА В ПІДТРИМЦІ ДІТЕЙ, ПОСТТРАВДАЛИХ ВІД ВІЙНИ

*А.Є. Шиленко*¹

*¹ магістрант Інституту післядипломної освіти, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна
cyu40@i.ua*

В умовах воєнного стану діти стають одними з найбільш вразливих груп населення, оскільки їх психічне здоров'я зазнає серйозного впливу від травматичних подій. С. Мурті та Р. Лакшмінараяна проаналізували дослідження про психічне здоров'я дітей, що проводилися в таких зонах збройного конфлікту як Афганістан, Балкани, Камбоджа, Чечня, Ірак, Ізраїль, Ліван, Палестина, Руанда, Шрі-Ланка, Сомалі та Уганда. Вони дійшли висновку, що психологічні травми, зумовлені війною, мають довготривалі наслідки для дитячої психіки: чим довший конфлікт, тим серйозніші симптоми [1, с. 25]. Війна може призводити до розвитку посттравматичного стресового розладу, тривожності, депресії, а також до труднощів у соціалізації та адаптації до нормального життя. У цьому контексті роль психолога є надзвичайно важливою, оскільки він може забезпечити емоційну підтримку, допомогти дітям адаптуватися до нових умов і відновити їх психологічний стан. Психологи використовують різноманітні стратегії та методики для роботи з дітьми, які пережили військові дії, і ці підходи повинні бути адаптовані до індивідуальних потреб кожної дитини.

Однією з основних стратегій є індивідуальне консультування, яке забезпечує дітям можливість висловити свої переживання в безпечному середовищі. На цьому етапі психолог працює над створенням довірливих стосунків, що є критично важливим для встановлення ефективного контакту. Методики активного слухання і емпатії сприяють тому, щоб дитина відчувала себе почутою і зрозумілою. Дослідження показують, що можливість вільно ділитися своїми почуттями допомагає дітям зменшити рівень тривоги та страху. Ключовим аспектом тут є також вміння психолога створювати атмосферу, в якій дитина відчуває себе в безпеці, що дозволяє їй відкрито говорити про свої переживання.

Крім індивідуального консультування, психологи часто використовують арт-терапію, яка дозволяє дітям виражати свої емоції через творчість. Це особливо важливо, адже діти можуть не вміти або боятися говорити про свої переживання, але можуть виразити їх через малювання, музику або гру. Арт-терапія не лише допомагає дітям розкритися, але й сприяє розвитку їхньої креативності та покращенню самооцінки. Наприклад, дослідження, проведені в Україні, показали, що використання мистецтва як терапевтичного інструменту може значно поліпшити емоційний стан дітей, які пережили травму.

Групова терапія також є важливим інструментом у роботі з дітьми, постраждалими від війни. Вона забезпечує дітям можливість взаємодії з однолітками, які пережили подібний досвід. Це зменшує почуття ізоляції і допомагає дітям усвідомити, що вони не одні у своїх стражданнях. У груповій терапії діти можуть обмінюватися досвідом, що сприяє розвитку соціальних навичок та емоційної підтримки. Важливим аспектом групової терапії є також можливість навчання дітей, як підтримувати один одного, що в свою чергу зміцнює їхні стосунки та підвищує відчуття спільноти.

Психоедукація є ще однією важливою складовою підтримки дітей, які пережили війни. Психологи повинні освітлювати як дітей, так і їхні сім'ї про наслідки

травматизації та можливості їх подолання. Це включає навчання родин технікам управління стресом, підтримки один одного та розуміння симптомів травми. Важливо, щоб батьки знали, як розпізнати ознаки психічного дискомфорту у своїх дітей і вміли надавати їм необхідну підтримку.

Когнітивно-поведінкова терапія також є важливим інструментом у роботі психолога з дітьми, постраждалими від війни. Ця методика допомагає дітям змінити негативні патерни мислення і навчити їх справлятися з тривожністю. Згідно з дослідженнями, КПТ довела свою ефективність у зменшенні симптомів посттравматичного стресового розладу у дітей. Психологи можуть також застосовувати методи релаксації, такі як дихальні техніки та медитація, які допомагають дітям знизити рівень стресу.

Крім того, важливою складовою підтримки є розвиток соціальних навичок. Діти, які пережили травму, часто мають труднощі з комунікацією та взаємодією з однолітками. Тому психологи можуть організовувати тренінги, спрямовані на покращення комунікаційних навичок, розвиток емпатії та вміння працювати в команді. Це, в свою чергу, допомагає дітям відновити соціальні зв'язки та відчуття приналежності до групи.

Слід зазначити, що роль психолога не обмежується лише безпосередньою роботою з дітьми. Психологи також повинні співпрацювати з вчителями, соціальними працівниками та іншими фахівцями, щоб забезпечити комплексний підхід до підтримки дітей. Важливо, щоб усі учасники процесу були обізнані про наслідки травматизації та знали, як правильно підтримувати дітей у складних ситуаціях. Це може включати упровадження програм соціально-емоційного навчання в школах для зміцнення психічного здоров'я дітей та їхньої стійкості.

Психологи також можуть працювати над створенням програм для дітей, які включають елементи відновлення та зміцнення психічного здоров'я. Це можуть бути як короткострокові, так і довгострокові програми, які забезпечують підтримку та навчання. Наприклад, програми на основі ігор, які дозволяють дітям вчитися через гру, можуть бути особливо ефективними у формуванні позитивних навичок і відчуття спільноти [2, с. 33].

Роль психолога в підтримці дітей, постраждалих від війни, є надзвичайно важливою та багатогранною. Використання різноманітних стратегій і методик, адаптованих до індивідуальних потреб дітей, може суттєво допомогти у їхньому відновленні. Психологи повинні працювати в тісній співпраці з родинами та освітніми установами, щоб забезпечити всебічну підтримку, яка дозволить дітям не лише подолати травматичний досвід, але й знайти нові можливості для розвитку та самореалізації. Психологічна підтримка, якщо вона буде надана своєчасно та комплексно, може стати потужним інструментом у відновленні психічного здоров'я дітей, постраждалих від війни, і допомогти їм знайти нові шляхи для майбутнього.

Список літератури:

1. *Murthy, S. Mental health consequences of war: a brief review of research findings / S. Murthy, R. Lakshminarayana // World Psychiatry – 2016. – 5(1). – P. 25-30.*
2. *Сміт П. Діти та війна: навчання технік зцілення / П.Сміт, Е.Дирегров, У. Юле // Карітас України. Укр. перекл. Інститут психічного здоров'я УКУ. –2014. – 98 с.*