

**Лекторий для педагогов на тему:  
« Психологические травмы детей, связанные с войной».**

Педагог-психолог: Гонтарь Н.Н.

**Цель:** познакомить педагогов с основными посттравматическими расстройствами у детей связанных с войной; предложить рекомендации по оказанию помощи воспитанникам и их семьям с целью избежания посттравматического стрессового расстройства ПТСР.

Самые страшные разрушения несет войны, являясь экстремальным жизненным событием, вызывающим у подавляющего большинства соприкоснувшихся с ними посттравматический синдром.

Внутренний мир ребёнка полон красочных фантазий, надежд, счастливых воспоминаний. И вдруг в это безмятежное и привычное существование вторгается война, мысли о войне, страх!

Взрослые считают, что маленькие дети ничего не понимают в происходящем вокруг них, потому, что не могут реагировать подобно старшим на различные стрессовые ситуации, и поэтому они стараются уберечь их тем, что максимально скрывают от них истинное положение вещей. И действительно, дошкольники в силу возраста и не сформированности психики еще неспособны осознать степень опасности, но они чувствительны к эмоциональному состоянию близких и во всей полноте воспринимают тревогу и страх взрослых. А попытки оградить ребёнка лишь усиливают у него чувство тревоги и вины. Дети, даже если они были лишь очевидцем трагического события, а не непосредственным его участником, могут пережить психологический шок. При этом сила их эмоций настолько высока, что сбивает все отлаженные механизмы психологической защиты. У ребёнка исчезают как ощущение защищённости и целостности собственного тела, а так же чувство уверенности в себе и в близких людях.

Восприятие события как травматического очень индивидуально и зависит от его личности, степени вовлечённости в него, предыдущего опыта восприятия и способности преодоления драматических ситуаций. Если ребёнок непосредственно участвовал в трагическом событии, то нередко развивается симптомокомплекс, называемый посттравматическим стрессовым расстройством, при котором изменения происходят на биологическом, психологическом и поведенческом уровнях. Это трагическое событие, выходящее за рамки человеческого опыта: угроза жизни, ущерб самому человеку или его семье, внезапное разрушение (потеря) дома или

семьи, человек видит насильственную смерть или ранение. Война, целью которой является не территория, а население, - психологическая война. Зверства, массовые убийства гражданского населения, репрессии, бомбежки, обстрелы, исчезновения людей и пытки, становятся нормой. Последствия всего пережитого для психического здоровья взрослых и несформированной детской психики могут быть существенными.

#### **Выделяют три группы симптомов:**

- симптомы повторного переживания (навязчивые негативные воспоминания, ночные кошмары, внезапные поступки и чувства, как если бы событие происходит сейчас (флэш-бэки).
- симптомы избегания (избегание мыслей, чувств, действий, связанных с событием, отстраненность, замкнутость, отсутствие ориентации на будущее).
- симптомы повышенной возбудимости (бессонница, раздражительность, трудности концентрации внимания, подозрительность, вспышки немотивированной злости).

#### **В развитии посттравматического стрессового расстройства у ребенка отмечается 5 фаз, наверняка вы все знаете их, но я считаю важным вспомнить о них сейчас:**

- 1) отчаяние – немедленная реакция на происходящее, сопровождается острой тревогой.
- 2) отрицание – не желание верить и понимать происходящее, заторможенность.
- 3) навязчивость – испуг, возбуждение, бессонница, фобии, расстройства питания, сна.
- 4) прорабатывание и завершение – осознание произошедшего, обретение надежды и способности жить дальше.

Дети, как и взрослые, переживающие травму, нуждаются в специализированной помощи. Хорошо, если эта помощь возможна сразу, но мы работаем в особых условиях, мы работаем с людьми, которые не только испытали стресс войны, и не получили там адекватной специализированной помощи, но и покинули бывшее привычным место жительства, попав таким образом в ситуацию следующего стресса – переселение и обустройство на новом, незнакомом месте, поиски работы. Это ситуация, когда травма растягивается во времени, становясь хронической.

Кроме того, многие родители, не понимают смысла и необходимости помощи для себя и своих детей, отказываясь от нее. Они говорят примерно следующее: "Вот ведь привязались к ребёнку, дайте ему прийти в себя! И, вообще, ни к чему ему вспоминать этот ужас! или раньше надо было, а сейчас не надо".

Дети находятся в сложной ситуации – родители, самые близкие люди, но всеми силами старающиеся забыть ужас войны и в силу своей травмированности не способные слышать ребенка, говорить, принимать его чувства, переживания, страхи. А важно, чтобы дети не закрывались в своих эмоциях. Потому очень важная роль, отводится педагогам дошкольных

учреждений. Осознанность, понимание своих эмоций ведет к облегчению состояния. Дети, в отличие от взрослых, не обладают достаточной эмоциональной зрелостью и жизненным опытом, чтобы справиться со всеми нахлынувшими на них эмоциями. Дети, как правило, очень впечатлительны, легко возбудимы и плохо понимают, что происходит, если им не объясняют ситуацию доступным языком и изменения начинаются с того момента, когда ребенок задумывается о своих эмоциях и о том, что он собирается делать. Поэтому с детьми можно проводить как индивидуальную так и групповую работу. Можно использовать техники: игра в чувства, закончи предложение, сочинение рассказов.

Не говорить и не вспоминать о трагическом произошедшем возможно и проще, но это страх, остающийся в детской душе надолго и единовластно имеющий силу над настоящим и будущим ребенка, мы ошибочно думаем, что вести беседы с детьми на тему войны следует только в случае, если семья проживает непосредственно в зоне обстрела. Но существуют и так называемые "второй и третий круги пострадавших". Во второй круг входят родственники, друзья и знакомые пострадавших, те, кто жил или работал в обстреливаемых городах, те, кто принимает у себя дома семьи беженцев и т.п. В третий круг входят все те, кто слушает новости, кто слышит или узнает от других людей о происходящем. Таким образом, чем ближе знакомство с ситуацией, географически или эмоционально, тем выше риск испытать стресс. Почти все население Донбасса можно условно отнести к "первому кругу" пострадавших.

Существует вероятность того, что признаки стресса (от легкого беспокойства до панического) могут проявиться у любого ребенка, проживающего на Донбассе, или у детей, покинувших Украину, а также у детей, у которых отцы находятся на войне, так как близкие, постоянно транслируют тревогу и страх за жизнь мужчины.

Наши страхи и тревоги ложатся тяжёлым бременем на очень неустойчивую психику детей и об это нужно постоянно помнить. Педагоги должны объяснять родителям, чтобы они не травмировали своими разговорами очень неустойчивую и незрелую психику детей. Чтобы они помнили, что дети должны продолжать радоваться, получать сюрпризы и подарки, видеть улыбки на лице родителей и проживать своё счастливое детство несмотря не на что.

**Как же грамотно подойти к этому вопросу?** Как успокоить ребенка? Как поддержать его в сложной ситуации?

В любом возрасте, особенно дошкольном, дети еще не в состоянии осознать ситуацию, многие из них еще не научились говорить или выражать свои мысли. Это не значит, что малыши ничего не понимают, т.к. любая информация передается и воспринимается и на невербальном уровне: дети, безусловно, чувствуют и ощущают происходящее.

Дошкольники способны улавливать ваше настроение и эмоции, "читая" ваше лицо, слыша интонацию и наблюдая изменения в вашем поведении. Около 10-20% детей обладают повышенной чувствительностью, такие дети особенно чувствительны к настроению родителей, а также остро реагируют на любое изменение в своей привычной среде: изменение в распорядке дня, переход в другую кроватку, в защитное помещение, не говоря о психологическом дискомфорте и испуге при внезапном гуле сирены или грохоте при разрыве ракет.

Для того, чтобы им помочь наилучшим образом, необходимо соблюдать определенные правила:

1. Первым делом помогите... себе. Если вы обеспокоены этой ситуацией, не боритесь и не ругайте себя. В психологии существует такая аксиома: "Ненормальное поведение в ненормальной ситуации нормально". Поэтому дав легитимацию своим чувствам и выразив их с самим собой, с близким человеком, или же у психолога, предстаньте перед ребенком собранным и спокойным. Ребенок воспринимает мир через вас: если хотите помочь ему сохранить душевное равновесие, будьте внимательны к своему состоянию.

2. Предлагайте помощь родителям. Как было сказано, родитель должен стараться подходить к ребенку в спокойном состоянии, поэтому если родитель устал, расстроен или излишне восприимчив к происходящему, постарайтесь успокоить, поддержать, предложить свою помощь в вопросах воспитания ребёнка в данной ситуации.

3. Старайтесь максимально соблюдать привычный распорядок дня ребёнка, не внося без необходимости лишних изменений. Привычный режим организации жизнедеятельности обладает сильнейшим антистрессовым эффектом.

4. Уделяйте детям побольше внимания: шутите, играйте, читайте книжки, занимайтесь совместным творчеством, используйте возможность находиться рядом, давая тем самым то самое присутствие и внимание, которое так необходимо для нормального развития ребенка.

### **Как помочь ребенку после травматического события?**

В детстве, многие из нас переживают самые различные травматические события. На ребенка воздействуют и события, в которых он не принимал непосредственного участия. Так, например, просмотр телевизионного репортажа с места террористического акта также может оказывать на него тяжелое, гнетущее впечатление и вызывать посттравматические симптомы. Дети могут чувствовать собственную незащищенность и беспомощность в мире, который им непонятен.

Последствия подобного воздействия включают страх, ночные кошмары, регрессивное поведение (например, ребенок, который давно ходит в туалет, может мочиться в постель) или частые проявления агрессии.

Реакция ребенка на травматическое событие зависит от целого ряда факторов: возраст, характер, степень тяжести и близости к ребенку травматического события, а также уровень поддержки, получаемой от членов семьи и друзей.

Именно поддержка, исходящая от родителей и педагогов во время и после травмы, является основным фактором ее успешного преодоления. Большинство детей приходит в себя после травматического события без профессиональной помощи психологов, лишь благодаря поддержке близких. Поэтому очень важно, чтобы вы внимательно следили за проявлением у ребенка любых симптомов подавленности и стресса и всегда были рядом с ним в это трудное время.

**Вот несколько практических рекомендаций, которые помогут вам и вашим воспитанникам справиться с кризисной ситуацией.**

Следите за собственной реакцией на происшедшее – дети вырабатывают собственную модель поведения, наблюдая за взрослыми, которые играют важную роль в их жизни (родители, педагоги). Поэтому старайтесь сохранять спокойствие и внушать его ребенку, насколько это возможно. Возможно, что для этого вы захотите поделиться своими мыслями и чувствами с друзьями или членами семьи, а только потом приступить к разговору с ребенком.

Уделяйте ребенку больше внимания – чуткость и внимание с вашей стороны позволят ребенку выразить свои мысли и почувствовать собственную защищенность и значимость, особенно в тяжелых ситуациях. Если ребенок хочет поговорить с вами о своих чувствах, расположите его к разговору. Проявите понимание к тому, что он вам скажет, и объясните, что такие чувства, как страх, гнев и вина, являются вполне нормальной реакцией на "ненормальные" события.

Говорите с ребенком на понятном ему языке, любая информация должна быть рассказана ребенку в соответствии с его возрастом и уровнем развития. Избыток сведений может запутать маленьких детей и вызвать у них новые страхи и чувство незащищенности. С другой стороны, дополнительная информация поможет ребенку правильно понять, что же в действительности происходит. Важно поощрять ребенка к беседе, но если он этого не хочет, никогда не настаивайте. В любом случае не следует сообщать ребенку различные необоснованные слухи и неправильную информацию о событиях.

Постарайтесь ограничить доступ ребенка к средствам массовой информации – старайтесь оградить ребенка от просмотра фотографий и прямых репортажей с места трагических событий, например террористических актов. Это особенно важно для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Часто родители настолько захвачены драматическими событиями, транслируемыми по телевизору, что не думают о том, что эти события могут видеть и их маленькие дети. Подобные просмотры являются причиной ночных кошмаров или тяжелых мыслей у детей.

Старайтесь поддерживать обыденный распорядок жизни, убедите ребенка в том, что он находится в полной безопасности – Поговорите с ребенком о том, как следует избегать травматических или стрессовых ситуаций в будущем. Это укрепит в нем ощущение безопасности и возможности управлять своей жизнью. Поддержание обычного образа жизни очень

убедительно действует на ребенка и является для него четким, не требующим слов доказательством собственной безопасности и стабильности.

Внимательно следите за проявлением любых признаков стресса – если ребенок играет в игры, которые вновь и вновь воспроизводят происшедшее с ним событие, или жалуется на "страшные сны", ни в коем случае не следует этого пропускать. Подобные модели поведения нормальны сразу же после травмы и помогают ребенку справиться с ней. Однако, если месяц спустя они не пропали, а лишь усилились, подумайте о том, чтобы обратиться за профессиональной помощью к психологу, неврологу, а в некоторых серьезных случаях, к психиатру. Многие травматические события могут спровоцировать психические отклонения у детей с неустойчивой психикой, а с этими проблемами могут помочь только психиатры.

Будьте особенно внимательны и чутки к эмоциональным проявлениям и к аффектам. Если дети говорят или думают о смерти, плохо едят или плохо спят, или демонстрируют часто вспышки гнева, эти маркеры говорят о большой опасности, если не принять соответствующих мер перехода тревожных состояний в психологическую невротизацию. Подобными симптомами следует заняться немедленно, поскольку, они не проходят сами по себе, без профессионального лечения. В таких случаях, нужно обращаться к психологу.

Создавайте в каждой группе «Островок счастья», проводите больше игр и упражнений на раскрытие творческих способностей детей (игры-драматизации, кукольные театры, сюжетно-ролевые игры, спортивные развлечения.) Погружайте детей в мир сказок и приключений средствами художественной литературы. Проявляйте больше доброты, ласковых прикосновений. Лечебную силу объятий нельзя недооценивать. Каждое ласковое прикосновение даёт ощущение безопасности и защищённости, успокаивает ребёнка. Обнимайте детей чаще!

Помните, что доброта, любовь, забота и внимание способны творить чудеса...