



КЗВО ЛОР «Львівська медична академія
імені Андрія Крупинського»

*Кафедра клінічного медсестринства,
акушерства та гінекології*

**Вплив емоційних переживань
в умовах війни на вагітних жінок
та дітей**

Очільниці товариства: Кунець О.Б.
Наливайко Л.М.

Діти значно частіше, ніж їх однолітки без досвіду перебування на війні, страждають від таких проблем: як тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад, депресія, небажання розмовляти.



З турботою про дітей, щоб допомогти батькам і освітянам, педагоги та дитячі психологи створили проект «Підтримай дитину», який був не лише підтриманий Міністерством освіти і науки України, але і зарекомендував себе з перших днів війни як надійна підтримка для тих, хто дбає про дітей.



Вивчення психоемоційного стану дітей різного віку, які переживали війну в різних умовах: більшість дітей не змінювали місце проживання з початку війни, друга група дітей - це ті, хто на початку війни переїздив, але на момент досліджень вже повернувся до дому. Було встановлено, що переважна більшість дітей, що брали участь у дослідженні, були вимушені змінити місце проживання, 6,4 % всіх опитаних дітей пережили окупацію; практично половина дітей пережили обстріли, бомбардування, а 3% - бачили смерть людей внаслідок обстрілів. Результати показали, що найбільш за все діти бояться гучних звуків, схожих на вибухи, а майже кожна третя дитина має проблеми зі сном. Загальний аналіз даних про психологічний стан дітей, які постраждали від війни та проживають у зонах активних бойових дій свідчить про значний вплив травматичних подій на їх психіку та емоційний стан.

Щоб дітям під час повітряних тривог було спокійніше, Міністерство освіти і науки України та Фонд Східна Європа запустили кампанію «GraveKidsUkraine». Її мета — створити максимально комфортні психологічні умови для перебування дітей в укриттях.

У межах кампанії відомі люди, лідери думок, музиканти, актори та блогери з України та з-за кордону записують короткі відеоролики. Відео містять слова підтримки, побажання, вправи, ігри та цікаві завдання — усе легко повторити, перебуваючи у сховищі. Адже під час повітряної тривоги дітям може бути тривожно, стресово і навіть страшно, а ці ролики допоможуть не нервувати в укриттях.



Ідея кампанії належить Фонду Східна Європа. Вона з'явилася, коли організація у вересні минулого року у співпраці з МОН, ДСНС та МВС почала облаштовувати укриття в навчальних закладах. Спілкуючись із дітьми та освітянами, експерти проекту зрозуміли, наскільки важливим є не тільки побутовий, але й психологічний комфорт школярів у таких приміщеннях.



Як говорити з дітьми про майбутнє?

Не варто відкладати життя на потім. Важливо маленькими кроками рухатися в напрямку своїх цілей, і найкращим прикладом для дітей можуть бути самі батьки. Нам усім потрібно продовжувати робити те, що для нас є цінним та важливим, що залежить від нас та дозволяти маленькі радощі, де б ми не знаходилися.

Про що не можна забувати?

Дотримуйтеся графіку та режиму дня для дітей.

Продовжуйте виконувати ті ритуали та традиції, які були в сім'ї раніше.

Вигадуйте разом нові ритуали на новому місці перебування.

Не відкладайте гру на потім, коли буде настрій.

Малюйте, вигадуйте нові хобі, намагайтесь додати в буденність більше творчості.

Важливий тактильний контакт, зокрема обійми.





1. Бути поруч, адже ми є головним джерелом підтримки для наших дітей.

2. Бути прикладом, діти дивляться на нас і наслідують нашу поведінку.

3. Спілкуйтеся. Слухайте дитину і відповідайте на питання, якщо знаєте відповідь, будьте чесними.

4. Залучайте дитину до чогось корисного. Знайдіть можливість вчитися, малювати, гратися.

5. Ми і наші діти потребуємо більше спілкування. Важливо займатися активностями, які поповнюють внутрішній світ дитини. Організуйте день, щоб у дитини був сон, смачна їжа, гра з улюбленцями, фізична активність, читання книжок, теплі розмови.

ЕМОЦІЇ ПІД ЧАС ВІЙНИ

ЯК ДОПОМОГТИ ДІТЯМ?



ВІДЧУТТЯ СТРАХУ



Спробуйте вигадати разом із дитиною сховок, у якому б вона почувалася безпечно. Це може бути місце, певний спогад або ж якийсь вид діяльності.



Також можна вигадати особливого патрона – тваринку, яка є покровителем дитини. Така техніка заспокоює та розвиває уяву.



Реакції можуть бути різними, тож дозвольте дитині висловити їх у зручний для неї спосіб.



ВІДЧУТТЯ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ



Будьте готові слухати та підтримувати дитину в її емоційних переживаннях. Придумайте разом позитивні методи заспокоєння. Це може бути дихальна вправа тощо.



Дуже корисно проговорювати все, що ви зараз переживаєте, не боятися поділитися з дітьми своїми відчуттями.



Пригадуйте також і про те, що для вас означає бути українцем, знайомте дітей з історією, подумайте про те, якою б ви хотіли бачити країну за декілька років, яким буде місце дитини в цьому майбутньому.



ВІДЧУТТЯ ГНІВУ



Уникайте проявів гніву та зберігайте холоднокровність у спілкуванні. Не варто вдаватися до серйозних розмов, коли дитина у гніві або спрямовує його на вас.



Забезпечте дитині можливість висловити свою думку до кінця.



Створіть «плакат спокою» з альтернативними варіантами для заспокоєння, як тільки дитина вибере свій спосіб, переконайте її використовувати цю стратегію кожного разу, коли вона починає гніватись.



ВІДЧУТТЯ ТРИВОГИ



Поясніть дитині, що переживання можуть супроводжуватися такими фізіологічними виявами, як серцебиття, прискорене дихання, пітливість, "клубок" у горлі. Діти можуть не знати, що з ними відбувається.

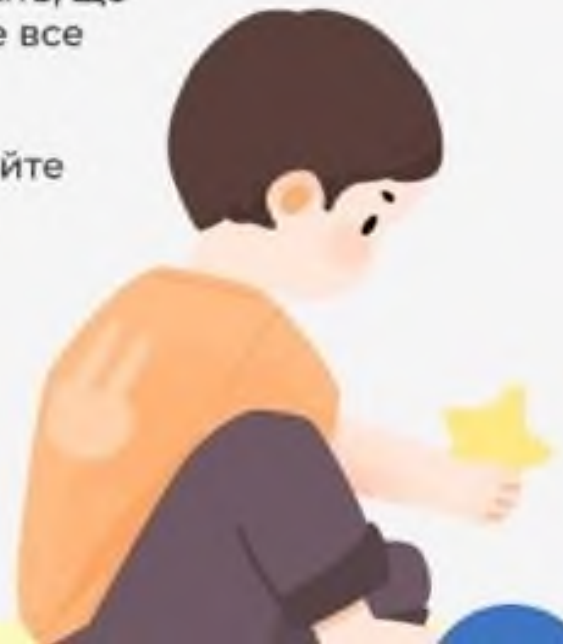


Залишайтеся спокійними. Ваша засмученість або паніка можуть підсилити тривогу дитини. Покажіть, що ви контролюєте ситуацію і робите все можливе для її безпеки.

Якщо дитина тремтить, промовляйте заспокійливі слова, обіймайте її, надавайте фізичну підтримку.



Обговоріть її почуття та досвід, дайте можливість виразити свої емоції після того, як мине небезпека



НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

- психологічна підтримка та спілкування – головна мета навчання нині;

- заняття мають бути орієнтовані на повторення;

- варто уникати негативних оцінок та великих обсягом домашніх завдань;

- натомість слід створювати для учнів ситуації успіху, позитивну мотивацію, хвалити їх;

- із розумінням ставтеся до неувважності учнів;

- говоріть із дітьми про емоції та почуття;

- нагадуйте про інформаційну гігієну користування гаджетами;



«Позавчора був вівторок. Вчора була середа.
Сьогодні є четвер. Завтра — п'ятниця.
Післязавтра — субота».
Настане день
і це буде день нашої перемоги.
Назавжди закарбований в календарі.



Сил та насаги!
Бережіть себе та своїх рідних!



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!