

представників соціальних служб, органів місцевого самоврядування або громадських організацій, присутніх на місці події [3].

Варто зазначити, що люди можуть потребувати допомоги та підтримки протягом тривалого часу після кризової події, ППД призначена для підтримки тих, хто щойно від неї постраждав. Її надають, коли вперше встановлюють контакт з людиною, яка перебуває у стані дистресу. Зазвичай це відбувається під час або відразу після події, але іноді – через кілька днів або тижнів, в залежності від того, як довго тривала подія і наскільки травмуючою вона була [3].

Першу психологічну допомогу можна надавати у будь-якому порівняно безпечному місці – безпосередньо на місці події, якщо мова йде про окремий нещасний випадок, або в місцях надання допомоги постраждалим, наприклад, в медичних установах, притулках і таборах переселенців, школах, пунктах.

УДК: 159.9

Ягла О.М.

*студентка 3 курсу спеціальності 053 Психологія,
Західноукраїнський національний університет*

Бригадир М.Б.

*к.психол.н., доцент кафедри психології та соціальної роботи,
Західноукраїнський національний університет*

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ ПІД ЧАС ВІЙНИ

У ХХІ столітті перед Україною постало низка випробувань, основним з яких є війна, яка негативно впливає не лише на емоційний стан, але й на усі аспекти життя. Особливу увагу під час війни варто звернути на дітей, адже вони інакше сприймають та переживають травму, на відміну від дорослих і є вразливою категорією населення.

Для психологічної кризової допомоги дітям, які постраждали під час воєнних дій, потрібно робити і говорити наступне:

1. Підтримувати перебування в сім'ї:

- по можливості не відлучати дітей від батьків чи близьких родичів;
- якщо діти самі, то не треба ні в якому разі залишати їх наодинці, вони мають відчувати опору з боку дорослих і що вони не є самі.

2. Забезпечити безпеку:

- якомога більше дистанціювати дитину від трагічних сцен, насилля, смертей;

- захистити дитину від зайвих розпитувань сторонніх людей, які не надають першу психологічну допомогу.

3. Слухати, говорити спокійно, адже діти дуже добре зчитують емоційний стан дорослих [3, 46].

Зазвичай особливої уваги у екстремальних ситуаціях потребують саме діти, тому важливо розуміти і знати, яку першу психологічну допомогу їм потрібно надати.

Звісно, що в першу чергу також слід звернути увагу на вік дитини, бо діти від семи років по-іншому сприймають і проживають травму аніж діти до шести років.

Дуже важливо, щоб діти, як переживають травму, почули, що їхні реакції на травматичну подію є нормальними. Не варто вдаватись до деталей тих подій, які відбулись з дитиною, та постійно їй про них нагадувати. У роботі з дітьми можна застосовувати такі техніки, як робота з уявою, казкотерапія, методи роботи з образами, слухові техніки, відволікання уваги [1, 14].

Варто не забувати, що психологічна допомога з дітьми має бути цілеспрямованою, стабільною та комплексною. Таким чином визначають три основні напрямки роботи психолога з дітьми:

- робота з середовищем у якому перебувають діти. Фахівець має прагнути до того, щоб середовище набуло таких ознак, сприятливих для дитячої психіки, як безпечність, константність, тобто щоб діти не змінювали свого перебування надто часто, щоб оточували одні і ті ж люди, панування атмосфери поваги, щоб проявлялась повага до дітей, яка у свою чергу відчутно відобразиться у її свідомості;

- робота з близьким оточенням дитини. Включає у себе психологічну просвітницьку та консультативну роботу з їхніми батьками, опікунами, чи тим оточенням, у якому дитина перебуває;

- робота з самою дитиною. Безпосереднє спілкування та робота уже з дитиною, що дасть змогу зрозуміти в якому емоційному стані вона перебуває та яку саме допомогу потребує [2].

Основне завдання психолога – допомогти дитині з гармонізацією внутрішнього стану, повернути відчуття безпеки та довіри до світу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гупта Л., Перрен Ш., Г'єстад Р. Діти та війна. Навчання технік зцілення. 2014. С. 14-17.
2. Кісарчук Г. С. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій. Методичний посібник. Київ. 2015. С. 46.

3. Пінчук І., Хаустова О. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, дітям, які перебували у зоні збройного конфлікту.

URL: <https://dszn-zoda.gov.ua/sites/default/files/loadfiles/ATO/methodic.pdf>.