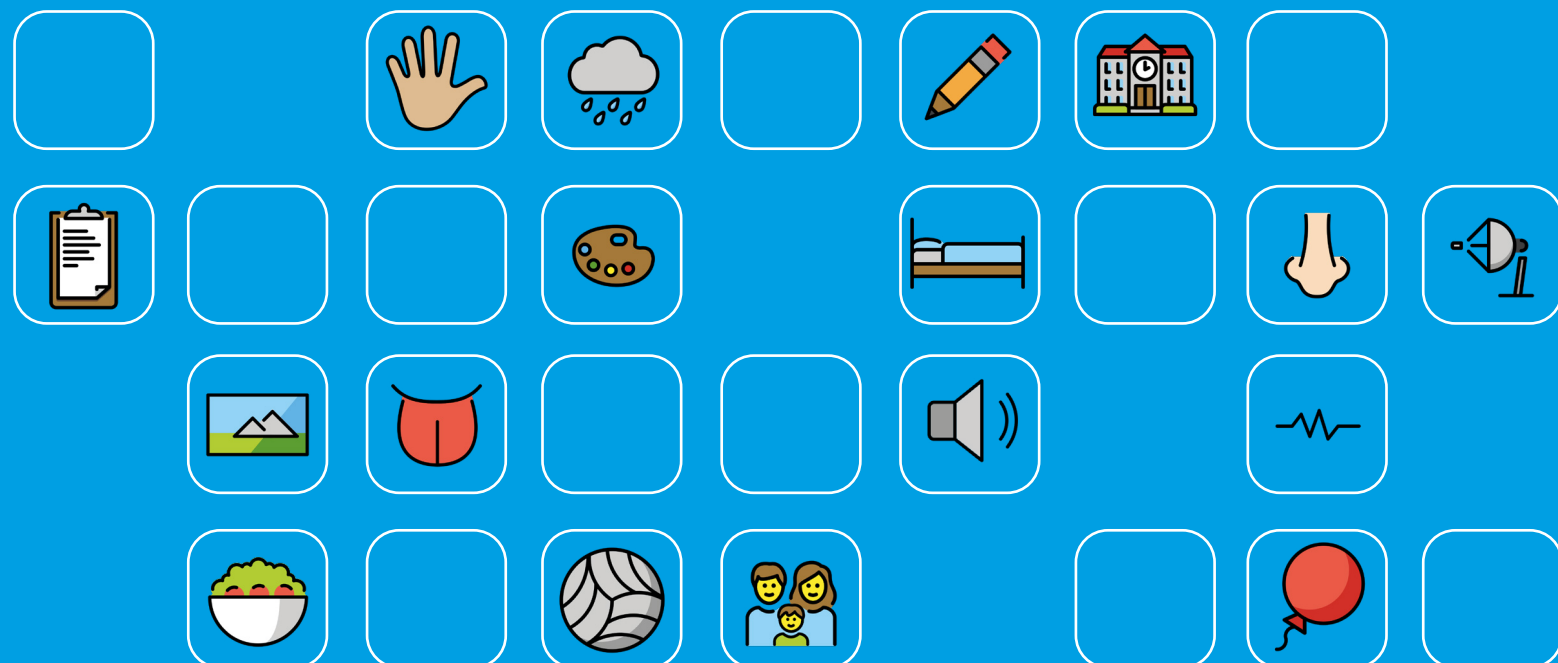


БУТИ ПОРУЧ

Курс з основ психологічної
підтримки для освітян та всіх,
хто працює з дітьми



ВСТУП

Конфлікт та війна в Україні спричинили, з точки зору ЮНІСЕФ, найбільшу кризу у сфері захисту дітей за останні багато років.

Кожна дитина в Україні зазнала впливу цієї війни у різних проявах. Ментальне здоров'я та психосоціальні потреби дітей, їхніх батьків та опікунів наразі вимагають надзвичайної підтримки. Саме тому для нас зараз вкрай важливо забезпечити стратегічні кроссекторальні інвестиції задля виявлення дітей, які потребують підтримки ментального здоров'я та психосоціальної допомоги, щоб надати їм таку підтримку та допомогу.

ЮНІСЕФ спирається на досвід, здобутий десятиліттями, працюючи у різних зонах конфліктів по всьому світу, збираючи найкращі практики, синтезуючи їх та навчаючись. Тож тепер ми ділимося цим з вами, визначаючи спільно, як застосувати це в українському контексті, аби впевнитися, що кожна дитина отримує послуги, на які має право та яких потребує.

Для більшості дітей це буде означати нормалізацію їхнього життя та повернення до звичного повсякдення. Для певної частини дітей це буде підтримка психолога. Для когось – більш інтенсивна та спеціалізована підтримка. Через освіту, систему охорони здоров'я та соціальні послуги ми працюватимемо разом. Ми в ЮНІСЕФ сподіваємося, що ви з користю зможете застосувати цей курс у своїй роботі.

Аарон Грінберг,

регіональний радник ЮНІСЕФ з питань захисту дітей
у Європі та Центральній Азії

ЗМІСТ

- 4 Як травмувальні події впливають на ментальне здоров'я та розвиток дитини
- 6 Що треба знати про посттравматичний стресовий розлад
- 9 Особливості надання психосоціальної допомоги дітям під час війни
- 11 Як працювати з дошкільнятами під час війни
- 13 Що треба знати вчителям про уроки під час війни
- 15 Що треба знати про зв'язок фізичного та ментального здоров'я
- 17 Що треба знати про зв'язок ментального здоров'я і харчування
- 19 Як повернути собі й дитині спокій та стійкість за допомогою простих практик і правил ментального здоров'я і харчування
- 22 Як творчість та арттерапія можуть допомогти заспокоїти дитину
- 24 Як піклуватися про себе та де шукати ресурси

ЯК ТРАВМУВАЛЬНІ ПОДІЇ ВПЛИВАЮТЬ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА РОЗВИТОК ДИТИНИ

Діти, які отримали травму внаслідок війни, спочатку матимуть реакції шоку, страху, переляку, замирання. У цей момент їм якнайшвидше треба возз'єднатися з батьками чи близькими дорослими, щоби знову відчувати безпеку й захищеність, задовольнити свої першочергові потреби у воді та їжі.

З плином часу діти можуть і надалі проявляти різноманітні симптоми й реакції внаслідок травматичного досвіду війни, що залежатимуть від їхнього віку.

Для дошкільнят характерно:

- переживати повторний досвід травми під час гри;
- скаржитися на тривожні та страшні сни, не вміючи чи не маючи можливості розказати, що саме їм снилося;
- прокидатися вночі через моторошні сновидіння;
- мати труднощі із засинанням;
- скаржитися на здоров'я, зокрема головний біль, болі в животі, швидку і значну втомлюваність у порівнянні з тим, як це було раніше.

Діти шкільного і підліткового віку можуть:

- знов і знов переживати подумки травматичний досвід, бачити в уяві жахливі моменти війни навіть у стані спокою, коли зайняті чимось приємним;
- мати труднощі з уявленнями про своє майбутнє та плануванням перспектив;
- скаржитися на труднощі засинання, нічні жахіття, відчуття втоми попри те, що спали;
- уникати спілкування зі своїми ровесниками, особливо розмов про те, що з ними трапалося, та відповідей на запитання про досвід, який вони пережили, що може створювати відчуття відсторонення і навіть відчуження від своїх однолітків;

- втратити життєву енергію та інтерес до того, що приваблювало, бажання щось робити, а зрештою – стати замкнутими;
- бути особливо настороженими й обережними, звертати більше уваги на все, що відбувається навколо, а також до звуків та інформації;
- мати коливання настрою, що може швидко змінюватися з незрозумілих причин;
- мати труднощі з концентрацією та перемиканням уваги та запам'ятовуванням, а також зниженням мотивації робити те, що раніше приносило задоволення.

Названі симптоми є нормальними реакціями для дітей і підлітків, які пережили ненормальні події.

Від того, якою дитина була до травматичної події, залежатиме її реакція на подію. Діти, які були більш вразливі та чутливі, переживатимуть травматичний досвід інтенсивніше, ніж ті, які були більш стійкими. Здебільшого діти можуть пережити досвід війни самостійно і не потребувати допомоги.

Якщо ж названі симптоми не зникають або стають ще сильнішими, це означає, що у дитини є великий ризик схильності до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Отож їй обов'язково потрібна допомога фахівців у проведенні травмофокусованої терапії для дітей, які пережили досвід або травму війни.

Чинники, які підвищують імовірність розвитку ПТСР у дитини:

1.	2.	3.	4.
Наявність психологічних проблем ще до війни, як-от депресії, тривоги чи розлад поведінки з дефіцитом уваги та гіперактивністю;	Якщо діти залишаються самі без батьківської допомоги чи соціальної підтримки та не можуть розділити свій досвід з іншими;	Тривалість досвіду травми та рівень її загрози для життя, здоров'я і майбутнього дитини;	Спроможність дитини впоратися зі стресом і негараздами до того, як трапилася травматична подія.

ЩО ТРЕБА ЗНАТИ ПРО ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД

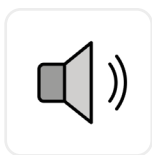
ПТСР у дітей має три основні групи симптомів.

1. ІНТРУЗІЇ

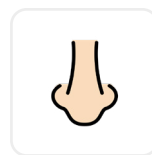
Діти знов і знов переживають досвід травматичних подій так, ніби вони реальні. Інтрुзії можуть виникати одразу після травми, а можуть і значно пізніше. Їх можна зобразити в 5 людських відчуттях.



Найчастіше інтрुзії бувають **у вигляді картинок**, тобто дитина мовби бачить те, що відбувалося.



Другими за частотою бувають **звукові інтрुзії**. Діти зізнаються, що чують різні звуки, наприклад, сигнал повітряної тривоги, вибухи тощо, коли їх немає.



Третіми за частотою є **нюхові інтрुзії**, коли дитина чує запах бензину чи пороху, хоча насправді його немає.



Зрідка бувають **смакові інтрुзії**, коли дитина, наприклад, відчуває смак землі або їжі, яку їли в окупації чи коли переховувалися.



Ще рідше — **дотикові**, наче діти відчувають дотик, якого нема.



Є **кінестетичні інтрुзії**, які трапляються вкрай рідко, коли дитина відчуває, наче її відкидає вибуховою хвилею.

2. НАДМІРНЕ ЗБУДЖЕННЯ

Діти часто говорять, що їм важко розслабитися або заснути. Вони втрачають апетит, лякаються звуків, особливо тих, які нагадують про травматичні події.

3. УНИКАННЯ

Буває двох типів:

фізичне уникання, коли дитина боїться виходити з дому;

уявне уникання, коли дитина, опинившись після травмувальних подій, наприклад, за межами України, уникає будь-яких згадок і навіть думок про те, що з нею трапилося.

Наголосимо:

Діти, які пережили травмувальні події, переважно не матимуть ПТСР. Навіть наявність симптомів ще не означає наявності розладу, що з погляду психіатрії має характеризуватися мінімальною кількістю тривалих симптомів, які призводять до порушення нормального функціонування дитини в основних сферах життя:



сім'я

(зміна ставлення до спілкування з рідними, виконання обов'язків, спільного дозвілля);



навчання у школі

(зміна ставлення до навчання, зниження рівня навчання);



стосунки з друзями

(дитина мала багато друзів, а тепер не має);



позашкільна активність

(дитина мала хоббі та вподобання, а тепер нічим не цікавиться).

Дорослі мають розуміти, що ненормальних реакцій на війну немає. Усі реакції є цілком нормальними реакціями на ненормальні події.

Що робити батькам

1.

Кожна дитина, за винятком найбільш травмованих, має момент, коли хоче розповісти про подію, що її травмувала, і поділитися думками щодо цього. Якщо дитина хоче про це говорити, її не треба зупиняти. **Треба знайти час, влаштувати комфортну атмосферу для розмови, вислухати дитину, поставити їй запитання для кращого розуміння сказаного нею, пояснити те, що їй незрозуміло.**

2.

Створити для дитини максимально передбачувану рутину (режим дня та звичні справи), що дають відчуття опори та стабільності.

Якщо батьки спостерігають у дитини загострені та довготривалі симптоми, треба знайти фахівця з кваліфікацією травмофокусованої терапії. Для дітей найкраще підходить травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) і терапія EMDR. В основі обох терапій лежить принцип експозиції, що передбачає спроможність зустрічатися зі своїми страхами та говорити про травматичні події замість того, щоби боятися їх чи уникати спогадів про них.

Принцип лікування ПТСР полягає в тому, щоби дати дитині можливість припинити боятися своїх спогадів, думок чи картинок перед очима, які можуть виникати навіть коли загрози уже не існує, і дозволити дитині розказувати про те, що трапилось, аж до втрати негативних емоцій під час розповіді і повернення відчуття контролю над ними.

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Організовуючи допомогу дітям, які пережили травму, треба бути поступовими.

Є кілька рівнів надання допомоги:

1.	2.	3.	4.
Задоволення потреб у безпеці та базових потреб (їжа, вода, спілкування);	Стабілізація психоемоційного стану дитини;	Структурування та усвідомлення досвіду дитиною;	Повернення дитини до звичної діяльності (навчання, спілкування з однолітками та взаємодія з навколишнім світом).

Спеціаліст має дотримуватися таких принципів надання психосоціальної допомоги:

- **Прийняття** індивідуальності та особистості дитини;
- **Підтримка і безоціночне сприйняття** її емоційних проявів;
- **Демонстрація** позитивного та турботливого ставлення до дитини.

Поради спеціалісту для реалізації цих принципів:

1. Приймайте емоції дитини, давайте їй змогу висловлювати особисті переживання;
2. Проговорюйте з дитиною правила спілкування;
3. Залучайте дитину до допомоги іншим;
4. Хваліть за маленькі кроки, зміни та все, що добре вдається;
5. Обіцяйте лише те, що зможете виконати;
6. Будьте уважними до потреб дитини;
7. Дайте можливість вибору найбільш важливого в певний момент;
8. Проявляйте чуйність і терпіння до проявів та емоційних реакцій дитини.

Що НЕ рекомендовано робити спеціалісту під час спілкування з дитиною:

Розпитувати про події, які з нею сталися під час війни.

Оцінювати події, про які дитина розповідає, та виявляти свою реакцію на них.

Бути нещирими. Якщо діти відчують фальш, вони не довіряють дорослим та не розкривають своїх почуттів.

Бути необережними з тактильними контактами. Торкайтеся дитини тільки тоді, коли вона дасть на це згоду.

У присутності дитини **обговорювати з іншими** особами події, про які вона вам розповіла.

Питати «Чому?». Це спричиняє почуття провини. Діти не можуть знати, чому так трапилося, і не можуть відповідати за події, пов'язані з війною.

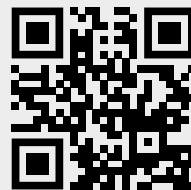
Також спеціалісту важливо пам'ятати про побудову контакту з батьками дітей:

- Нагадуйте батькам про **правило кисневої маски**: спочатку турбота про себе, а потім — про дітей;
- **Спонукайте батьків до фізичної активності.** Фізичні вправи допомагають знизити рівень стресу та зберегти ресурси. Якщо батьки матимуть ресурс, то зможуть надати його й дитині;
- **Не критикуйте батьків за те, що їм не вдається.** Фокусуйте увагу на досягненнях, на тому, що вдається добре, з чим вони впораються самостійно, допомагаючи дітям;
- Нагадуйте про важливість прояву емоцій;
- Допоможіть батькам впорядкувати розпорядок дня і знайти в ньому час для себе.

Часто про травмованість дітей свідчить їхня поведінка. Тож спеціалістам важливо слідкувати за такими ознаками:

1. **Порушення на фізичному рівні** (проблеми зі сном і харчуванням);
2. **Застраювання в сюжеті** (коли дитина відтворює одну й ту саму ситуацію в грі);
3. **Реакції на спогади та ситуації, пов'язані з травмувальною подією** (звуки, картинки, висловлювання, внаслідок яких поведінка дитини різко змінюється);
4. **Адаптація до навчального процесу** (проблеми з концентрацією уваги, вивченням нового матеріалу, залучення до виконання завдань та їх завершення).

Якщо симптоми мають систематичний характер, а функціонування дитини погіршується, важливо направити її до профільного спеціаліста для отримання спеціалізованих послуг. Про такі послуги можуть розповісти фахівці із соціальної роботи в громадах, а також представники служб у справах дітей. Батьки й діти можуть також отримати психологічну підтримку в межах проєкту «ПОРУЧ» (poruch.me), що впроваджується за підтримки ЮНІСЕФ.



ЯК ПРАЦЮВАТИ З ДОШКІЛЬНЯТАМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Вихователі, батьки чи опікуни є значущими дорослими в житті дитини — саме їх діти наслідують. Тож від того, як дорослі реагують на різні ситуації, залежить, як надалі реагуватиме на подібні ситуації дитина. Під час роботи з дітьми, на жаль, можуть лунати сигнали повітряної тривоги.

Для того, щоби сигнал повітряної тривоги не був стресовим для дітей та персоналу:



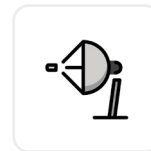
Потренуйтеся спускатися в укриття та продовжувати там свою діяльність.



Створіть 3–4 чіткі й легкі правила. Наприклад, слухати дорослого, поводитися тихо, не штовхатися.



Візуалізуйте (запишіть, намалюйте) правила й розмістіть у приміщенні, де здебільшого перебувають діти.



Розкажіть дітям про те, що означає сигнал повітряної тривоги. Мовляв, це — сигнал, який сповіщає, що ми маємо негайно перейти в безпечне місце. Й оскільки дорослі відповідальні за дітей, то мають допомогти їм це зробити.

Ще одне завдання дорослих — створювати та підтримувати безпечне середовище для дитини. Є кілька порад.

1. Окрім безпеки, укриття має бути комфортним і максимально нагадувати звичне для дітей групове приміщення з книжками та іграшками.
2. У просторі мають бути впізнавані дітьми елементи, як-от календар, фотографії, результати спільних проєктів групи, малюнки тощо. Це створює відчуття сталості.

3. Подбайте про взаємодію дітей і дорослих. Найважливіша діяльність — це вільна гра. Вона забезпечує відчуття стабільності. Дорослим варто втручатися в неї лише за потреби допомоги під час подолання труднощів або розв'язання конфліктів між дітьми. Дитина має бути задоволена процесом гри і показувати її результат дорослим лише за бажанням. У дитини має бути достатньо часу на розваги. Їх закінчення має бути плавним, а перехід до наступної діяльності — не раптовим чи стресовим.

Які ще різновиди діяльності допомагають дитині повернути відчуття стабільності:

- Руханки, артикуляційні вправи, пісні чи вірші, які супроводжуються рухами і допомагають дитині розслабити тіло. Дитина відчуває тіло і ніби заземлюється та витискає з себе затиснуту напругу і стрес.
- Індивідуалізоване заняття будь-якою творчістю, коли дитина може виконувати завдання на власний манір і зображати саме ті емоції та відчуття, які переживає.

Щоби діяльність була максимально якісно організована:

- Дотримуйтеся режиму дня. В дитячому садку (в тому числі онлайн-садку) діти мають знати послідовність видів діяльності. Якщо ви змінюєте їх, попереджуйте про це дітей.
- Щоби повернути відчуття стабільності, дітям важливі прогулянки на природі та спостереження за тваринним світом — птахами, комахами тощо.

Якщо дитина ставить складні запитання про війну:

- Сядьте так, щоб ваші очі були на одному рівні з очима дитини.
- Уважно слухайте, про що вона говорить і запитує.
- Жодним чином не знецінюйте емоцій дитини.
- Не засуджуйте запитання, навіть якщо вони здаються вам дивними.
- Обов'язково відповідайте дитині. Те, що вона звернулася саме до вас, є ознакою того, що вона довіряє вам і почувається біля вас у безпеці.
- Відповідайте чесно, правдиво та відповідно до віку дитини.

Щоби не нашкодити під час взаємодії з дітьми:

1.

Не запитуйте про сім'ю, дім, плани на літо чи улюблену іграшку.

2.

Уникайте книжок про бої, родину, насильницьке вирішення конфліктів між героями оповідань чи казок.

3.

Зверніть увагу на те, чим граються діти (йдеться про машини із сиренами, ляльок, що плачуть, повітряні кульки тощо).

ЩО ТРЕБА ЗНАТИ ВЧИТЕЛЯМ ПРО УРОКИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Як освітяни можуть впливати на створення для дітей простору прийняття та підтримки в умовах тривалого стресу

1. **Дбати про свій психоемоційний стан.** Педагоги, які приходять до дітей із доброзичливим настроєм, розслабленими м'язами обличчя та врівноваженим голосом, транслюють інформацію про те, що немає причин хвилюватися. Натомість тремтячий голос, напружене обличчя та різкі рухи видають вірогідність загрози. Найбільш схильні до тривожності діти відразу починають боятися. Найбільш стійкі з часом також відчуватимуть тривогу та страх.

Отже, **стабільний стан дорослих стабілізує стан дітей.**

Усі працівники мають «просканувати» себе перед тим, як іти до дітей. Можна поставити собі такі запитання: чи впевнено я себе почуваю; чи спокійно дихаю; чи пам'ятаю свій план на найближчу годину; чи відчуваю достатньо контролю, щоби виконати все заплановане; чи маю план «Б» і який він; чи підстрахує мене колега, якщо буде потреба?

Окрім цього, щоби педагог міг додати собі впевненості, сили та віри, **потрібне професійне коло підтримки.** Йдеться про колег, які розуміють тонкощі професії та труднощі, з якими можна ділитися успіхами, у кого можна просити рекомендації. Дорослі, які працюють із дітьми, мають шукати коло підтримки всередині організації чи поза нею.

2. Попри те, що в країні війна, ми всі воліємо виконувати звичні справи: навчатися, спілкуватися, розвиватися. **Звичні справи дають відчуття опори, а також сигнал мозку про те, що немає причин хвилюватися, адже ти робиш звичне для себе.**

Пам'ятайте

дитина, яка щойно долучилася до навчання у вашому класі чи секції, потребує особливої уваги. Можливо, вона не може виконувати завдань, які виконують інші, тож слід обирати для неї особисті завдання і, можливо, простіші, ніж для учнів, які вже включилися у діяльність. Якщо дитина просить не чіпати її чи залишити на самоті, дайте кілька хвилин, аби вона оговталася від хвилювання. Якщо ситуація з поганим настроєм повторюватиметься, варто обговорити цю проблему з батькам або дорослим, які опікуються дитиною, та звернутися до шкільного психолога.

3. Тривалий стрес впливає на когнітивні функції людей. Діти можуть забувати те, що вивчали, мати труднощі з концентрацією уваги, аналізом прочитаного і почутого. Тож воєнний час створив нову реальність: **вчитель має бути готовим до змін у форматі уроку**. Якщо цілу ніч тривала повітряна тривога і діти були в укритті, не варто очікувати від них концентрації.

Натомість ви можете взяти із собою міксер, яйця, цукор і на уроці вираховувати, скільки потрібно часу, щоби з білка утворилася пінка, розрахувати різні пропорції, спостерігати за процесом. Подібна діяльність активізує інтелект дітей. Вони відчують себе учнями. Вони вмотивовані. А ви врахували всі особливості навчального процесу.

4. Хтось із вас тривожиться про результати навчання. Водночас в ситуації війни вимоги до дітей знизилися. Ця тривога пов'язана з тим, що ви не знизили вимог до себе. Тож настав час, коли **понад усе в навчальному процесі педагоги мають цінувати те, що у вкрай складних умовах вони спроможні забезпечити різноманітні форми і методи для розвитку, комунікації та стабілізації стану дітей** і власного стану, даючи можливість врівноважитися усім сторонам навчального процесу.

5. **У воєнний час взаємодія між педагогами та батьками набуває глибшого змісту**. Оскільки інформація про те, що відбувається з дитиною в школі чи спортивній секції, важлива для батьків, вони мають розуміти, чи потрібна дитині допомога спеціаліста. Натомість педагогам важливо розуміти, які можливості для навчання та розвитку дитина має вдома. Для батьків також буде цінною інформація про те, як спілкуються діти під час перерв чи уроків, що обговорюють, оскільки інформаційне поле, у яке потрапляє дитина поза домівки, іноді суттєво відрізняється від домашнього.

Тож дорослі мають регулярно спілкуватися між собою, щоби створити якомога більш комфортні умови для підтримки, довіри та безпеки в школі, спортивних секціях чи гуртках для всіх учасників навчального процесу. Співпраця батьків і педагогів дасть можливість ухвалювати рішення про зменшення навантаження або про підвищення вимог до дитини.

ЩО ТРЕБА ЗНАТИ ПРО ЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОГО ТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Коли на дитину впливають стресові чинники, це автоматично впливає на її тіло та самопочуття. Реакція дітей на стрес має полярні прояви: гіперактивність (перезбудження нервової системи) та гіпоактивність (знижена активність). Для допомоги дитині вчитель обирає засоби, що сприятимуть нормалізації її стану.

Прояви гіперактивності:

дитина поводиться хаотично

спостерігається перезбудження нервової системи

складно концентрувати увагу

складно запам'ятовувати та відтворювати матеріал

складно виконати завдання до кінця

складно заснути

складно дотримуватися правил

Вправи, що допоможуть дитині сконцентрувати увагу та знизити рівень напруги

1.

Перше, що повертає дитину до нормалізації тілесних реакцій, — це дихання. Тож запропонуйте їй зробити вдих носом та повільний видих ротом через звук «о» чи «а».

2.

Попросіть дитину покласти одну руку на живіт, іншу — на груди. Нехай вона зробить вдих та видих животом так, аби її рука підіймалася. Після цього перемкніть увагу дитини на зону грудної клітини і запропонуйте зробити вдих та видих так, аби можна було прослідкувати, як грудна клітина підіймається та опускається.

3.

Станьте одне навпроти одного. Уявіть, що ви — великі льодяники, та максимально напружте свої тіла. Згодом уявіть, що на вас починає світити сонце, тож поступово розслабте кожну частину тіла. У такий спосіб ви разом із дитиною навчаєтеся керувати станами активності та розслаблення.

Інша полярність реакцій на стрес — гіпоактивність. Її прояви:

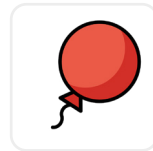
- знижується активність;
- дитина відмовляється брати участь у тій діяльності, яка зазвичай її цікавила;
- складно сконцентрувати увагу;
- швидко втомлюється, виконуючи завдання;
- виникають сонливі стани;
- плаче навіть якщо немає обставин, які засмучують.

Якщо вчитель помітив прояви подібної поведінки, то може запропонувати до виконання такі вправи.



ТРОПІЧНИЙ ДОЩ.

Спільно з дитиною почніть повільно утворювати звук, начебто починається дощ. Це можна робити, плескаючи в долоні, поступово посилюючи звук. Потім долонями поплескайте по тілу. Завершіть вправу гучним тупотінням. Поступово перейдіть до стишення цього звуку – так злива закінчується. Повторюйте вправу кілька разів.



ЗАПРОПОНУЙТЕ ДИТИНІ УЯВИТИ, ЩО ВОНА – ПОВІТРЯНА КУЛЯ,

яку повільно наповнюють не лише киснем, а й позитивними емоціями та енергією. Дитина має поступово вдихати повітря, наповнюючи своє тіло ресурсом. Коли максимально наповнить груди повітрям, допоможіть їй на кілька хвилин затримати дихання. Потім вона має видихнути та розслабитися.

ЩО ТРЕБА ЗНАТИ ПРО ЗВ'ЯЗОК МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я І ХАРЧУВАННЯ

Харчування впливає на стан головного мозку, на те, як він працює, і які саме нейромедіатори в ньому синтезуються. Крім того, доведений зв'язок між харчуванням і розвитком депресивних станів. Отже, щоби покращити настрій, треба правильно харчуватися.

Під час війни ми стикаємося з новими викликами. Для багатьох дітей доступ до здорових продуктів стає обмеженим. У таких умовах дорослі мають шукати вихід, орієнтуючись на базовий набір продуктів, який допоможе отримати необхідне для організму. Корисна їжа — локальна і сезонна, що має потужний склад нутрієнтів. Ідеться про білки, жири та вуглеводи, які дитина має отримувати щоденно в певній кількості.

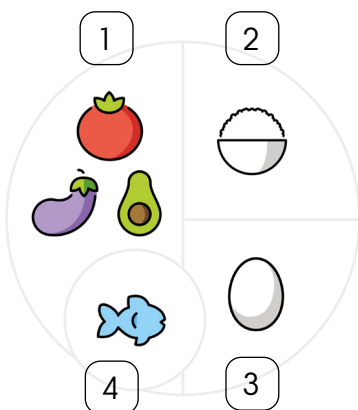
Є так звана «гарвардська тарілка» – конструктор, за яким зручно зрозуміти наповнення кожного приймання їжі.

1.

Половину тарілки мають займати овочі. Щоб більше кольоровими й різноманітними вони будуть, то більше корисних інгредієнтів отримає організм.

2.

Іншу половину розділяємо на дві частини: одну займають джерела вуглеводів, що дають енергію і містять вітаміни групи «В» — це важливо для антистресової дії їжі (їдеться про цільозернові крупи).



3.

В другій частині розміщуємо здорові джерела білка — яйця, молочні продукти, рибу та бобові. Ці продукти містять йод і амінокислоту триптофан. Це важливо для синтезу гормонів, що відповідають за наш настрій.

4.

Діти обов'язково мають споживати певну кількість жиру, що міститься в насінні, горіхах, оліях і жирній морській рибі. Завдяки калорійним жирам мозок добре працює.

Загальні поради

- Якщо ви можете забезпечити різноманіття, намагайтеся зробити так, аби в кожний сектор щодня потрапляли різні продукти.
- Якщо у вас немає доступу до різноманітної їжі, керуйтеся правилом «я роблю все, що можу».
- Зважайте на безпеку дитячого харчування. Якщо є сумнів у якості продукту, краще від нього відмовитися. Так ви вбережете себе та дітей від інфекцій.
- Важливий режим харчування. Якщо є певний графік прийому їжі, дитина відчуватиме енергію впродовж дня.
- Якщо ви навчите дитину тривало жувати, це буде значий внесок до її антистресового стану. Жування змушує працювати м'язи щелеп і знижує гормон стресу кортизол.
- Вчіть дитину віддавати перевагу корисним продуктам і готувати. Діти, залучені до готування, в майбутньому їстимуть здорову їжу, якщо ви допоможете їм обрати правильні рецепти. До того ж кулінарія — це не лише хороший спосіб розмовляти з дитиною про здорове харчування, а й спосіб зняття стресової напруги.
- Будь-яка діяльність, що потребує дрібної моторики, теж має антистресовий вплив. Таким заняттям може бути приготування салату чи ліплення з тіста.

Як стрес впливає на харчову поведінку

1.

Якщо стрес гострий, працюють гормони, які знижують апетит. Треба пояснити дитині, що цей процес недовготривалий, та звернути її увагу на якість продуктів і режим харчування, а не на кількість спожитої їжі.

2.

У другій фазі стресу працюють гормони, які допомагають вижити на тривалій дистанції. Ці гормони підвищують апетит, спричиняють бажання безперервно їсти. Таке навантаження щелеп, з одного боку, корисне, а з іншого — ні. Вживання «неправильних» продукти лише поглиблює стрес. Важливо пояснювати, чому і в яких продуктах треба знати міру, наприклад, у солодкому. Його надмірне споживання поглиблює стрес, якого ми зазнали.

3.

Ніж «заїдати» стрес, краще запивати його водою. У дітей, які п'ють мало води, завжди гірший настрій. А її достатнє споживання — запорака психічного здоров'я. Вода допомагає правильно працювати всім органам і системам організму.

ЯК ПОВЕРНУТИ СОБІ Й ДИТИНІ СПОКІЙ ТА СТІЙКІСТЬ ЗА ДОПОМОГОЮ ПРОСТИХ ПРАКТИК І ПРАВИЛ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я І ХАРЧУВАННЯ

Заспокоєння має свої секрети та техніку безпеки.

Розрізняти співчуття та жалість.

Коли ми кличемо дитину до себе, щоби підтримати, не слід казати: «Йди-но, я тебе пожалію». Натомість скажіть: «Я співчуваю тобі і готовий / а тебе підтримати». Адже коли ми відчуваємо жалість до людини, то мовби відчуваємо її слабкість, а коли співчуваємо, то виявляємо до неї повагу.

Будь-яка емоція дитини чи дорослого — важлива.

Емоція означає, що мозок тестує реальність і відповідає на неї. Наприклад, тривога свідчить про брак інформації, сум — про втрати важливого для нас, злість — про незадоволені потреби або порушення наших кордонів.

До 7 років дитина не може самотужки регулювати емоцій.

Вона лише вчиться цьому з допомогою дорослих, які підказують їй необхідні дії, аби вона відчула спокій і могла контролювати себе.

Алгоритм заспокоєння

1. Надати тривозі дитини «береги» відчуття стійкості

завдяки нашій присутності та словам: «Я з тобою, я буду з тобою стільки, скільки тобі потрібно». Говоримо з дитиною повільно і тихо. Розповідаємо про дії, необхідні для врегулювання її дихання.

2. Нормалізація

Кажемо дитині, про те, що її відчуття нормальні. Можемо сказати: «Мені здається, що ти злякалась. Не бійся. Так буває. Це нормально».

3. Близькість

Ми знову повторюємо: *«Я з тобою, я буду з тобою стільки, скільки тобі потрібно. Я теж відчуваю такі емоції»*. А ще можна сказати: *«Коли я була така, як ти, то так само сердилася, ображалася і сумувала»*. Щоби дитина відчувала більшу близькість, маємо бути з нею на рівні поглядів.

4. Дія

Треба сісти чи стати упевнено, відчути ритм свого серцебиття, сказати собі: *«Я доросла / ий, я можу впоратися з емоціями і вмістити в себе будь-які емоції дитини, яка поруч»*. Залежно від віку дитини можна заспівати їй пісню, яку вона знає та яка її заспокоює. Якщо дитина дозволить, можемо погойдати її.

5. Завершення

Кажемо дитині: *«Ми в безпеці. Небезпека минула. Ти молодець, впорався / лась»*. Треба наголосити, з чим саме впоралася дитина. Наприклад: *«Ти потурбувався про свою іграшку. Ти мій супергерой»*. Це надасть дитині відчуття стійкості, сили, контролю над собою та ситуацією. можемо погойдати її.

Коли ми переживаємо стрес, то відчуваємо стан дисоціації. Ми мовби розпадаємося на частини: наші емоції, думки, тіло ніби існують окремо. Коли ж повертаємо собі відчуття кордонів тіла, то маємо змогу вмістити в себе весь складний досвід.

У цьому допоможуть деякі вправи.

- **Дерево чи квітка.** Разом із дитиною уявляємо себе деревом чи квіткою: сидимо чи стоїмо твердо і прямо, відчуваючи, як наше коріння проникає глибоко в землю, наш стовбур зміцнюється, а голова перетворюється на квітку чи крону дерева. Ми тягнемось до неба.
- **Крило янгола чи рука друга.** Кладемо праву руку на ліве плече, а ліву – на праве, наче обіймаємо себе.
- **Пропонуємо дитині стиснути і відпустити нашу руку.** Так дитина відчує контроль над своїми діями і вийде із заціпеніння.
- **Простукуємо зону навколо пупка.** Ця вправа допомагає позбутися надлишків кортизолу — гормону стресу.
- **Розтираємо вуха і простукуємо зону за ними.**

Дихання — найпростіший спосіб вгамувати напругу та нервову систему.

Можна робити так:

кладемо руку на живіт і дихаємо так, щоби живіт надувався;

розтираємо долоні та кладемо їх на ребра, дихаємо і спостерігаємо за рухами ребер;

стискаємо руку в кулак, робимо отвір і дихаємо через нього;

робимо вдих, а на видиху наспівуємо своє ім'я;

робимо вдих, а на видиху дмухаємо на великий палець руки, наче на кульбабку;

уявляючи себе птахом на вдих розводимо крила (руки), а на видих обіймаємо себе.

Коли ми відчуваємо стрес, наші м'язи напружуються. Іноді ми так і залишаємось у спазмованому стані. Тож виконуємо вправи, які б допомогли нам розслабитися і розтягнутися.

- Уявляємо себе промінчиками й тягнемось до сонця.
- Перетворюємось на сніговика. Наші м'язи напружені. Ми відчуваємо м'язове тремтіння, наче змерзли. А потім уявляємо, як на нас дивиться сонечко, й танемо, поступово розслаблюючись.
- Рухаємо обома руками в ритмі маятника – це впливає на обидві півкулі мозку.
- Перетворюємось на ляльку-маріонетку. Рухаємось так, наче наші руки тягнуть за нитки догори. Руки підіймаються, а потім розслабляються. Кілька разів повторюємо вправу.

Ігри, в яких задіяні зір, слух, нюх, нормалізують роботу нервової системи.

1.

Ігрова вправа «Мім». Навколо себе вибудовуємо уявні кордони і стукаємо по уявному склу долонями з усіх боків.

2.

Уявляємо, що до нас **залетіло багато комарів**. Відганяємо їх гучним плесканням навколо себе.

3.

Розтираємо вуха й подумки **перетворюємось на слоників**. Потім згинаємо й розгинаємо свої вуха, струшуємо руками з них воду.

4.

Уявляємо себе собакою, яка щойно вийшла з води. Тож струшуємо з усіх частин свого тіла уявну воду. Ця вправа допомагає позбавитися надлишків кортизолу та адреналіну.

5.

З'єднуємо навхрест долоні за допомогою великих пальців. Це наш метелик. Рухаймо його крильцями-пальчиками. Нехай він «сяде» на вашу голову, на плечі, на грудну клітку. Дозвольте йому облетіти усе ваше тіло.

6.

Малюємо в повітрі метелика одночасно обома руками. Це допомагає включити дві півкулі мозку.

ЯК ТВОРЧІСТЬ ТА АРТТЕРАПІЯ МОЖУТЬ ДОПОМОГТИ ЗАСПОКОЇТИ ДИТИНУ

В умовах війни арттерапія в супроводі спеціаліста дає змогу легше пережити емоції та висловити через творчу діяльність ті з них, які неможливо проговорити чи викласти назовні. Цей процес допомагає зрозуміти дитині, що з нею відбувається, та як із цим жити.

Однак не кожен творчий процес можна назвати арттерапією. Якщо основною метою та кінцевим результатом творчого процесу є створення продукту діяльності, то в арттерапевтичній сесії творча діяльність відбувається заради відтворення внутрішнього конфлікту дитини з його подальшою трансформацією та розв'язанням.

Для проведення арттерапії потрібна спеціальна освіта. Втім аби допомогти дітям пережити жахи війни, батьки, педагоги чи психологи можуть організовувати творчі заняття. Так діти висловлюватимуть свої емоції, проживатимуть їх, а відтак – повертатимуть контроль і рівновагу, регулюватимуть свою поведінку.

Досягти цього можна за допомогою таких видів діяльності:

образотворче мистецтво (малювання чи ліплення)

тілесно-рухова активність (танці та ігри)

драматерапія (різноманітні постановки силами дітей)

бібліотерапія (читання творів або складання власних історій)

музична терапія (спів, програвання та прослуховування мелодій)

Назвемо найпростіші і доступні всім методи.

- **Дихальні вправи, віршовані руханки, фізкультхвилинки та рухливі ігри**, під час яких діти імітують рухи тварин, явища природи тощо: стрибати як зайчик, махати крильцями як метелик, показувати, як тягнуться промінці сонця.

- Можна малювати будь-де і будь-чим, **створюючи образи, які допоможуть висловити емоції і врівноважити себе.**
- Якщо матеріалів недостатньо, можна **використовувати все, що вас оточує.** Згадайте так звану халабуду — затишну схованку для відпочинку та безпеки.
- **Використовувати різні предмети, що під рукою.** Будуйте з коробок, стільців чи книжок, якщо відсутні кубики чи конструктор.
- **Застосовуйте природні матеріали** відповідно до пори року: квіти, листочки, гілки, пісок, глину, лід тощо.
- **Добре, якщо є сенсорні іграшки.** М'ячиком з колючками можна зробити масаж. Достатньо дати його дитині в руки, щоб її заспокоїти. Так відновлюються відчуття і контроль. Допоможе також улюблена іграшка, яку дитина може обійняти, тримати на руках, заспокоювати.
- В місці, що постраждало від війни, у дитини може виникнути інтерес до зруйнованої будівлі. Не забороняйте її роздивитися та / або намалювати її. **Якщо будівля стабільна й дитина хоче намалювати щось на стіні крейдою, дозвольте їй так зробити.** Це допоможе дитині розмістити досвід війни у своїй свідомості.

Матеріали для творчих занять мають бути безпечними, в тому числі для емоційного сприйняття. Хрустка фольга, жорсткий картон тощо можуть налякати дитину гучними звуками.

Під час війни не варто використовувати фарбу. Вона має схильність розтікатися. А це — про втрату контролю.

ЯК ПІКЛУВАТИСЯ ПРО СЕБЕ ТА ДЕ ШУКАТИ РЕСУРСИ

У кожного з нас є свій ліміт сил, витримування напруги та контактів. Від наших ресурсів залежить, наскільки можемо бути адаптивними й авторитетними для тих, хто поруч, наскільки досвід, з яким ми стикаємося, буде травматичним для нас, і чи зможемо ми з ним впоратися. Згідно з теорією ресурсів, наші ресурси можуть бути такими:

внутрішні, які неможливо відібрати, – думки, спогади, цінності, вміння тощо;

зовнішні – гроші, люди, які поруч або на відстані, місця;

уявні – спогади, творчість, віра, ін.

Психологиня Світлана Ройз розробила теорію ресурсних каналів. Це так звані резервуари, з яких ми можемо черпати сили.

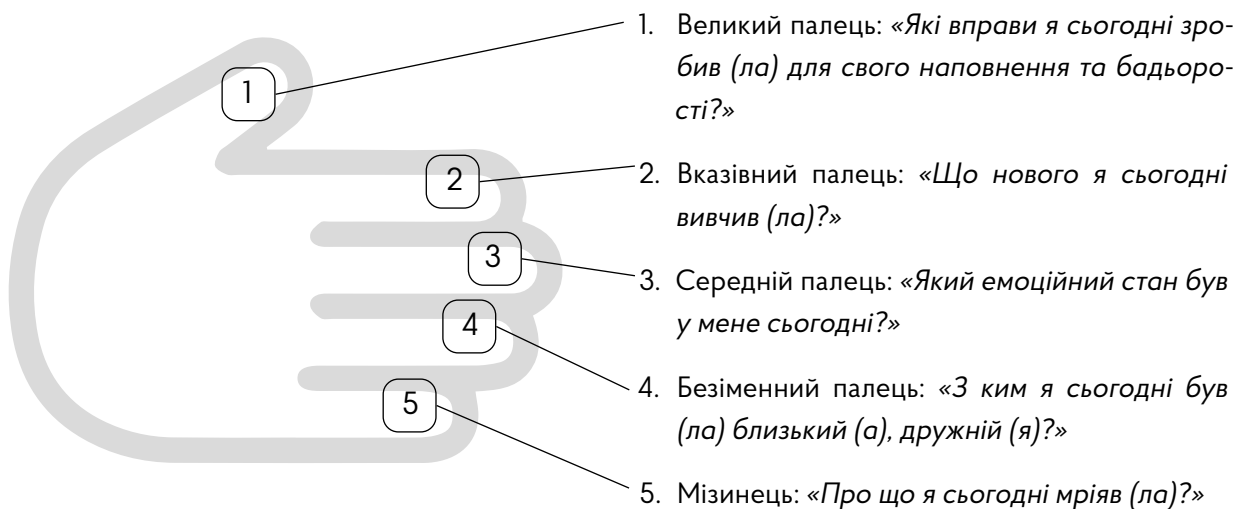
1. **Тілесний канал** складається з тілесних відчуттів і руху, коли ми обираємо приємний на дотик одяг, приймаємо ванну, займаємося спортом, коли нам роблять масаж.
2. **Зоровий канал** активний, коли малюємо, дивимося фільми, обираємо красивий одяг тощо.
3. **Аудіальний канал** задіяний, коли слухаємо аудіокнижки, музику й навіть тишу.
4. **Нюховий канал** працює, коли нюхаємо смачну їжу.
5. **Смаковий канал** дає нам можливість зосередитися на смаку того, що споживаємо.
6. **Канал мовлення** спрацьовує, коли ми говоримо.
7. **Канал взаємин** працює, коли ми спілкуємося, можемо бути з кимось у близькості.
8. **Канал інтелекту** сповнюється, коли навчаємося нового.
9. **Канал інтуїції** – це наша уважність до того, що називаємо тонкими матеріями.
10. **Світовий канал** – це канал спостереження за Всесвітом, що визначаємо як випадкові невідповідності (про нього вперше написав Карл Густав Юнг, назвавши його «каналом синхроністичності»).

ВАЖЛИВО: найбільше ресурсу в тому каналі, який ми не використовуємо. Якщо у своєму житті можемо звернути увагу на всі канали сприйняття, то це – ідеально.

Є ще один засіб позитивної психотерапії – «Модель балансу», в якій мають бути залучені 4 сфери. Уявіть ромб, у кожному кутку якого розташований напис:



Ще одна проста практика «П'ять пальців», яку можна пропонувати дорослим і дітям наприкінці дня. Загинаємо пальці і запитуємо себе.



Що ще потрібно робити, аби впоратися з навантаженнями



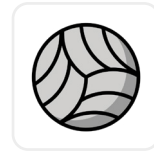
Дотримуйтеся режиму сну.

Лягайте спати в один і той самий час. Використовуйте ліжко тільки для відпочинку. Не пийте міцного чаю чи кави перед сном. Створіть і дотримуйтеся вечірніх заспокійливих ритуалів.



Слідкуйте за збалансованим харчуванням.

Коли в нас, наприклад, дефіцит вітамінів групи В, можемо відчувати постійну втому, роздратування, тривогу.



Виконуйте фізичні вправи. Майте рухову активність.

Щоб опанувати страх і панку, виконуйте 3 прості дії

1.

Заземлення:

робіть будь-які переكاتи стопами, щоби відчути стійкість.

2.

Дихання:

виконуйте вправи, в яких видих повільніший за вдих.

3.

Розтягування:

напружуйте пальці рук і ніг, потягуйтеся.

