***УДК 159.9***

***Похілько Діана Сергіївна***

***Кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,***

***старший науковий співробітник навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру Національного університету цивільного захисту України,***

***Національний університет цивільного захисту України***

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАНЯТТЯ, ЯК ОДИН З ВАЖЛИВИХ ЕЛЕМЕНТІВ ДИТЯЧОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІД ТРАВМ ВІЙНИ**

Майже рік в Україні йде війна. Майже рік все українське суспільство вчиться жити по новому, в нових військових реаліях. З першого погляду може здатися, що військові реалії притаманні лише прикордонним містам, поряд з якими ведуться активні бойові дії, але це не так. Війну відчули в кожному місті, селищі та селі нашої країни. Вона прийшла на кожну вулицю, до кожної хати. В когось війна забрала домівку, матеріальні блага, а в когось - близьких і рідних. Наразі жодне місто України не можна назвати безпечним.

Все це, так чи інакше, відобразилося на психоемоційному стані українських дітей. За нашими дослідженнями було виділено деякі особливості реакцій, з різним ступенем залученості, на травматичну ситуацію війни у дітей:

Так, для *дітей, які* *мали безпосередній особистій травматичний досвід війни*, характерні такі реакції: зміни в харчуванні дитина (стала більше, або менше їсти), відсутність бажання спілкуватися з іншими, страх гучних звуків, завмирання/сповільненість рухів, загальмованість реакцій, порушення сну, нічні кошмари, неконтрольовані рухи (нервові тіки, здригання тощо), болі соматичного характеру, порушення дихання, порушення координації та амплітуди рухів, значні коливання настрою, складності в прийнятті рішень, регрес мовлення [1].

Для *дітей, які тривалий час знаходились в ситуації реальної загрози життю,* найбільш характерні такі прояви стресової реакції: агресивність, конфліктність, відсутність бажання спілкуватися, страх гучних звуків, де зорієнтованість та розгубленість, завмирання, порушення сну та нічні кошмари, загальмованість реакцій, неконтрольовані рухи, болі соматичного характеру, порушення дихання, швидка втомлюваність, порушення координації, коливання настрою, істерики, апатія, складності в упізнанні знайомих людей чи об’єктів, регрес мовлення [1].

Для *дітей,* *які виїхали з зони бойових дій до початку війни, або в 1-2 добу*, найбільш характерні такі реакції: рухова активність, занепокоєння, проблеми зі сном та нічні кошмари, розлади роботи шлунково-кишкового тракту, болі соматичного походження, агресія, коливання настрою [1].

Для *дітей, які не мають безпосереднього особистісного досвіду реальної загрози від війни та досвіду внутрішньо перемішених осіб*, характерні такі реакції: занепокоєння, асоціальна поведінка (неслухняність, провокативна поведінка), проблеми зі сном та нічні кошмари, м’язове стиснення, болі соматичного характеру, агресія [1].

Тож, можна сказати, що всі діти наразі потребують комплексної психологічної допомоги та психологічної реабілітації, але кожен в своєму обсязі та спрямованості.

Виходячи з цього, ми запропонували занять для відновлення психологічного здоров’я дитини. В програму занять входять чотири загальні блоки:

* Фізичні вправи та ігри (де дитина має можливість рухатися, та скидати зайву м’язову напругу та розблоковувати м’язові затиснення);
* Емоційні ігри (де дитина опановує навички емоційного інтелекту, та вчиться справлятися зі своїми емоціями);
* Когнітивні ігри на логіку та кмітливість;
* Рольові ігри (в яких дитина вчиться різноманітним моделям поведінки та має можливість спробувати себе в різних образах).

Зі слів батьків, можемо сказати, що вже за 2-3 тижні (як мінімум 2 зустрічі на тиждень) відвідування занять діти всіх категорій стали більш спокійними. В них нормалізувався сон, харчові звички, зменшилися коливання емоційних сплесків, знизилися агресивні прояви.

При цьому, хочемо зазначити, що програма психологічних зустрічей не передбачала занурення в травматичний досвід дитини, згадування про пережитий досвід чи особистісну втрату.

Хочемо додати, що подібного вигляду зустрічі ще допомагають вирішити одну зі складних проблем нашого сьогодення – соціалізацію дитини. Нажаль, у зв’язку з війною в Україні не всі діти мають можливість ходити до школи чи садочка. Що казати, багато дітей не мають можливість просто вийти на вулицю і побачитися та погратися зі своїми однолітками. Така соціальна депривація додає відчуття самотності, що в подальшому негативно впливає на реабілітацію дитини.

Отже, можна сказати, що такі прості заняття допоможуть дитині відновитися та нададуть ресурсу пережити всі негативні наслідки війни.

Список використаних джерел:

1. Похілько Д., Кибкало А., Костюченко Ю., Горюн Ю. Особливості гострих стресових реакцій дитини з різним рівнем травматичного досвіду війни // Проблеми екстремальної та кризової психології. Disaster and crisis psychology problems 2022. № 1(3). С.97-108.