

4. Скаковська А. В. Теоретичні підходи до вивчення дитячих страхів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Т. 1. №. 2. С. 113-119

5. Слюсаревський М. М., Григоровська Л. В. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. Т. 4. №. 1. С. 1-7.

Марія Заміщак

кандидат психологічних наук, доцент,
Дрогобицький державний педагогічний

Університет імені Івана Франка

м.Дрогобич, Україна

dpszammeri@gmail.com

Роман Сторонський

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

спеціальність «Психологія»,

Дрогобицький державний педагогічний

університет імені Івана Франка,

м.Дрогобич, Україна

roman.r.stoponskyi@dspu.edu.ua

ОСОБЛИВОСТІ ЕТАПІВ ПРОЖИВАННЯ ТРАВМ ВІЙНИ У ДІТЕЙ

Травми війни у дітей – це складний процес, який може мати глибокий вплив на психічне та емоційне здоров'я дитини. Діти можуть переживати різні етапи, проходячи через різні стадії травматичного переживання в залежності від віку, психоемоційного стану та умов, в яких вони знаходяться. Ось кілька ключових етапів проживання травм війни у дітей, коли дитина стикається з горем, її особистість проходить через кілька етапів[1; 2]

1. *Період заперечення.* Дитина зустрічається з подією, яка є абсолютно новою для неї, і спочатку не може зрозуміти, що це таке, як з цим жити, і чому

це повинно бути частиною її досвіду — адже це боляче. Психологічно травмуюча ситуація сприймається як раптовий, несподіваний удар, який застає зненацька. Реакція дитини в цей період може проявлятися в завмиранні, очікуванні та страху. З часом ситуація стає невідворотною частиною реальності, і дитина починає усвідомлювати її наявність. У свідомості виникає злість як реакція на травму.

2. *Період агресії та гніву.* Після того, як ситуація стає реальністю, дитина чи доросла людина можуть відчувати гнів: «Чому це сталося? Я ненавиджу цей світ, який заподіяв мені біль. Я ненавиджу того, хто винен у цьому, мені боляче, я хочу змінити реальність, де це відбувається...» Агресія в цей період є маркером втрати важливих цінностей, болю, від якого хочеться усе змінити чи зруйнувати. Всі ці болючі події — смерть близьких, руйнування домівок, втрати — здаються несправедливими, і дитина відчуває, що цього не повинно бути, адже ніхто не заслуговує на таке страждання [19].

3. *Період справжньої реальності.* Коли внутрішній світ дитини стикається з чимось надзвичайно складним, вона часто звертається до віри або ідеї справедливості: «Як би я хотів повернути дім, зменшити біль, повернути загиблих батьків» тощо. Це може бути віра в чудеса, які, хоча й надзвичайно рідкісні, не здатні змінити реальність. В цей період дитина намагається знайти якесь пояснення чи надію, щоб впоратися з болем і травмою.

4. *Період горя.* У цьому етапі виникає агресія, спротив і відмова прийняти те, що сталося. Це момент усвідомлення того, що ситуація є реальністю, яку не можна змінити. Це супроводжується гострою психічною болем і страхом, розумінням того, що події є частиною жорстокої і несправедливої реальності, яку потрібно пережити.

5. *Період прийняття.* З часом біль поступово зменшується, і дитина, разом з її батьками, починає дивитися на світ новим поглядом. Вони намагаються жити в нових умовах, що стали частиною їхнього досвіду. Це момент, коли відчувається полегшення після тривалого періоду страждань і болю, і людина починає приймати зміни в своєму житті, адаптуючись до нової реальності.

Пройшовши через усі ці етапи, травма або горе можуть стати частиною життєвого досвіду, і реальне життя продовжується далі. Однак можуть виникнути труднощі, коли на певному етапі відбувається злам або затримка в процесі переживання. У таких випадках з'являється посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – психічна травма, яка стає невід'ємною частиною життя, оскільки вона змінила це життя, або ж розвиваються симптоми та захворювання, які раніше не проявлялися.

У контексті сучасних подій, зокрема в умовах війни, ситуації, які потребують швидкої мобілізації, такі як евакуація з населеного пункту через військові дії чи втрата близької людини, не дають можливості зупинитися, сумувати, плакати, щоб асимілювати те, що сталося. Вони вимагають негайних дій: потрібно шукати нове житло, пересуватися, заробляти гроші, бути постійно насторожі. Внаслідок цього психіка вимушена переключатися, не маючи можливості пережити та "упакувати" події, що відбулися. Батьки, а відповідно і діти, постійно перебувають у стані тривоги через події і невідомість майбутнього дня. Цей постійний стрес і напруга не дають можливості психіці розслабитися ані на мить, і люди не мають часу зрозуміти, що відбулося і як із цим далі жити [3].

Війну важко сприйняти як подію, оскільки це те, до чого неможливо бути готовим, і через що неможливо пройти, не залишившись зраненим. Вона приносить горе, біль, страх, ненависть і лють, і ці емоції не оминають нікого, незалежно від віку. Час, необхідний для етапу прийняття та полегшення болю, зменшення ненависті, тривоги та страху, залежить від багатьох факторів: від характеру та глибини психотравми, від можливості пережити і прожити її, наявності підтримки рідних та індивідуальних особливостей особистості.

Батькам необхідно відкрито говорити з дітьми про реальні події, які відбуваються у їхньому житті, адже ці події не дають можливості повноцінно жити, навчатися чи працювати. Важливо розмовляти про те, що лякає найбільше, шукати правильні, стійкі шляхи для підтримки емоційного стану. Важливо також пропонувати способи заспокоєння: наприклад, робити приємні речі, такі як

приготування їжі, прогулянки, читання книг, перегляд мультфільмів, спільні розмови за чаєм тощо.

Отже, батькам слід рекомендувати для підтримки: 1) психологічну підтримку, зокрема, надання професійної психологічної допомоги дітям, які пережили війну, є важливим етапом відновлення; 2) підтримку родини, як стабільне та безпечне середовище вдома, що є основним чинником для відновлення дитини; 3) соціалізацію та реабілітацію, оскільки, діти, які пережили травму війни, потребують можливості знову відчувати соціальну підтримку через спілкування з однолітками, участь у різних програмах розвитку. Підтримка та увага з боку батьків допомагає дітям краще пережити ці складні моменти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Корнієнко І., Католик Г. Психологічна допомога дітям, що зазнали травми внаслідок катастрофи. *Психолог.* К., 2004. Грудень (№ 46). С. 8-16.

2. Пророк Н. В., Гончаренко С. А. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту: довідник вихователя дошкільного навчального закладу. Слов'янськ: ПП «Канцлер», 2015. 84 с.

3. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. С. 149-159.