

Дяченко Андрій,

інспектор з освітньої безпеки управління патрульної поліції в Миколаївській області, старший лейтенант поліції

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ВПЛИВУ ВІЙНИ

Збройна агресія проти України стала одним із найсерйозніших викликів для суспільства та суттєво вплинула на всі сфери життя населення, особливо на дітей. Дитинство є важливим періодом формування особистості, емоційної сфери та соціальних навичок, тому вплив воєнних подій може мати як короткотривалі, так і довготривалі наслідки для психічного здоров'я дитини. Постійна небезпека, повітряні тривоги, вибухи, перебування в укриттях, вимушене переселення, зміна місця проживання, розлука з рідними, втрата близьких людей, обмеження соціальних контактів і порушення звичного ритму життя створюють умови хронічного стресу та негативно позначаються на психоемоційному стані дітей.

В умовах війни діти часто стикаються з почуттям невизначеності та безпорадності. Вони можуть втрачати відчуття безпеки, яке є базовою потребою для нормального розвитку особистості. Тривале перебування у стані психологічного напруження призводить до виникнення підвищеної тривожності, страхів, нервового виснаження, труднощів із концентрацією уваги та засвоєнням навчального матеріалу. У багатьох дітей спостерігаються зміни у поведінці: вони стають більш замкненими, дратівливими, агресивними або, навпаки, надмірно залежними від дорослих. Особливо вразливими є діти молодшого шкільного віку, які ще не мають достатньо сформованих механізмів психологічного захисту та навичок подолання стресових ситуацій.

Війна також впливає на освітній процес. Часті перерви в навчанні через сигнали повітряної тривоги, дистанційне навчання, зміна навчальних закладів унаслідок переміщення родин, недостатня кількість живого спілкування з однолітками та педагогами можуть спричиняти труднощі в навчальній діяльності та соціальній адаптації дітей. У деяких випадках спостерігається зниження мотивації до навчання, погіршення успішності, втрата інтересу до освітньої діяльності та труднощі у взаємодії з іншими учасниками освітнього процесу.

За таких обставин особливого значення набуває організація психологічної підтримки дітей у закладах освіти. Освітнє середовище повинно забезпечувати не лише якісне навчання, а й створювати умови для збереження психічного здоров'я учнів. Психологічна допомога має бути спрямована на зниження рівня тривожності, формування відчуття безпеки, розвиток навичок емоційної саморегуляції та відновлення внутрішніх ресурсів дитини. Важливою складовою цієї роботи є своєчасне виявлення дітей, які потребують додаткової психологічної підтримки, та організація відповідних заходів для запобігання розвитку більш серйозних психологічних проблем.

Значну роль у створенні безпечного освітнього середовища відіграє інспектор з освітньої безпеки. Його діяльність охоплює профілактику ризикованої поведінки, сприяння формуванню безпечного освітнього простору, участь у заходах із підтримки психоемоційного благополуччя дітей та взаємодію з усіма учасниками освітнього процесу. Інспектор з освітньої безпеки співпрацює з адміністрацією закладу освіти, педагогічними працівниками, практичними психологами, соціальними педагогами та батьками,

забезпечуючи комплексний підхід до вирішення проблем, пов'язаних із впливом воєнних подій на дітей.

Ефективність психологічної допомоги значною мірою залежить від використання сучасних та науково обґрунтованих методів роботи. До найбільш результативних належать арт-терапія, музикотерапія, ігрова терапія, казкотерапія, тренінгові заняття, психологічні вправи на розвиток емоційної стійкості та навичок саморегуляції. Арт-терапевтичні методики дозволяють дітям безпечно виражати свої емоції та переживання через творчість, що особливо важливо для тих, кому складно вербалізувати власні почуття. Ігрові методики сприяють зниженню емоційного напруження, розвитку комунікативних навичок та відновленню відчуття контролю над ситуацією. Психологічні тренінги допомагають формувати стресостійкість, розвивати навички конструктивного спілкування та подолання труднощів.

Окремої уваги потребує робота з батьками, адже сім'я є основним джерелом підтримки для дитини. Психологічне консультування батьків, проведення інформаційно-просвітницьких заходів та надання рекомендацій щодо підтримки дітей у кризових ситуаціях сприяють покращенню психологічного клімату в родині та підвищують ефективність допомоги. Важливо навчати батьків розпізнавати ознаки психологічного неблагополуччя у дітей та своєчасно звертатися до фахівців у разі потреби.

Не менш важливим є формування у дітей навичок психологічної стійкості та здатності адаптуватися до складних життєвих обставин. Розвиток емоційного інтелекту, уміння керувати власними емоціями, конструктивно вирішувати конфлікти та звертатися по допомогу у складних ситуаціях сприяє зміцненню психічного здоров'я та успішній соціальній адаптації. Створення позитивного психологічного клімату в колективі, підтримка дружніх взаємин між учнями та забезпечення атмосфери взаємоповаги є важливими чинниками профілактики негативних наслідків стресу.

Отже, психологічна допомога дітям, які постраждали від впливу війни, є одним із пріоритетних напрямів діяльності закладів освіти в умовах сьогодення. Її метою є не лише подолання наслідків психотравмуючих подій, а й забезпечення повноцінного розвитку особистості, збереження психічного здоров'я та створення умов для успішної адаптації дітей до нових життєвих реалій. Ефективність такої допомоги забезпечується комплексною взаємодією педагогів, практичних психологів, соціальних педагогів, інспекторів з освітньої безпеки, батьків та інших фахівців. Лише системна, послідовна та скоординована робота всіх учасників освітнього процесу дозволить мінімізувати негативні наслідки війни для дітей та сприятиме формуванню покоління психологічно стійких, соціально активних і впевнених у собі громадян України.

Список використаних джерел:

1. Закон України «Про освіту»: Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
2. Закон України «Про Національну поліцію»: Закон України від 02.07.2015 № 580-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>