

Діти в умовах війни

Почалася війна. Попри політичні конфлікти, на-вряд чи хтось цього очікував. Матері з дітьми тікають закордон від страшних речей. Це була перша хвиля біженців з України, яка прибула до Польщі. Інші чекали скільки могли, сподіваючись, що війна скоро закінчиться. Це не сталося. Вони ховалися на станціях метро, у підвалах, чули стрілянину та вибухи бомб. Вони боялися вийти та спробувати втікти. Зрештою, страх залишитися виявився більшим ніж страх перед незвіданим. Вони приїхали до Польщі. Хтось стояв у довгій черзі на кордоні, хтось отримав можливість перетнути його гуманітарним конвоем. Вони тут. Їх рівно 2,7 млн. Вони живуть у різних місцях: у школах, базах відпочинку, а також із простими громадянами у їхніх квартирах, сім'ях. Початкова радість від порятунку перетворюється на втому від довгого очікування. Одні чекають повернення додому, інші вивчають мову та шукають роботу. Діти почали ходити до школи. Вони намагаються жити нормальним життям. Але у них є одна спільна риса – переживання травми.

Після відновлення базового відчуття безпеки, після того як їх тіло було сильно мобілізовано для виживання, їхній високий рівень тривоги знижується. Але виявляється, що переживання травми не можна забути. Воно повертається у снах, спогадах і поведінці. Одна з сімей, яку нам вдалося привезти з Вінниці, що знаходилася посеред зони бойових дій, почула в один сонячний день виття сирен. Лише під ліжком, куди всі ховалися, вони зрозуміли, що звук йшов від телевізора. Їхній 10-річний син завжди замикається у своїй кімнаті, коли додому приходять незнайомиць.

Як багато часу це займе? Чи можна забути? Чи можемо ми чимось їм допомогти? А тепер, після розправ у Бучі та Маріуполі, ми отримуємо ще гіршу інформацію. Діти та їхні опікуни, які зараз приїжджають до нашої країни, перебувають у все більш подавленому емоційному стані.

Безпека

Відновлення безпеки — це найперша потреба людини, це умова продовження життя. З напливом біженців, усі охоче відкривали свої серця та домівки. Всі надіялися, що війна закінчиться незабаром, але цього не сталося. У містах де перебувають діти розроблено багато проєктів, які дозволяють відвідувати різні гуртки та навчатися. Це цінні ініціативи. Проте багато дітей настільки переживають, що не можуть брати участь у цих заходах. Після раптової загрози життю кожній людині спочатку потрібно добре орієнтуватися в навколишньому середовищі, щоб почуватися в безпеці. Проста інформація не-





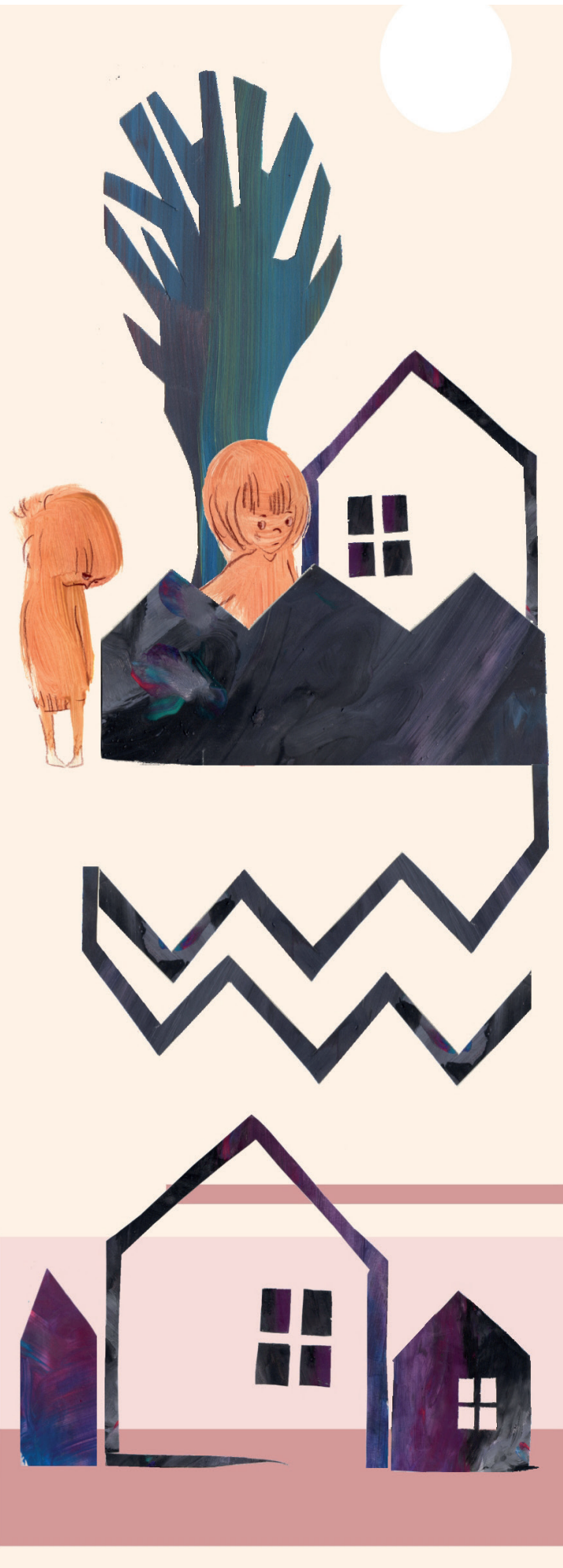
обхідна, щоб допомогти їм влаштуватися в нових обставинах. Почуття безпеки зростає, коли людина знає, що станеться протягом дня, коли інформація, яку вона отримує її не дивує. Дітей не слід відлучати від матерів навіть для того, щоб повеселитися. Для них найважливіше присутність близьких. Коли приїжджають дві-три сім'ї, було б добре, щоб вони могли жити поруч, спілкуватися один з одним.

Те, що сталося у Польщі по відношенню до біженців, вразило світ. Навіть не було потреби створити табори для біженців, тому що звичайні люди запрошували українські сім'ї до своїх домівок. Прославлена польська гостинність втілилася у життя. Багато людей, бажаючи зробити час гостей приємнішим і «забути про війну», пропонують їм різноманітні заходи. Варто пам'ятати, щоб відновити відчуття безпеки після втечі із зон бойових дій потрібно знаходитися в спокою та певній сталості. Численні атракціони можуть перевантажити. Я розмовляв з однією мамою молодшого школяра. Він боїться виходити з дому і не може йти до школи. Він любить грати у футбол. Мама зрозуміла, що поряд є дитяча футбольна команда і там вже грають кілька хлопців з України. Мама хлопчика вирішила, що вони разом підуть до клубу, бо школа для нього зараз не найкраще рішення. Відвідування клубу з мамою дозволить дитині пізнати місцевість, налагодити стосунки з друзями та підвищить відчуття безпеки, щоб продовжити навчання в наступні місяці. Хлопчик, про якого йде мова, приїхав до Польщі лише тиждень тому. Він провів у підвалі три тижні. Просто вийти на вулицю йому важко, а про розлуку з мамою не може бути й мови.

Стабільність

Після періоду паніки та хаотичної втечі сталість є важливим елементом, який формує відчуття безпеки. Якщо вам вдалося знайти постійне житло, ви можете подумати, як організувати день так, щоб якомога більше справ було передбачувано. Варто повернутися навіть до дуже простих справ, якими раніше займалася сім'я: сімейні трапези, молитва перед їжею, прогулянки після обіду, коли мама співає колискові пісні перед сном. Незважаючи на те, що їм вдалося втекти із зони бойових дій, багато біженців досі живуть у паніці. Вони слухають новини, дивляться відео з фронту, стежать за новинами в Інтернеті. Такі дії, на жаль, можуть повторно травмувати їх, і хоча не можна позбавляти дітей інформації про поточну ситуацію, їх не можна травмувати цими новинами.

Варто пам'ятати, що діти, які пережили такий високий рівень небезпеки, як втеча із зони бойових дій, все ще можуть перебувати в стані дуже високого збудження та психічної нерівноваги. Такий стан провокує постійну пильність. Як можливу загрозу оцінюються різні подразники, що надходять з навколишнього середовища. Когнітивні здібності знижені в порівнянні з ситуацією, коли ми спокійні.



Порядок, маленькі щоденні ритуали, тиша, спокій і все, що є протилежністю досвіду хаосу, поспіху чи безладу, приносить полегшення сильно збудженій нервовій системі. Війна, втеча, страх означає хвилювання і високу активність. Спокій, порядок і послідовність підвищують безпеку.

Почуття благополуччя

Коли ми знаходимося в надзвичайному стані, наша вегетативна нервова система реагує, щоб захистити нас. Мобілізуються всі процеси виживання: боротися, бігти і завмирати. Вегетативна нервова система активізується, щоб допомогти нам вижити. Активація виражається задишкою, прискореним серцебиттям, пітливістю, напруженням в горлі, тиском навколо діафрагми, скануванням навколишнього середовища на предмети небезпеки, готовністю до втечі або боротьби, замерзанням. Наша природна реакція на фізіологічному рівні — це пошук безпеки. Кожна людина здатна бути пильною до світу і прочитати знаки, які інформують її про поточну ситуацію. Коли вона відчувається в безпеці, вона природно шукає зв'язку з іншими. Це підтверджується мімікою, глибоким поглядом і мелодійністю голосу. Однак у разі небезпеки з'являються стратегії захисту. Тіло готується до боротьби або втечі. А коли людина опиняється в ситуації, що загрожує життю, задіяна оборонна стратегія – це заморожування, іммобілізація або відключення. Цей рівень активації може зберігатися довго після того, як загроза зникне. Коли це трапляється з дитиною, вона може залишатися в цій активації протягом усього життя. Нервова система, що розвивається, не може впоратися з екстремальним збудженням. Підтримуючи дитину після травматичного досвіду, важливо подбати про її самопочуття не лише на рівні емоцій, а й на рівні фізіології. Зниження збудження є ключовим завданням для вихователів, опікунів та батьків.

На початку серед біженців було багато дітей, які не були свідками війни. Вони тікали з країни, яка не перебувала під обстрілами, але їх налякала сама ситуація – втеча з рідної домівки. Сьогодні серед біженців є переважно діти, які пережили вибухи, багато днів переховувалися в підвалах, бачили загибель своїх близьких. Хтось був свідком різанини в містах, окупованих росіянами, і був свідком звірячих знущань і вбивств. Це робить цих дітей дуже схвильованими, і багато хто з них «заморожується».

Сам факт того, що діти та їхня мати змогли опинитися поза зоною загрози, не означає, що вони досягли стану благополуччя та безпеки. Їм можуть знадобитися місяці, щоб оговтатися від того, що вони пережили. Треба пам'ятати, що батьки цих дітей, а також інші родичі: діди, старші брати, дядьки залишилися в Україні і воюють досі. Уявлення про їхню ситуацію, яку ми створюємо у своїй свідомості, часто можуть бути гіршими за реальність. Дітям потрібно розповісти, що у тата все добре або що він передає йому привітання. І якщо він помре, їм про це треба повідомити також.

Підтримуючи дитину, яка пережила стресові ситуації, пам'ятайте про одне важливе основне правило. Завжди подбайте про безпеку, сталість і благополуччя навіть у найменших діях.

Школа та безперервна освіта

Коли нервова система знаходиться під загрозою, вона здатна функціонувати лише на рівні своїх рефлекторних механізмів «бий-тікай». В основному задіяні ті ділянки нервової системи, які дозволяють нам вижити. Коли ми працюємо в режимі бий-тікай, наш розум не має повного доступу до наших когнітивних здібностей. Залежно від нашого емоційного стану, наші можливості IQ змінюються. У ситуації сильної тривоги наші когнітивні здібності можуть бути нижчими навіть на кілька десятків пунктів.

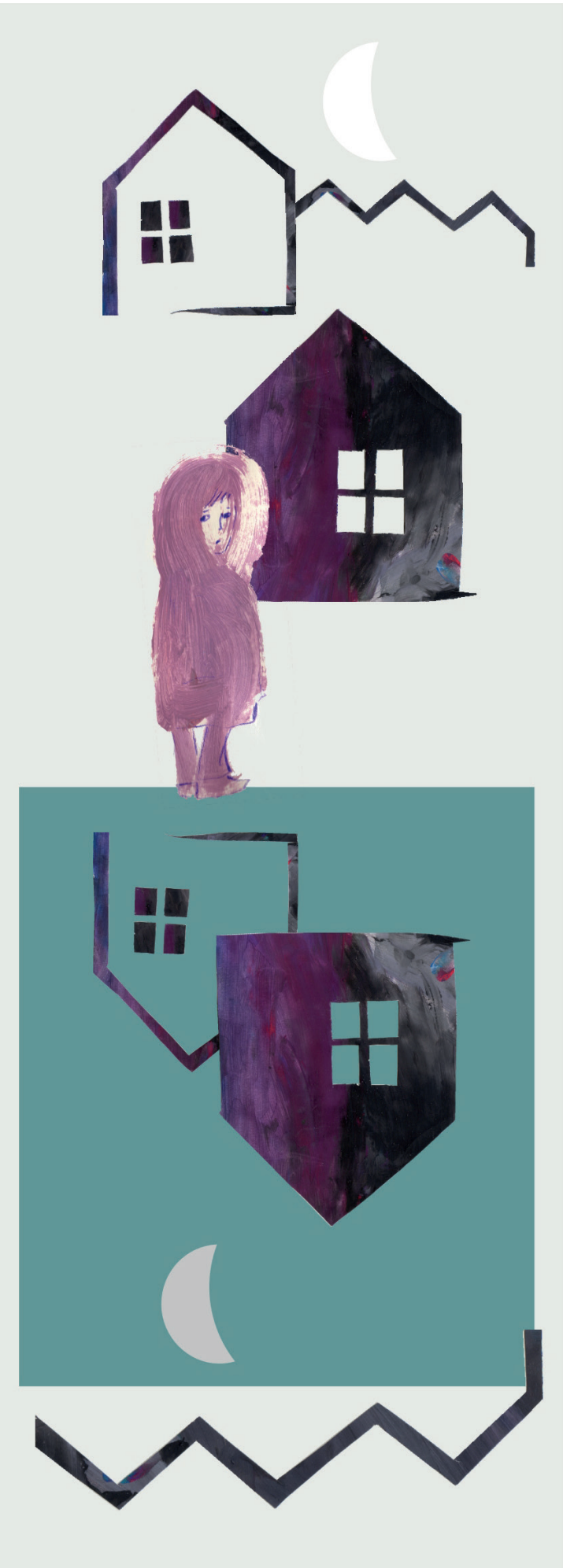
Оскільки уряд Польщі дав можливість дітям з України продовжити навчання, психологам були видані рекомендації щодо оцінювання освітніх можливостей дітей.

Однак слід пам'ятати, що результати тестів, проведених з дитиною, яка перебуває в стані підвищеної тривожності або збудження, не обов'язково відображають її інтелектуальні здібності. Швидше, це буде короткий опис поточного стану дитини, пов'язаного з переживанням травми. Брюс Перрі звертає увагу на послідовну обробку інформації нашим мозком. Діти, які пережили травму війни, а згодом – втечу в іншу країну, не обов'язково досягли стану спокою лише тому, що їм вдалося втекти зі своєї країни. Стан їхньої нервової системи все ще може бути на рівні боротьби, втечі, заморожування або пильності. За таких обставин змінюється здатність до обробки інформації, а результати психологічних тестів не повною мірою відображають пізнавальні здібності таких дітей, а лише стан їхнього розуму в поточному стані збудження.

Наш мозок розвивається від найнижчих структур до вищих. Ми розрізняємо три функціональні зони мозку, які постійно взаємодіють одна з одною: стовбур мозку (так званий мозок рептилій), лімбічна система (так званий мозок ссавця) і неокортекс (мозок людини). У своїй останній книзі Брюс Перрі пояснює, як наш мозок обробляє інформацію:

«Увесь досвід обробляється знизу вгору, тобто щоб дістатися до верхньої, «розумної» частини нашого мозку, ми повинні пройти через нижню, не дуже розумну частину. Ця послідовна обробка означає, що найпримітивніша, реактивна частина нашого мозку є першою частиною, яка інтерпретує інформацію від наших органів чуття та діє на неї. Підсумок такий: наш мозок організований так, щоб діяти і відчувати, перш ніж думати. (Брюс Перрі, 2021).

Для вчителів і батьків це означає, що перш за все необхідно враховувати стан дитини. Особливо під час освітнього чи інтелектуального оцінювання, яке проводить психолог.





Травма у дітей раннього віку (0-3)

Коли травма виникає рано, багато людей думають, що це не має значення. Адже дитина маленька і не пам'ятає, що було. Однак це неправда. Чим молодша дитина, тим сильніше можуть бути наслідки травми, оскільки незріла нервова система може відреагувати таким чином, що подальший розвиток дитини зміниться в багатьох сферах. Подальший життєвий вибір і дії дитини можуть бути пов'язані з відтворенням дезадаптивних моделей поведінки, пов'язаної з травмою. Зіткнувшись із таким важким досвідом, як дитяча травма, важливо пам'ятати, що біль однієї людини не можна порівняти з болем іншої. Реакція маленьких дітей на травму може бути тривалою через те, що їх нервова система ще розвивається.

Стан матері - стан дитини

Немовлята та малюки залежать від свого безпосереднього опікуна, матері. Якщо мати емоційно добре себе почуває, дитина також. Багато дітей з України народжувалися в укриттях під час нальотів, або в дорозі, під час втечі. Умови, які ми створюємо для матерів цих дітей, визначають їх шлях до здоров'я. Згадаймо, що в цей час у дітей розвивається система прив'язаності і від доброго стану матері залежить її якість. Матерів немовлят не варто відразу відправляти на роботу, вони повинні мати можливість доглядати за дітьми в безпечному місці. Якщо залишити перелякану дитину одну в дитячій кімнаті то це може посилити її дисфункцію в центральній і вегетативній нервовій системі. У дітей віком 0-3 роки ця умова негативно вплине на розвиток системи прив'язаності.

Чим менша дитина, тим більшою може бути активність нервової системи у реакції на травму, через малі ресурси розвитку дитини. Для маленьких дітей батьки є найбільшим ресурсом для регулювання та відновлення добробуту.

Допомога дітям з проблемами розвитку

Діти з дитячих будинків також прибули до Польщі як біженці. Слід пам'ятати, що, зростаючи, вони вже в перші роки свого дитинства зазнали травми покинутості чи насильства, а також відчули наслідки ранньої травми до війни. Багато з них можуть мати зміни в стилі прив'язаності або більш серйозні симптоми через занедбаність на ранньому етапі розвитку. Таким дітям може бути важко нормально функціонувати. Більше того, якщо події, які загрожували життю, збігаються з їхнім досвідом, їх поведінку може бути важко зрозуміти оточуючим. Багато сімей, які приймали біженців до своїх домівок, сподівалися, що війна скоро закінчиться, а їхні



Ілюстрації: Joanna Zajac-Slapnicar

гості швидко повернуться до своїх домівок. Однак цього не сталося. Ми повинні враховувати, що конфлікт може тривати ще довго, і що тривала невизначеність буде засмучувати. Доглядаючи за дітьми, які виховуються без батьків, ми повинні враховувати їх несприятливий досвід розвитку, у тому числі порушення прив'язаності.

У дітей, які виховуються в закладах з раннього дитинства, можуть, окрім військової травми, бути труднощі в поведінці та емоційній регуляції через ранні травматичні переживання у своєму розвитку. Пропонуючи їм допомогу, важливо усвідомлювати вплив ранньої травми на розвиток дитини.

У цю групу також можуть входити діти з розладами, пов'язаними з пренатальним впливом токсинів, алкоголю та іншим спектром розладу (FASD). Діти з черепно-мозковими травмами відчують ті ж емоції, що й усі інші в загрозовій ситуації, але вони мають обмежені можливості впоратися зі своїм станом. Їм також потрібно пояснити ситуацію у зрозумілій формі. Через когнітивні обмеження вони мають менше ресурсів для орієнтації в поточній ситуації, розуміння фактів і можуть мати менше здібностей для того, щоб все зрозуміти та відчути власне благополуччя. Їм потрібен безпечний дорослий, який допоможе їм належним чином регулювати свої емоційні стани належним чином.

Коли ви підтримуєте дитину з ушкодженням мозку:

- розмовляйте зрозумілою мовою;
- не використовуйте метафори чи стислі вирази;
- перевіряйте, чи розуміє вона те, що ви сказали, і чи розуміє повідомлення;
- спостерігайте, чи стабільна в неї поведінка.

Література

B. Perry, O. Winfrey (2022) *Co ci się przydarzyło? Rozmowy o traumie, odporności psychicznej i zdrowieniu*. Wydawnictwo Agora, Warszawa
S. Porges (2020) *Teoria poliwalgalna*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków

Переклад: Alena Didoruk

Меценатство:

Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom



teresaszu@poczta.onet.pl www.item-psychologia.pl