

ПІДТРИМКА БАТЬКІВ, ЯК ГОЛОВНА УМОВА СОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДИТИНИ В ПЕРІОД ВІЙНИ

Чебанова К. М.

студентка 1 р.н. ОР магістр
спеціальності 231 «Соціальна робота», ФПСР

Керівник: Хлівнюк Т. П.

к. політ. н., доц. кафедри соціальної роботи ФПСР

З першого дня повномасштабного вторгнення Росії на територію України, українське суспільство зазнало болю і страху. Адже війна – це неабиякий стрес, котрий неодмінно впливає на життя та благополуччя людини. Найбільш уразливими до стресу є саме діти, тому батькам треба бути адаптивними та гнучкими, адже потрібно вміти заспокоїти себе, стабілізувати свій психо–соціальний стан для того, щоб підтримати дитину у такий складний час.

Як правило, діти відчують тривожність батьків та копіюють поведінку саме дорослих. Відповідно, треба приділяти якомога більше уваги цій проблемі та навчити батьків базовим інструкціям та крокам, які допоможуть у разі чого уникнути паніки та зберегти свій спокій, так і дитячий.

Після початку повномасштабного вторгнення за ініціативою першої леді України Олени Зеленської стартувала Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?». Особлива увага приділяється соціально–психологічному здоров'ю населення, що є позитивним напрямом підтримки постраждалих від війни сімей. Адже війна неодмінно впливає як на теперішнє, так і на майбутнє життя суспільства [5].

Дитячі точки «Спільно» від UNICEF під час війни допомагають дітям, батькам, опікунам знизити рівень стресу, долати негативні емоції та навчають піклуватися про стан здоров'я, безпеку та розвиток в період воєнного стану [1].

Також було створено багаточат–ботів, наприклад: чат–бот у Telegram «Друг. Перша допомога», який був створений за підтримки клініки Charite (Берлін, Німеччина) та GIZ в рамках гуманітарного проекту «Соломія», а також за підтримки UNICEF надає психологічну підтримку після травматичної події та допомагає подолати стрес [3]. Також Міністерство освіти і науки Україні разом з психологами запустили Telegram-канал «Підтримай дитину», де батьки та опікуни можуть знайти рекомендації, вправи, ігри, які можна застосовувати при повітряних тривогах, під час евакуації чи вдома. Ці вправи допомагають підтримати дітей та впоратись з стресом [2].

Дослідники і психологи розробили базові рекомендації, які допоможуть батькам підтримати дітей під час війни. Вони містять в собі сім порад: слухайте; не уникайте складних розмов; контролюйте контент, який споживає дитина; будьте готові до будь–яких запитань та реакцій дитини; потурбуйтеся про себе; підтримуйте рідних і приймайте підтримку; вірте у краще [4].

Головним моментом є те, що не можна уникати та не пояснювати дитині, що саме відбувається, адже це може підірвати довіру. Виходячи з цього батькам необхідно дати можливість дітям висловлювати всі свої думки тоді коли їй це буде потрібно. При цьому важливо уважно вислуховувати та звертати увагу на її вербальні та невербальні засоби спілкування, за необхідністю відповісти на запитання, не уникаючи складних розмов. Уточнюючі питання допоможуть детальніше розуміти стан дитини. Треба бути готовим, що дитина може не виявити бажання спілкуватись, але обов'язком батьків є створення та забезпечення безпечного середовища, тобто атмосфери довіри і повного взаєморозуміння, аби у будь–який час дитина мала можливість висловити усі тривожні думки та питання і відчувати себе не на самоті з проблемами.

Розвиток цифрових технологій сприяв тому, що інформація стала доступнішою і для дітей. Триває і війна на

інформаційному фронті, безліч ресурсів та джерел інформації висвітлюють події щосекунди з обох боків. Тому, важливо не втрачати пильності, фільтрувати контент, який дивиться дитина і відповідати на всі питання, які можуть виникати внаслідок цього. Особливо, треба пам'ятати, що дитина сприймає інформацію відповідно свого віку, і тому по можливості краще огородити дитину від не прийнятної для її віку інформації. Неодмінно слід відповідати відверто і спокійно, проговорювати побачене і слідкувати за станом дитини.

Поведінка дитини є особливо вразливою в період війни, оскільки відчуваючи переживання батьків, їх страх, паніку та стрес, не розуміючи того, вона проєктує ці почуття і на себе. Дієвим є варіант застосування технік, які допомагають долати складні емоційні стани, оскільки це допоможе запобігти негативному впливу на дитину.

Дітям, як і дорослим властива різна та непередбачувана реакція на стресові ситуації, внаслідок цього багато батьків спостерігають певні зміни у поведінці, настрою, звичках дитини, яка може зовсім не усвідомлювати ці зміни, а з боку батьків правильна реакція (немає неправильних або правильних емоцій) і підтримка призведуть до позитивних змін.

Підсумовуючи треба зазначити, що підтримка батьків є головною умовою запобігання негативного впливу воєнних дій на дитину. Головним завданням для батьків є забезпечити дитину атмосферою довіри, активностями, спілкуванням і позитивними думками. Тим самим не забуваючи і про свій стабільний соціально–психологічний стан, який результативно відобразиться на поведінці дитини та її адаптаційному процесі. Батьки більше підтримують дітей коли знаходяться в спокої, не нервують та мають план дій.

Література

1. Офіційна сторінка UNICEF Україна. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/>
2. Telegram–канал «Підтримай дитину». 2022.

URL:<https://t.me/pidtrumaiddutuny>

3. Чат-бот «Друг. Перша допомога». 2022. URL:
https://t.me/friend_first_aid_bot

4. Інформаційна брошура: Поради батькам під час війни. Створений ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, 2022. URL: <http://surl.li/bqjgj>

5. Офіційна сторінка Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?». URL: <https://howareu.com/>