

завдань, вихідного матеріалу та методичних модифікацій приводять до урізноманітнення окремих форм груп. Серед них найбільш відомі групи поведінкового тренінгу, тренінгу чутливості, рольового тренінгу, відеотренінгу. Але найбільш суттєвим є процедурна спорідненість цих груп, їх схожість за зовнішніми характеристиками і внутрішніми параметрами.

Список літератури:

1. Роджерс К. Несколько важных открытий // Вестник МГУ. – Сер. 14 «Психология». – 1990. – № 2. – С. 58-65.
2. Рудестам К. Групповая психотерапия / К. Рудестам. – СПб. : ЗАО «Издательство «Питер», 1999. – 384 с.
3. Firbert M.S. Sensitivity training: An analysis of trainer interventions and group process / M.S. Firbert // Psychological Reports. – 1968. – № 22. – P. 829-838.
4. Shapiro J.L. Methods of group psychotherapy and encounter / J.L. Shapiro. – Itasca, Ill. : F.E. Peacock, 1978.
5. Yalom I.D. Study of group therapy dropouts / I.D. Yalom // Archives of general Psychiatry. – 1966. – № 14. – P. 393-414.

Прокоф'єва О. О.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології*

Прокоф'єва О. А.

*старший викладач
кафедри анатомії і фізіології людини і тварин*

Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Мелітополь, Запорізька область, Україна

РОЗМОВА ПРО ВІЙНУ З ДІТЬМИ

Все частіше ми чуємо серед розмов молодших школярів дитячі роздуми про війну. Багатьом дітям не вистачає базових навичок грамотності, які необхідні для розмежування думок і фактів. Національна спілка по запобіганню жорстокої поведінки з дітьми (NSPCC) Великобританії провела 2017 р. дослідження, яке виявило, що серед основних думок дітей є ядерна війна. NSPCC наголошує, що психічне здоров'я дітей руйнується фальшивими, підробленими новинами [1]. Те, як світ зараз споживає новини, різко відрізняється від того, як це було 20 років тому. Діти, молодь зростають в агресивному інформаційному просторі, вони спостерігають за масштабними інцидентами, які розгортаються наживо на телебаченні, подіями в зоні операції об'єднаних сил ООС (антитерористичної операції), мають доступ до багатьох думок в соціальних мережах, часто з ненадійних джерел. Фальшиві новини – це сенсаційна, перебільшена, часто неправдива інформація, яка поширюється для збільшення кількості споживачів і доходів. Такі новини мають цілеспрямований вплив на формування світогляду за певним замовленням. Дорослі можуть (але не завжди) розрізняти реальні і нереальні повідомлення, можуть зрозуміти мотиви авторів і сприймати інформацію з обережністю. У дітей немає такого досвіду і навичок, те, що вони читають ічують,

не обговорюється і не піддається сумніву ні вдома, ні в школі. Це призводить до великих проблем. Найбільшим страхом у дітей є війна і тероризм. Зростання рівня їх занепокоєння пов'язано з новинами – чи то АТО, онкозахворювання, тероризм, автокатастрофи. Ніколи ще не було більш важливого часу, щоб забезпечити дітей і молодь доступом до об'єктивних новин, які їм можна дивитися без страху. Однак, це, скоріш за все, утопія. Ключовим є розвиток критичного мислення, створення довірливої і безпечної атмосфери вдома і в школі. Відсутність підтримки, яка допомагає розвитку критичного мислення, безперечно, призведе до збільшення проблем психічного здоров'я серед молоді.

У сучасному світі батьки і вчителі також стикаються з проблемою пояснення насильства, тероризму, війни дітям. Це важкі, але вкрай необхідні бесіди. Вони дають батькам і вчителям можливість допомогти своїм дітям почувати себе більш безпечно і впевнено та розуміти світ, в якому вони живуть.

Наступна інформація може бути корисною для батьків і вчителів під час обговорення цих питань.

Послухайте дітей:

- Створіть час і місце, щоб діти могли задавати свої питання. Не змушуйте дітей говорити про свої переживання, поки вони не готові.
- Пам'ятайте, що діти схильні персоналізувати ситуації. Наприклад, вони можуть турбуватися про друзів або родичів, які живуть у місті, пов'язаному з інцидентами або подіями.
- Допоможіть дітям знайти способи висловитися. Деякі діти можуть не вміти говорити про свої думки, почуття або страхи. Вони можуть малювати малюнки, грати з іграшками або писати розповіді чи вірші, які прямо або опосередковано пов'язані з поточними подіями.

Дайте відповідь на питання дітей:

- Використовуйте слова та поняття, які може зрозуміти дитина. Зробіть своє пояснення відповідним віку вашої дитини та рівнем розуміння. Не перевантажуйте дитину великою кількістю інформації.
- Дайте дітям чесні відповіді та інформацію. Діти, як правило, знають, чи ви не чесні.
- Будьте готові повторювати пояснення або провести кілька розмов. Деяку інформацію може бути важко прийняти чи зрозуміти. Дитина питає одне і те саме кілька разів для того, щоб стати впевненою.
- Визнавайте та підтримуйте думки, почуття та реакції дитини. Нехай вона знає, що ви вважаєте її питання та зауваження важливими.
- Будьте послідовні та обнадійливі, але не робіть нереалістичних обіцянок.
- Уникайте стереотипів щодо раси, національності або релігії. Використовуйте можливість навчати толерантності та пояснити упередження.
- Пам'ятайте, що діти вчать спостерігати за своїми батьками та вчителями. Вони дуже зацікавлені в тому, як ви реагуєте на події. Вони навчаються, слухаючи ваші бесіди з іншими дорослими.
- Дайте дітям знати, що ви відчуваєте. Добре, щоб вони знали, чи ви зацікавлені, чи турбуєтесь про події. Однак, не обтяжуйте їх вашими турботами.
- Не протиставляйте спосіб поведінки вашої дитини з подіями. Якщо дитина відчуває заспокоєння, сказавши, що це відбувається дуже далеко, зазвичай, краще не розходитися. Для того, щоб відчути себе в безпеці, дитині варто подумати про подію.

Надайте підтримку:

- Не дозволяйте дітям дивитись на телебаченні численні насильницькі чи невтішні зображення. Повторні страшні зображення або сцени можуть бути дуже тривожними, особливо для маленьких дітей.

- Допоможіть дітям встановити передбачуваний розпорядок. Діти більш впевнені, коли мають структуроване життя. Школа, заняття спортом, дні народження, свята та групові заняття додають впевненості під час стресових ситуацій.

- Координація інформації між родиною та школою. Батьки повинні знати про події та дискусії у школі. Вчителі повинні знати про конкретні страхи та проблеми дитини.

- Діти, які зазнали травми чи втрати, можуть проявляти більш інтенсивні реакції на трагедії або новини про війну чи терористичні інциденти. Ці діти можуть потребувати додаткової підтримки та уваги.

- Дивіться на фізичні симптоми, пов'язані зі стресом. Багато дітей виявляють тривогу та стрес через скарги на фізичні болі.

- Слідкуйте за можливим занепокоєнням через насильницькі фільмами або військові теми комп'ютерних ігор.

- Ознаки того, що дитині може знадобитися професійна допомога, включають: постійні проблеми зі сном, постійні порушення думок, страшні образи, інтенсивні страхи стосовно смерті.

- Допоможіть дітям спілкуватися з іншими людьми та виражати себе вдома. Деякі діти, можливо, захочуть написати листи або намалювати малюнки президентові, військовим, місцевій газеті або горючим сім'ям.

- Нехай діти будуть дітьми. Вони, можливо, не хочуть думати або говорити багато про важкі події. Це добре, якщо вони грають у м'яч, лазають на дерева або катаються на велосипеді тощо.

Війна та АТО непрості для розуміння та прийняття. Зрозуміло, що багато маленьких дітей почуваються заплутаними, засмученими та тривожними. Батьки, вчителі та дбайливі дорослі можуть допомогти, слухаючи та відповідаючи чесно і послідовно, підтримуючи. Більшість дітей, навіть ті, які зазнають травми, є досить стійкими. Як і більшість дорослих, вони можуть і здатні пройти через важкі часи і продовжувати своє життя. Створюючи відкрите середовище, де вони почуваються вільними задавати питання, батьки і вчителі можуть допомогти їм впоратись і зменшити можливість емоційних труднощів, зберегти психологічне здоров'я.

Список літератури:

1. Cox N. Children now say their main worries include nuclear war – their mental health is being wrecked by fake news [Electronic resource] / N. Cox // Independent. – Access mode: <https://www.independent.co.uk/voices/fake-news-children-anxiety-opinion-literacy-misinformation-schools-a7955046.html>
2. Terrorism and War: How to Talk to Children [Electronic resource] // American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. – 2017. – # 87. – Access mode: https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Talking-To-Children-About-Terrorism-And-War-087.aspx