

«СТАЄМО СИЛЬНІШИМИ РАЗОМ!»



# Як війна впливає на психіку людини?



# Що таке ВІЙНА

Війна – **складне суспільно-політичне явище**, пов'язане з розв'язанням суперечностей між державами, народами, національними й соціальними групами з переходом до використання засобів **збройної боротьби**, що відбувається у формі бойових дій між їхніми збройними силами.

(Wikipedia.org)

В Україні зараз триває вітчизняна війна, тобто бойові дії відбуваються на **території нашої країни**, із значними атаками і руйнуванням цивільного сектору.

# Війна як катастрофа

Війна – це загроза життю та фізичному і психічному здоров'ю людини:

- ☆ несподівано екстремальні умови життя,
- ☆ бачити та переживати насилля, смерть, ушкодження,
- ☆ окупація територій, полон, тортури, вимушене переміщення з місця постійного проживання.

**Базова потреба людини У БЕЗПЕЦІ не задовольняється.**



# Війна – це напад на матеріальний та нематеріальний світ, на зовнішній та внутрішній світ людини

Напад на **людські матеріальні** (будинки, місця проживання, споруди, об'єкти інфраструктури та культурної спадщини, засоби зв'язку, транспорт, установи, що забезпечують життєдіяльність тощо) та **нематеріальні цінності** (віру, довіру світові, відчуття безпеки, надії, можливість навчатись та розвиватись, будувати стосунки, дружнє спілкування та ін.)

Це атака на відчуття людиною **безперервності** життя, ілюзії його **передбачуваності** та можливості **керувати власним життям**.



# Негативний вплив війни

Це вплив на:

- ☆ **фізичне здоров'я людини** (травми, в подальшому можуть бути психосоматичні розлади),
- ☆ **психічне здоров'я людини** (стрес, дистрес, тривожність, ПТСР, депресія, зловживання хімічними речовинами),
- ☆ **матеріальний стан** (втрата роботи, фінансів, джерел доходу),
- ☆ **сімейне та соціальне життя** (розставання, переміщення, зміна соціального оточення, розлучення, втрати близьких людей),
- ☆ **світогляд** (втрата звичайних сенсів життя, цінностей)
- ☆ **переживання себе повноцінно та цілісно** (інвалідизація)

# Мультитравматичний досвід

Війна – це подія, яка може мати травматичні наслідки для людини.

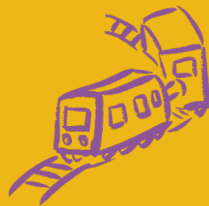
Мультитравма – в один проміжок часу відбуваються події, що можуть призвести до різних видів травм у людини. Це ті події, які відбуваються **раптово, несподівано, інтенсивно.**

У людини може не вистачати ані досвіду, ані ресурсів аби з ними впоратись, що супроводжується **почуттям безпорадності, безсилля, втратою контролю.**

Переживання ускладнюються тим, що близькі та оточуючі люди теж знаходяться в стресі.

Факторами, що ускладнюють переживання травматичних подій під час війни є те, що «погане» трапляється не тільки з кожним окремо, в житті окремої людини, але і в житті цілої родини, соціальної групи, всього суспільства, всієї нашої країни.

Травматичні події охоплюють індивідуальний і колективний рівень буття.



Впливають на всі сфери життя: роботу, навчання, родинні стосунки, відносини з іншими людьми, хобі, саморозвиток тощо.

Проявляються в інтелектуальному, емоційному, тілесному і духовному аспектах життя.



**DECIDE**

швейцарсько-український проєкт  
ДЕЦЕНТРАЛІЗАЦІЯ ДЛЯ РОЗВИТКУ  
ДЕМОКРАТИЧНОЇ ОСВІТИ

# Вплив на психіку людини

Потужні наслідки для всіх функцій психіки:

- ★ **когнітивної** (здатності сприймати і обробляти інформацію, пізнавати, навчатись тощо),
- ★ **регулятивної** (регулювання власної діяльності і поведінки),
- ★ **мотиваційної** (можливість визначати напрямок власної діяльності),
- ★ **комунікативної** (можливість спілкуватися з іншими людьми)

та психічних процесів (відчуття, сприйняття, пам'ять, уяву, мислення, мову).





# Потреби людини

Потреби людини згідно з пірамідою А. Маслоу



# Зовнішні і внутрішні негативні фактори, що впливають на навчальні процеси

**Зовнішні:** фізичні пошкодження закладів освіти, втрачене майно установ освіти, поєднання живого та он-лайн формату навчання, відсутність стабільного Інтернет-з'єднання, недостатня кількість вчителів через необхідність зміни місця проживання, переміщення вчителів і учнів, переривання навчального процесу через сигнали тривоги та ін. Це «напад» на установу освіти як постійне місце у просторі і часі.

**Внутрішні:** пов'язані з погіршенням когнітивних та комунікативних функцій учнів та працівників освіти, негативним впливом стресу на роботу психічних процесів.

Це постійна загроза ефективності навчальному процесу.

# Можливості навчати та навчатись

Будь-які реакції нормальні, бо це реакції на ненормальні обставини.

Війна – ненормальні обставини, надзвичайна ситуація.

Тому прояви негативного впливу травматичних подій **можуть бути різними.**

В навчальних закладах це спостерігається через погіршення здатності дітей навчатись. Найчастіше це проявляється через зниження концентрації уваги учнів, погіршення їх пам'яті, відсутність креативного мислення, складність у сприйнятті нової інформації, а також агресивну поведінку, прояви тривоги, зниження мотивації до навчальної діяльності, збільшенню конфліктів з однолітками та вчителями.

# Стратегії поведінки при стресі

**Fight Бій** (напад у відповідь, дати відсіч)

**Flight Біжи** (покинути небезпечне місце чи ситуацію)

**Freeze Завмри** (завмерти, бути недієздатним)

**+ Support Допомагай!!!**  
(допомагати іншим аби відчувати власну силу і компетенцію)



# Психічні колективні феномени

Високий рівень агресії

Розділення на «свій» та «чужий», своїх та ворогів

Потужня сила колективних процесів, узагальнення

Втрата звичних сенсів і цінностей



# Прояви в групі

Постійне очікування і готовність до конфлікту

Пошук ворога серед своїх та прояв агресії

Бажання об'єднатись у спільноти, робити щось разом

Апатія, депресія



# Виклики для української школи

Школа стає місцем, яке перевантажене очікуваннями (в стабільності, в наявності опікуючих осіб, в неперервності процесу чи забезпеченні безпеки, місцем прив'язаності чи приналежності). Згадаємо піраміду потреб А. Маслоу.

Іноді школа стає єдиним постійним місцем, що залишається, з яким пов'язане життя дитини, чи всієї родини.



# Рекомендації та напрямки роботи по покращенню психічного стану

- ☆ Створення безпечного простору, безпечного місця.
- ☆ Наявність рутини та щоденних ритуалів.
- ☆ Піклування про фізичну безпеку та потреби (їжа, вода, фізична активність, дихання).
- ☆ Підкреслювати в групах та класах те, що об'єднує, а не відрізняє. Відмінний досвід кожної дитини збагачує колектив в цілому.
- ☆ Комунікація – це допомога, це можливість бути разом і в «гарному і в важкому досвіді».
- ☆ Фокус – на цінності стосунків, що дружити, спілкуватись, бути прив'язаним до інших людей – це підтримка, сила та ресурс.
- ☆ Освіта як мотивація для кращого майбутнього! Ідей від «протистояння ворогу» до планів і мрій, якій дають сенси на майбутнє.
- ☆ Залучення батьків.
- ☆ Самопідтримка вчителів, групові зустрічі.

# «СТАЄМО СИЛЬНІШИМИ РАЗОМ!»

— єднаймося заради майбутнього кожної дитини в Україні!

