

Діти й кадри війни як вберегти дитячу психіку

Психологи наголошують, що маленьким дітям важко відрізнити зображення по телевізору від реальної загрози: найбільш травматичними вважаються кадри втрати цілісності тіла та безпосередніх зіткнень. Аби вберегти дитину, варто створити відчуття безпеки й захищеності в родині та не боятися розмов про війну.

В одній зі шкіл учням молодших класів під час виховного заходу показували відео бойових дій на Донбасі. Після перегляду одна дівчинка почала сильно плакати, бо згадала батька, який повернувся з війни. Важко передбачити, як дитина реагуватиме на те чи інше зображення: навіть якщо інформація подається в обережний спосіб, вона зачіпає болючі теми, а тому може травмувати. Що вже казати про кадри безпосередніх зіткнень, які час від часу з'являються у випусках новин у «недитячий» час.

Діти мають природну егоцентричну схильність, яка унеможливорює розуміння того, що ситуація, яка сталася десь далеко, не нашкодить їм. Діти молодшого віку можуть переживати, що події в телевізорі будуть загрозливими для життя їхніх рідних, а часом можуть і звинувачувати себе в цьому. Це відбувається тому, що дітям важко відрізнити реальність від фантазії, а зображення по телевізору — від реальної загрози. Найуразливіші до телевізійного зображення — діти до 6 років. Їхня психіка працює як фотоапарат: зображення запам'ятовується, а потім може виникати у свідомості й «довантажувати» дитину. Найтравматичнішими вважаються кадри втрати цілісності тіла та безпосередніх зіткнень. У старших дітей, імовірно, кадри війни викличуть почуття гіперболізованої реальності, але основна небезпека в тому, що місця й люди можуть бути їм знайомі.

Війна в телебаченні небезпечна ще й тому, що дитина ототожнює себе з людиною на екрані. Й чим більше вона це робить, тим більш емоційно заряджається. Дитина під час перегляду шукає доказів спорідненості

й відмінності. Особливо проявляється в підлітків 12–16 років: *«Це — героїчний період. Вік, критичний для розуміння свого місця в суспільстві. Підлітки шукають, чи є в них щось спільне з обов'язками батьків, для них важливе відчуття причетності до життя дорослих. Один зі способів їм допомогти відчувати себе комфортно — включити у процес: взяти з собою на роботу, дати дрібні доручення».*

Дослідження свідчать: спостереження за агресією на екрані призводить до того, що діти розглядають насильство як спосіб вирішення власних конфліктів, а чутливість до проявів насильства у власному оточенні в них знижується. Досить тривале споглядання агресивних картинок призводить не просто до збудженого стану, а до того, що дитина стає здатною сама діяти агресивно.

Окрема група дітей, особливо чутливих до телевізійного зображення війни, — ті, хто перебував у зоні конфлікту або пережив травматичні події. Вони входять в одне з кіл поширення травми й наражаються на ризик повторного травмування.

Поняття «кола травми» аналізується в **дослідженні** впливу подій теракту 11 вересня на різні категорії осіб. В одну з груп, на яку впливає подія, потрапляють ті, хто спостерігав за нею аудіовізуально. Дослідження травматичності зображення проводилися через 10 років після теракту. Воно показує, що в день теракту діти проводили перед екраном телевізора від двох до чотирьох годин, повнолітні — більше п'яти. Рівень тривожності та стресової симптоматики підвищувався відповідно до кількості переглянутих зображень та віку дітей. **Виявилось, що діти до п'яти років не здатні сприймати доповнення події — тобто кожен наступний сюжет, який розповідав про один і той самий терористичний акт, сприймався ними як новий випадок і тотальна терористична загроза.** Кожна двадцята родина визнала, що перегляд кадрів терору викликав симптоми стресу.

Батьки ж, які перебували у стресі, частіше зауважували, що їхні маленькі діти також мали схожі симптоми. Найпоширенішою формою опрацювання травматичного досвіду стало спілкування батьків із дітьми. При цьому що більше діти переглядали новини, то більше годин батьки говорили з ними про те, що відбулося.

Ще одне дослідження стосувалося теракту в Оклахома-сіті, який відбувся в квітні 1995 року. Його проводили через сім років після теракту. Дві третини опитаних школярів визнали: все, що вони переглядали упродовж семи тижнів після терористичної атаки, сприймалося ними як пов'язане між собою. В цих дітей проявилось більше симптомів посттравматичного стресового розладу, ніж у тих, хто не стежив за подіями по телевізору.

Як допомогти дитині

Попри велику кількість досліджень, доказів того, що телевізійне зображення прямо спричиняє в дитини посттравматичний стресовий розлад, немає. Воно радше породжує певні симптоми ПТСР, є каталізатором за умови нестабільної ситуації в родині. Щоб діти не страждали від побаченого по телевізору, психологи радять вселити їм відчуття спокою й захищеності. *«Ні про яке відчуття безпеки не може бути мови, якщо діти живуть у сім'ї, де є конфлікти. Почуття безпеки формується через доречність, вчасність, розуміння, що на тебе є час».*

Дитина, особливо маленька, сприймає світ через батьків, тож вона дуже чутливо реагує на емоції тата й мами, саме тому дорослим потрібно бути уважними до себе. *«Якщо батьківська сім'я створює атмосферу спокою, захищеності, то в мене великий сумнів, що зображення здатні погіршити стан дитини — можливо, тимчасово. Порушення сну чи харчування, психологічні симптоми не можуть виникнути на підставі перегляду зображень. Вони є радше пусковим фактором за наявності нестабільного*

загрозливого стану. За умови спокійної домашньої атмосфери ці зображення будуть перероблятися і вбудовуватися у свідомість, не травмуючи її».

Італійський психоаналітик **Мазаль Пас Багдаді** у книзі **«Вони вбили мої казки»** застерігає батьків, щоби ті берегли дітей не лише від реальної небезпеки, але й від примарної: страхів та переживань. Недостатньо сказати: «Ти не маєш боятися!», важливо визнати право дитини на страх, але наголосити на тому, що батьки стануть на її захист і завжди будуть поруч. Невисловлені емоції й страхи стають підґрунтям для розвитку психологічних розладів, проблем зі сном, неконтрольованої агресії.

Якщо дитина перебуває в першому колі ураження — коли вона чи її рідні перебували в зоні бойових дій, наслідки перегляду сцен бойових дій можуть бути різноманітні: зміна поведінки, режиму, настрою, безсоння, замикання в собі. Щоправда, не всі зміни, які відбуваються з дитиною, батьки інтерпретують правильно. Батьківський страх має великі очі. Психіка — річ індивідуальна, а тому не всі діти обов'язково будуть вражені побаченими зображеннями: *«Загалом психіка досить стійка від природи, й упродовж певного часу вона відновлюється самостійно. Щоб у батьків не було сумнівів, раджу звертатися до психологів. Існують спеціальні методики виявлення посттравматичного стресового розладу в дітей».*

Але найкращий спосіб впоратися з тривогою — говорити про те, що дитину турбує, обговорювати побачене в телевізорі. Часом стається так, що батьки губляться, уникають розмов про війну, чи їм самим важко опанувати страхи й пояснити щось дитині. Психологи радять — краще не уникати питань, відповідати на них чесно, чітко, але у зрозумілій дитині формі.