

Влиив війни на ментальне здоров'я дітей



Підготувала:
Рибас М.А.
Практичний психолог

Ментальне здоров'я

Що таке ментальне здоров'я дітей?

Ментальне здоров'я дітей — це *стан* психологічного, емоційного та соціального благополуччя дитини. Воно впливає на те, як дитина справляється зі стресами, взаємодіє з іншими, приймає рішення та розвивається як особистість.

Ментальне здоров'я є важливим для всіх аспектів життя дитини — навчання, соціальних стосунків та майбутнього розвитку.

Чому важливе ментальне здоров'я дітей?

Ментальне здоров'я дітей визначає їхню здатність адаптуватися до складних ситуацій, навчатися та розвиватися, взаємодіяти з іншими людьми, а також наслідки їхнього довготривалого здоров'я в майбутньому.



Основні аспекти ментального здоров'я дітей



Емоційне благополуччя:

Дитина вміє розпізнавати та виражати свої емоції.

Вона справляється зі стресом і переживаннями, такими як страх, гнів чи сум.



Соціальна адаптація:

Здатність будувати здорові стосунки з однолітками, сім'єю та іншими людьми.

Розуміння соціальних норм і навичка вирішення конфліктів.

Когнітивний розвиток:

Формування впевненості у власних силах.

Уміння приймати рішення, вирішувати проблеми та зберігати допитливість до навчання.



Фізичний і психологічний баланс:

Взаємозв'язок між тілесним і ментальним здоров'ям. Наприклад, достатній сон, фізична активність і здорове харчування підтримують стійкість до стресу.

Основні наслідки війни для ментального здоров'я дітей:

1. Емоційні та психологічні розлади

Симптоми: повторювані спогади, нічні кошмари, сильна тривожність, уникання тригерів, що нагадують про травму.

Тривожність та страхи:

Постійний страх за власне життя і безпеку близьких.

Страх гучних звуків, незнайомих людей або нових місць.

Депресія:

Відчуття безнадійності, смутку, відсутність інтересу до улюблених занять.

2. Соціальні наслідки

Втрата зв'язків:

Діти часто залишаються без друзів через переселення або втрату оточення.

Проблеми з адаптацією:

Вимушені переселенці стикаються з труднощами інтеграції у нові громади.

3. Вплив на поведінку

Агресія та імпульсивність:

Діти можуть проявляти неконтрольовану агресію як реакцію на пережитий стрес.

Замкнутість і ізоляція:

Уникання спілкування, бажання бути на самоті.

4. Порушення навчання

Зниження концентрації уваги, проблеми з пам'яттю.

Відчуття марності навчання через нестабільність майбутнього.





Як допомогти дітям, які постраждали від війни?

1. Психологічна підтримка

Терапія:

Індивідуальні або групові заняття з психологом для подолання травм.

Когнітивно-поведінкова терапія для роботи з ПТСР.

2. Емоційна підтримка:

Навчання дітей висловлювати свої почуття через малювання, гру або інші форми творчості.

2. Створення безпечного середовища

Забезпечення стабільного житла, їжі, доступу до навчання.

Залучення до соціальних програм, які допомагають інтегруватися у нове середовище.

3. Розвиток резилієнтності (стійкості)

Навчання дітей управляти стресом через ігрові-форми, дихальні практики чи фізичну активність.

Робота з батьками для зміцнення родинних зв'язків.

ЛЕВЕНЯТКО

ЛЕВЕНЯТКО

Дякую за увагу!

