**Соколовська Л.М.,**

***спеціаліст вищої категорії,***

***викладач-методист Житомирського***

***агротехнічного фахового коледжу***

**ПІДТРИМКА ПСИХОЛОГІЧНОГО САМОПОЧУТТЯ ПІДЛІТКІВ**

**ПІД ЧАС ВТРАТИ БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ: СТРАТЕГІЇ ТА ПІДХОДИ**

У сучасному світі, де студенти стикаються з різноманітними викликами, військові конфлікти можуть спричиняти серйозний стрес та впливати на їхню психічну стійкість та навчальну продуктивність. Ця стаття присвячена вивченню методів ефективного подолання труднощів, які виникають у студентів підліткового віку, що переживають втрату близької людини.

Працюючи зі студентами підліткового віку, куратор навчальної групи повинен з повагою ставитись до проявів їхньої самостійності, думок, вибору, дій, але не вимагати зваженої дорослої поведінки. Наставник може дати пораду батькам більше цікавитися життям своєї дитини в соціальних мережах, розділяти її інтереси, частіше спілкуватися, дивитися разом відео, читати книжки тощо. Варто розповідати студентам підліткового віку про те, що не слід лякатися сильних емоцій, а потрібно навчитися керувати ними. У цьому допоможуть заняття спортом, дихальна гімнастика, зустрічі з психологами.

Обов’язково куратор групи повинен цікавитися попереднім досвідом підлітка в подоланні складних ситуацій. Досвід жорстокого поводження в родині, недбалого догляду, домашнього насильства впливає на переживання травматичної події, наприклад, підліток, який тривалий час дбав про хвору матір у минулому, під час травматичних подій буде більш мобілізований, ніж його однолітки.

Підлітки на травматичні події можуть реагувати по-різному:

1) афективною поведінкою (імпульсивні вчинки, викликані сильними неконтрольованими почуттями та емоціями, наприклад, ляпаси, кидання речами, спроба суїциду);

2) відхильною поведінкою (скоєння вчинків, що порушують суспільні норми, закони);

3) ознаки переживання травматичної події схожі з симптомами психіатричних захворювань (наприклад, булімія, втрата контролю над споживанням їжі, може бути розцінена як втрата апетиту через травматичну подію);

4) підліток може брати на себе роль дорослого (наприклад, хлопець бере на себе роль батька та відтворює його поведінку);

5) для підлітка важлива думка та авторитет однолітків, а їхні дії можуть допомогти або нашкодити відновленню після травматичної події.

У роботі куратора навчальної групи з такими студентами надважливим завданням є відновлення уявлення про безперервність життя. На це уявлення людина спирається, очікуючи послідовності та передбачуваності в повсякденних подіях і в майбутньому. Для людини, яка переживає втрату, важливо пройти всі етапи горювання та не зупинитись на якомусь із них. Необхідно прийняти реальність втрати, адаптуватися до навколишнього світу без присутності в ньому близької людини, знайти особливе місце чи емоційний зв’язок із втратою на новому етапі життя [4, с.72].

Дії куратора щодо студента, який переживає втрату, полягають у наступному:

1.  Вислухати студента, спостерігати за його поведінкою, щоб зрозуміти, наскільки сильною є значимість/цінність цієї втрати.

2.  Пояснити те, що з ним відбувається після втрати, та вчити, що з цим робити.

3.  Рекомендувати здійснювати символічні дії щодо втраченої людини (переглядати фото, зустрічатися з людьми, які знають про втрату тощо).

4.  Заохочувати студента переживати ті негативні емоції, які в нього є (сум, туга, гнів,злість); уникати переключення на «позитив», бо коли кажуть, що «все буде добре», «не журись», «час лікує», це може викликати роздратування та сприйматися як знецінювання почуттів.

5.  Закликати відчувати позитивні емоції та не карати себе за них, бо різка  
зміна почуттів від суму до радості під час переживання втрати є нормою.

6.  Розповідати про ресурсні канали, тобто життєві опори, які забезпечують потреби студента та відновлюють енергію, щоб жити, навчатися та працювати із задоволенням.

7.  Заохочувати студента вирішувати побутові справи, жити «звичним» життям; заохочувати обговорювати колишні звички, що були пов’язані  
із втратою (наприклад, запитати, що йому особливо бракує із втратою близької  
людини, що змінилося в його житті після цього).

8.  Допомагати студентові змінювати та по-новому планувати звичні для нього сімейні, фінансові, побутові ролі, які були до втрати.

9.  Допомагати знайти особливе місце чи емоційний зв’язок із втратою на новому етапі життя (наприклад, пропонувати уявно спілкуватись із померлою людиною щодо важливих подій; у певні дні чи дати звертатися до приємних спогадів про втрачену людину).

10.  Розповідати підліткові про ресурсні канали, тобто життєві опори, які забезпечують потреби людини й відновлюють енергію, щоб жити та працювати із задоволенням, закликати використовувати їх.

11.  Заохочувати студента відновлювати після втрати інтерес до життя, до мрій, до очікування та планування майбутнього.

Допомога студентам підліткового віку, які переживають втрату близької людини, будується на методиках, які допомагають пережити болісні почуття, відновити відчуття послідовності та безперервності життя, зміцнити відчуття впевненості після втрати [1, с.53]. Куратор може скористатися такими методиками, якщо студент дає згоду й готовий поділитися своїми почуттями. Наводимо зразок таких методик.

**Методика «Лист до втраченої людини»**

1.  Пропонуємо написати лист померлій людині, відповідаючи на такі запитання:

• Якою я пам’ятаю тебе? (заохочуємо студента детально розповісти про своювтрату).

• Якою ти здавалась для оточення? (заохочуємо поглянути на померлу людинуочами іншим людей).

• Про що знаємо лише ми вдвох? (пропонуємо згадати спільні справи, проведеннядозвілля).

• Що мені в тобі не подобалось? (запобігаємо спробам ідеалізації померлої людини).

• Чого мені більш за все бракує без тебе? (просимо пригадати, що змінилосявнаслідок втрати померлої людини).

• Що я хочу сказати тобі? (пропонуємо висловити свої почуття, думки до померлоїлюдини).

• Що ти могла б сказати мені зараз? (пропонуємо сформулювати послання собівід померлої людини).

2.  Коли лист написано, просимо прочитати його. Потім цікавимось, як студент почувається, даємо можливість висловити емоції.

**Методика «Відновлення лінії життя»**

1.  Пропонуємо студентові згадати себе на різних етапах життя.

2.  Просимо намалювати «лінію життя» від народження дотепер на аркуші паперу та виділити важливі етапи або написати назву кожного з  
етапів на маленькому папірці та розкласти їх у «лінію життя» на столі перед  
студентом.

3.  Просимо розповісти про кожен з цих етапів по черзі.

4.  Уважно слухаємо, уточнюємо деталі для кращого розуміння подій.

5.  Після кожного з етапів запитуємо про те, що допомогло впоратися  
зі складнощами, які виникали на той момент у житті.

6.  Після розповіді про всі етапи просимо студента уявити себе в якийсь день або момент бажаного майбутнього. Запитуємо, що саме, які дії  
можуть допомогти досягти цього бажаного майбутнього.

7.  Запитуємо студента, як він почувається після всієї зробленої роботи,  
що дало йому це спілкування.

8.  Просимо назвати перший крок, який він може зробити вже зараз задля  
того, щоб досягти бажаного майбутнього.

Якщо дії куратора щодо студента, який переживає втрату близької людини, не принесли бажаного результату, то слід направити його до медичних, психологічних чи соціальних служб та пояснити, чому ми це робимо [2, с.157].

Студенти під час війни зазнають великого стресу, який може суттєво впливати на їхнє психічне здоров'я та навчання. Надання куратором своєчасної базової психосоціальної підтримки після травматичної події покращує самопочуття студента підліткового віку й у більшості випадків запобігає розвитку психологічних розладів.

**Список використаних джерел**

1. Богданов  С., Залеська  О. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації: методичний посібник для педагогів. Київ: Пульсари, 2018. 76 с.

2. Зливков  В.Л., Лукомська  С.О., Федан  О.В. Психодіагностика особистості в кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

3. Методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій» / Лист Міністерства освіти і науки України № 1/3872-22 від 04 квітня 2022 р.

4. Сміт  П., Дирегров  Е., Юле  У. Діти та війна: навчання технік зцілення. Інститут психічного здоров’я УКУ, 2014. 98 с.