

**Міністерство освіти і науки України
Національна академія педагогічних наук України
Український науково-методичний центр практичної психології
і соціальної роботи
Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди
Громадська організація «Ла Страда – Україна»**

АГРЕСІЯ. АНЕКСІЯ. КОНФЛІКТ

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ТА ПСИХОЛОГІЧНА ВІДПОВІДЬ НА ВИКЛИКИ ДЛЯ ДІТЕЙ

**Методичні рекомендації
для педагогів дошкільних навчальних закладів**

Київ–2016

УДК
ББК

А

Автори:

Бойцова Н.А., Гелюх О.М., Григораш Т.М., Дембінська І.В., Кам'янська Н.О., Левченко К.Б., докт. юрид. наук, канд. філософ. наук, Лисенко І.П., Лисенко С.М., Малєєва О.В., канд. психол. наук, Малєєв Д.В., Мікель М.Ю., Мороз Р.А., канд. психол. наук, Панок В.Г., докт. психол. наук, Пелих М.С., Поуль В.С., канд. психол. наук, Разводова Т.О., Тимошенко Т.А., Трубавіна І.М. докт. пед. наук, Тютюнник Г.А.

Рецензенти:

Музиченко І.В., канд. психол. наук, науковий співробітник лабораторії прикладної психології освіти Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України;
Золотухіна С.Т., завідувач кафедри загальної педагогіки та педагогіки вищої школи Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди, доктор пед. наук, професор;
Омельченко С.О., ректор Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет», доктор пед. наук, професор.

Загальна редакція:

Левченко К.Б., докт. юрид. наук, канд. філософ. наук, професор;
Панок В.Г., докт. психол. наук, професор;
Ковальчук Л.Г., канд. пед. наук.

Упорядники: Андрєєнкова В.Л., Ковальчук Л.Г., канд. пед. наук, Сідельнік Л.Л.

Рекомендовано до друку вченою радою ХНПУ ім. Г.С. Сковороди (протокол № 5 від 24.06.2016) та радою Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України (протокол № 6 від 07.07.2016)

А

Агресія. Анексія. Конфлікт. Соціально-педагогічна та психологічна відповідь на виклики для дітей : методичні рекомендації для педагогів дошкільних навчальних закладів. — К. : Агентство “Україна”. — 2016. — 100 с.

ISBN 978-966-137-

Видання містить опис актуальних викликів для розвитку дітей дошкільних навчальних закладів, які пов'язані з адаптацією до нових умов, переживанням стресових ситуацій та травматичним досвідом. У книзі висвітлено рекомендації для педагогів з формування готовності до роботи в екстремальних умовах, організації сприятливого психологічного мікроклімату підтримки, наведено основні питання просвіти для батьків (зокрема з числа внутрішньо переміщених осіб) щодо допомоги дитині в подоланні психотравматичних подій, стану надмірного психічного напруження і втрати, прийоми ефективного впливу на поведінку дитини та її адаптації до нового місця проживання. Подано програми занять і тренінгів, вправи з окресленої тематики.

Для вихователів, психологів, соціальних педагогів, методистів дошкільних навчальних закладів, студентів вищих навчальних закладів педагогічного, психологічного та соціального профілю, фахівців громадських організацій, батьків, широкого кола громадськості.



Diakonie
Katastrophenhilfe
Member of **act Alliance**

Надруковано за сприяння Діаконія Катастрофенгільфе та фінансової підтримки Міністерства закордонних справ Німеччини.

На обложці використано роботи учасників Всеукраїнського конкурсу малюнків “Дім під веселкою”, який проходив за підтримки Ради Європи та був реалізований громадською організацією “Ла Страда - Україна” у 2016 році: Мельник Івонни, Горбан Галини, Алба Анастасії, Тарановської Дар’ї, Перехреста Олександра.

УДК 614(072)

ББК 68.9я7

ISBN 978-966-137-

© ГО «Ла Страда – Україна», 2016
© Бойцова Н.А., Гелюх О.М., Григораш Т.М., Кам'янська Н.О. та ін., 2016

ЗМІСТ

ВСТУП. <i>Левченко К.Б.</i>	5
Актуальні питання організації соціально-педагогічної і психологічної роботи в навчальних закладах в умовах конфлікту. <i>Панок В.Г.</i>	8
РОЗДІЛ 1. АКТУАЛЬНІ ВИКЛИКИ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ	13
1.1. Деадаптація у дітей: профілактика та діагностика проявів. <i>Малєєва О.В.</i>	13
1.2. Психоемоційна напруга у дітей: профілактика та подолання. <i>Малєєва О.В.</i>	21
1.3. Розвиток посттравматичних стресових розладів у дітей. <i>Григораш Т.М.</i>	25
1.4. Переживання травматичного досвіду дітьми дошкільного віку. <i>Мороз Р.А.</i>	30
РОЗДІЛ 2. РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПЕДАГОГІВ	37
2.1. Формування готовності педагогічних працівників до роботи в екстремальних умовах. <i>Трубавіна І.М.</i>	37
2.2. Психолого-технологічні підходи до організації сприятливого психологічного мікроклімату підтримки та супроводу психічного здоров'я. <i>Поуль В.С.</i>	42
2.3. Просвіта для батьків з числа внутрішньо переміщених осіб. <i>Трубавіна І.М.</i>	50
2.4. Як створити комфортну психологічну атмосферу в групі дітей: рекомендації для педагогів. <i>Мікель М.Ю.</i>	56
2.5. Психолого-педагогічна підтримка дітей, які пережили психотравматичні події: рекомендації для педагогів. <i>Поуль В.С.</i>	59
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ БАТЬКІВ	64
3.1. Допомога дитині дошкільного віку, яка перебуває в стані надмірного психічного напруження: рекомендації для батьків. <i>Лисенко С.М., Разводова Т.О.</i>	64
3.2. Як допомогти дитині пережити втрату: рекомендації для батьків. <i>Мікель М.Ю., Разводова Т.О.</i>	68
3.3. Управління емоціями: рекомендації для батьків. <i>Тютюнник Г.А.</i>	74
3.4. Як ефективно впливати на поведінку дитини: прийоми виховання для батьків. <i>Тимошенко Т.А.</i>	85
3.5. Як допомогти дитині адаптуватися до нового місця проживання: рекомендації для сімей, які вимушено покинули місце свого проживання. <i>Тимошенко Т.А.</i>	90

РОЗДІЛ 4. ПРОГРАМИ ЗАНЯТЬ І ТРЕНІНГІВ, ВПРАВИ (на диску)

- 4.1. Програма для роботи з внутрішньо переміщеними дітьми «Мій безпечний і щасливий світ». *Лисенко І.П.*
- 4.2. Цикл занять з корекції «Я»-концепції особистісних особливостей батьків «Толерантність до інших і до себе». *Пелих М.С.*
- 4.3. Цикл розвивальних занять для дітей середнього дошкільного віку з подолання наслідків посттравматичних стресових розладів (ПТСР). *Григораш Т.М.*
- 4.4. Профілактичне заняття з використанням елементів арт-терапії для дітей старшого дошкільного віку. *Разводова Т.О.*
- 4.5. Аутогенне тренування як метод профілактики та корекції психоемоційного напруження у дітей дошкільного віку. *Лисенко С.М., Кам'янська Н.О.*
- 4.6. Вправи і техніки для трансформації травми на різних етапах її переживання. *Мороз Р.А.*
- 4.7. Тренінг «Профілактика та подолання синдрому професійного вигорання». *Гелюх О.М.*
- 4.8. Блок інтерактивних ігор на згуртованість і співпрацю в ДНЗ. *Малєєв Д.В.*
- 4.9. Конспект психологічного заняття з дітьми на тему «Діти дошкільного віку в екстремальних ситуаціях. Самодопомога». *Тютюнник Г.А.*
- 4.10. Тренінг для педагогів «Конструктивні шляхи вирішення конфліктних ситуацій». *Бойцова Н.А.*
- 4.11. Заняття для дітей старшого дошкільного віку «Я маленька людина». *Бойцова Н.А.*
- 4.12. Тренінг «Відновлення внутрішніх ресурсів педагогів та самодопомога в складних життєвих ситуаціях». *Поуль В.С.*
- 4.13. Ігри для відновлення психологічного стану дітей і налагодження їхніх відносин з оточенням. *Поуль В.С.*
- 4.14. Заняття «Обережно – незнайомці!». *Дембінська І.В.*

ДОДАТКИ (на диску)

Додаток 1. Плакат «Виховуймо дитину щасливою!»

Додаток 2. Буклет «Відповідальне батьківство»

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ, РЕДАКТОРІВ ТА УПОРЯДНИКІВ97

ВСТУП

За двадцять п'ять років незалежності України виросло декілька поколінь дітей. Увага до освіти та виховання дітей, захисту та дотримання прав завжди були серед пріоритетів Української держави. Ідеї розвитку, миру, патріотизму, демократії, верховенства права, недискримінації, справедливості, поваги до особистості, любові до рідних та близьких, самореалізації та служіння країні та народові є стержнем навчального та виховного процесів, так само, як і фахова відповідь на вимоги та виклики, з якими стикається суспільство.

Таким викликом для України на початку 2014 року стали анексія Автономної Республіки Крим та окупація терористичними угрупованнями за підтримки Російської Федерації частини територій Донецької та Луганської областей. Як наслідок – величезні проблеми для країни та громадян.

Так, більш ніж півтора мільйони внутрішньо переміщених осіб, серед яких абсолютна більшість – це жінки та діти. Кидаючи будинки, квартири та майно, люди ідуть туди, де не вибухають снаряди і не рвуться гранати, де можна знайти мир та тишу. Їм потрібно знайти дах над головою, роботу, засоби для існування, потрібно пристосуватися до нових умов життя, нового соціального та культурного оточення, нового міста чи селища, де багато чого є незнайомим.

Бойові дії продовжуються більш двох років. За офіційними даними на середину 2016 року загинуло більше 6500 мирних громадян та більш 3300 військових Збройних сил України та добровольчих батальйонів. Це означає, що тисячі сімей втратили батька або матір, сина чи доньку, чоловіка чи дружину, брата, сестру, коханих. Сотні дітей різного віку стали сиротами. І дітям, і дорослим потрібно подолати страх, невіру, розпач, депресію та агресію, щоб продовжувати своє життя в нових умовах.

Навчальні заклади – дитячі садочки, школи, інші установи організації навчання дітей – завжди були, є та залишаються серцевиною організації соціально-психологічної та педагогічної роботи з дітьми та їх батьками. Великий потенціал освітянської сфери в сучасній складній ситуації в країні має бути спрямованим і вже спрямовується на надання відповідей тим викликам і проблемам, які мають діти і суспільство. Нові теми та форми роботи, організація психологічної допомоги, групова робота з дітьми та батьками, превентивні, навчальні, інформаційно-просвітницькі заходи, весь арсенал педагогічної майстерності має концентруватися і спрямовуватися на роботу із дітьми.

Громадська організація «Ла Страда – Україна», має багаторічний досвід співпраці із установами освіти, ініціюючи, розробляючи та впроваджуючи в освітній та виховний процеси актуальні теми і курси, готуючи навчальні посібники та методичні рекомендації. Серед них – «Соціально-психологічна і педагогічна допомога сім'ям з дітьми у період військового конфлікту. Навчально-методичний посібник» (2015 р.), «Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та пост-конфліктний період : метод. рекоменда.» (2014 р.), «Правила безпеки та можливості отримання допомоги у період

конфлікту в Україні : метод. рек.» (2014 р.), «Соціально-педагогічна робота з особами, які вчинили насильство в сім'ї. Навчальний посібник» (2013 р.), «Соціально педагогічні основи протидії торгівлі людьми та експлуатації дітей: навч.-метод. посіб.» (2011 р.), «Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми трудових мігрантів» (2008 р.), «Соціально-педагогічні основи захисту прав дитини. Навчально-методичний посібник» (2008 р.), «Запобігання торгівлі людьми в системі професійно-технічної освіти. Навчально-методичний посібник» (2008 р.), «Теоретико-методичні основи протидії дитячій праці в Україні. Навчальний посібник» (2006-2007 рр.), «Соціальна профілактика торгівлі людьми» (2007 р.), «Механізми взаємодії органів державної влади та неурядових організацій по протидії жорстокому поводженню з дітьми. Навчальний посібник» (2005 р.) та інші.

Партнерство з Міністерством освіти і науки України, Академією педагогічних наук, Українським науково-методичним центром практичної психології та соціальної роботи, педагогічними університетами, вищими навчальними закладами, інститутами післядипломної освіти, іншими науковими та освітніми установами є запорукою ефективності та якості такої роботи. Налагоджена співпраця із закладами середньої, середньої спеціальної та вищої освіти. Шкільні педагоги, психологи, соціальні педагоги, викладачі училищ, коледжів, інститутів та університетів, працівники позашкільних закладів допомагають в розробці та впровадженні матеріалів, їх апробації та вдосконаленні.

Діти дорослішають рано. Їх входження в суспільство починається відразу після народження. Діти переживають щодо проблем, які виникають по-різному у різному віці, справляючись чи не справляючись з ними. І потребують допомоги. Фахівці дошкільних закладів поруч із сім'єю відіграють велику роль у вихованні та соціалізації дитини. І навчально-методичний посібник «Агресія. Анексія. Конфлікт. Соціально-педагогічна та психологічна відповідь на виклики для дітей : методичні рекомендації для педагогів дошкільних навчальних закладів» має допомогти фахівцям в запровадженні, систематизації та адресному веденні розпочатої роботи.

Цей посібник продовжує низку методичних матеріалів, виданих «Ла Страда – Україна» у тісній співпраці з Міністерством освіти та науки України для роботи з дітьми в ситуації конфлікту. Його особливість в тому, що підготовлені та зібрані напрацювання вперше спрямовані на роботу з дітьми дошкільного віку, їх батьками, навчання та підвищення кваліфікації фахівців дошкільних закладів освіти. Видання містить опис актуальних викликів для розвитку дітей дошкільних навчальних закладів, які пов'язані з адаптацією до нових умов, переживанням стресових ситуацій та травматичним досвідом. В тексті актуалізовано загальні рекомендації зі сприяння здоровому розвитку дитини дошкільного віку, дотримання яких є надзвичайно нагальним у складній життєвій ситуації. Тож інноваційні матеріали, пов'язані з роботою із сім'ями ВПО та тих, хто зазнав на себе наслідки конфлікту, складають основний зміст цієї книги, яка складається з 4 розділів і додатків, які змістовно поєднані між собою.

В першому розділі представлені актуальні виклики для дітей дошкільних навчальних закладів пов'язані з адаптацією до нових умов і до нових навчаль-

них закладів, переживанням стресових ситуацій та травматичним досвідом. Другий розділ присвячено рекомендаціям для педагогів з формування готовності до роботи в екстремальних умовах, організації сприятливого психологічного мікроклімату підтримки, просвіти для батьків з числа внутрішньо переміщених осіб, допомоги дитині пережити психотравмуючі події. В третьому розділі містяться рекомендації батькам щодо допомоги дитині дошкільного віку пережити стан надмірного психічного напруження та втрату, управління емоціями та прийоми ефективного впливу на поведінку дитини, адаптації до нового місця проживання для батьків з числа внутрішньо переміщених осіб. В четвертому розділі представлені програми занять та тренінгів, вправи з окресленої тематики. Матеріали, які увійшли у видання практично випробувано у роботі з дітьми дошкільного віку в рамках проекту «Поліпшення життєвих умов ВПО та населення, яке зазнало наслідків конфлікту», що реалізовується ГО «Ла Страда-Україна» за підтримки МЗС Німеччини у співпраці з Діаконія-Катастрофенгільфе.

Методичні рекомендації розраховані переважно на працівників дошкільних навчальних закладів (вихователів, психологів, соціальних педагогів, методистів, адміністрацію), тренерів, батьків, студентів вищих навчальних закладів педагогічного, психологічного та соціального профілю, фахівців громадських організацій і широкого кола громадськості.

Ми всі хочемо та прагнемо миру, тож його потрібно не просто очікувати, а будувати. Будувати своєю роботою, поведінкою, ставленням до оточуючих, колег, близьких, до сім'ї та дітей. Тільки нашими спільними зусиллями ми зможемо його досягти! І хай цей навчальний посібник буде ще однією краплиною, кроком, зусиллям на шляху досягнення миру в Україні.

Актуальні питання організації соціально-педагогічної і психологічної роботи в навчальних закладах в умовах конфлікту

Складна соціально-політична ситуація в країні торкнулася широких верств населення, серед яких діти, сім'ї, педагогічні працівники.

Психологічна служба, разом з виконанням своїх безпосередніх функцій – психологічного забезпечення навчально-виховного процесу, змушена наразі взяти на себе ще й специфічні, що пов'язані з наданням допомоги постраждалим дітям, їх батькам, педагогам, громаді. *Працівники психологічної служби своєю діяльністю забезпечують сприятливі соціально-психологічні умови для реабілітації постраждалих і адаптації їх до нових умов проживання і навчання.* Основними видами роботи, над якими зараз працюють співробітники Українського НМЦ практичної психології і соціальної роботи у даному напрямі є:

- виявлення і діагностика причин соціально-психологічних проблем, що турбують зараз усіх учасників навчально-виховного процесу шляхом проведення моніторингів, скринінгів та здійснення аналізу статистичної інформації;
- розробка методичних рекомендацій для педагогів, керівників закладів освіти з організації надання психологічної допомоги дітям, педагогам, батькам, що відноситься до категорій: «внутрішньо переміщені особи» та «діти учасників АТО»;
- розробка рекомендацій для працівників психологічної служби з проведення діагностичної і корекційно-розвивальної роботи з цими категоріями постраждалих;
- здійснення інформаційної і навчальної діяльності для підвищення фахового рівня працівників служби та інших педагогічних працівників.

Результати щорічного моніторингу розвитку психологічної служби системи освіти за 2014-2015 навчальний рік показали, що впродовж року до працівників служби надійшло 1 538 837 звернень, що становить в середньому 7,8 звернення на 1 працівника на місяць.

Серед питань, що турбували батьків, найбільш вагомими є: переживання дітьми травматичних подій (15,9%), труднощі адаптації дитини до навчального закладу (12,2%) та проблеми взаємовідносин у сім'ї та родині (12,1%).

Батьки зверталися до соціальних педагогів з питань допомоги дітям та сім'ям, що знаходяться у складних життєвих обставинах (23,3%), проблем правового характеру (15,5%), проблем взаємовідносин у сім'ї та родині (15,3%).

Основними причинами звернень педагогів до практичних психологів є: робота з сім'ями ВПО (33,7%), проблеми взаємовідносин у дитячому колективі (17,5%) та технології вирішення конфліктних ситуацій (15,9%). Основними проблемами звернень педагогів до соціальних педагогів були: профілактика делінквентної поведінки учнів (23,6%), профілактика девіантної поведінки учнів (22,6%) та технологія організації безпечного життєвого простору (10,8%).

Моніторинг, що був спеціально проведений у березні 2016 року, основною метою мав показати обсяги роботи працівників психологічної служби з надання допомоги внутрішньо переміщеним особам та дітям і сім'ям, що постраждали внаслідок військового конфлікту. (Інформацію надали всі області крім Рівненської, Луганської і м. Київ).

Про кількість працівників служби, що надають допомогу різним категоріям постраждалих свідчать наступні дані. Найбільша кількість психологів і соціальних педагогів зосередили свою увагу на роботі з дітьми і сім'ями учасників АТО – більше як 40% працюючих у службі. Робота з дітьми ВПО – більше 33%, робота з батьками, що відносяться до категорії «внутрішньо переміщені особи» – більше 30%.

Основними цільовими групами у цьому році стали: діти і сім'ї учасників АТО, більше як 48 тисяч, що складає трохи більше 33% від загальної кількості тих, хто звернулись за допомогою; учні і студенти ВПО – більше 43 тисяч, що складає майже 30%; батьки учнів ВПО – майже 31 тисяча (більше 21 %).

Загальна кількість осіб, що отримали допомогу від практичних психологів і соціальних педагогів склала більше як 145 тисяч. На перше місце у цьому році вийшли проблеми «роботи з дітьми і сім'ями учасників АТО» у зрівнянні з проблемами «адаптації переселених» у минулому році.

В ході всеукраїнського моніторингу «Молодь і протиправна поведінка» (грудень 2015 р.), загальна кількість респондентів якого становила 10743 особи, на запитання «Як Ви вважаєте, чи зросла кількість правопорушень і злочинів у зв'язку із збройним конфліктом на Сході країни?» 71 % відповіли ствердно, 10 % заперечили цю тезу, а 19 % не визначились із відповіддю. Разом з тим 77% опитаних заперечили наявність в класі (групі) дітей з внутрішньо переміщених сімей.

Аналіз результатів переконано вказує на неоднозначність позиції місцевого населення щодо переміщених сімей. Зокрема 32% опитуваних дітей проти допомоги переміщеним особам, 46% – не визначилися. Таким чином, лише 22% визнає категорію переміщених як особливу в частині допомоги і підтримки.

Отримані дані вказують на необхідність розробки і впровадження програм щодо профілактики явищ булінгу, дискримінації, жорстокості. Зокрема, 39% учнів і студентів підтвердили зростання вказаного показника, 38% – не визначилися. Таким чином, питання психосоціального супроводу дітей з

внутрішньо переміщених сімей має стати пріоритетною в роботі вихователів, класних керівників, практичного психолога, соціального педагога.

Надання соціально-психологічної допомоги постраждалим для багатьох працівників психологічної служби є новим видом діяльності. Тому фахівці Центру разом з представниками громадських організацій підготували 2 збірки методичних рекомендацій, 1 навчальну програму та 1 практичний посібник з вказаної проблематики.

Загальний наклад вказаних посібників склав 7,5 тис. примірників, які було оперативно розповсюджено по областям і навчальним закладам, а електронні версії доступні наразі на сайтах МОН України, Центру та Електронної бібліотеки НАПН України.

Підвищення кваліфікації за спецкурсом «Навички кризового консультування та розвитку психосоціальної стійкості до стресу у дітей», який був розроблений фахівцями Центру разом з науковцями НаУКМА починаючи з листопада 2015 р. пройшли 689 практичних психологів і 275 соціальних педагогів.

Програма освітньої діяльності та згаданий вище спецкурс у березні цього року отримала золоту медаль на Міжнародній виставці «Сучасні заклади освіти – 2016» у номінації «Інноваційні форми розвитку професійної компетентності педагогічних працівників у закладах освіти».

Центр, у номінації «Психологічна допомога постраждалим в АТО та їх сім'ям» був нагороджений дипломом 1 ступеня Міжнародного форуму «Інноватика в сучасній освіті» (жовтень 2015 р.) за навчально-методичний посібник «Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту».

У листопаді-грудні 2015 р. було оновлено офіційний сайт Центру, на якому створено сторінку «АТО». На сторінці постійно розміщується корисна інформація, методики з надання соціально-педагогічної та психологічної допомоги дітям і сім'ям, постраждалим в наслідок військового конфлікту, кращий досвід обласних/районних психологічних служб системи освіти. З січня 2016 р. по т.ч. сайт відвідало більше 5 тис. осіб.

Представництво Дитячого Фонду ООН (UNICEF) в Україні у співпраці з МОН України, Національним Університетом «Києво-Могилянська Академія» і нашим Центром у 2015 році реалізували проект з підвищення психосоціального реагування дітей та родин у центральних та східних регіонах України.

В ході реалізації Проекту понад 11000 дітей та їхніх батьків отримали психосоціальну підтримку у формі індивідуального та групового консультування. Підвищено обізнаність більше ніж 4 000 педагогічних працівників і психологів щодо розпізнання ознак психологічної травми та роботи з нею. У процесі оцінки ефективності проекту визначено, що рівень посттравматичного стресу серед дітей вдалося значно знизити, майже удвічі. Кількість дітей з високим рівнем посттравматичного стресу було зменшено більше, ніж удвічі (з 37% (N=767) до 11% (N=316) протягом півроку).

Європейський Союз (ЄС) та Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) в Україні з листопада 2015 року розпочали новий проект «Діти миру», метою якого є надання психосоціальної допомоги дітям на сході України та забезпечення

їх участі в освітніх програмах. Проект реалізується у Донецькій, Луганській, Харківській, Дніпропетровській та Запорізькій областях.

За ініціати́ви Центру між Представництвом Дитячого фонду ООН (UNICEF) в Україні, Національним університетом «Києво-Могилянська академія» і Національною академією педагогічних наук України підписано Меморандум про взаєморозуміння від 21.03.2016 щодо впровадження проекту «Комплексна психосоціальна допомога дітям, підліткам і родинам, які постраждали внаслідок конфлікту в Україні».

На сьогодні у Проекті вже пройшли навчання 1550 педагогів та 230 практичних психологів з п'яти східних областей. Близько 26 000 дітей взяло участь у програмі психосоціальної підтримки. Відкрито та повноцінно функціонує центр психосоціальної реабілітації у м. Слов'янськ. Програма проекту засвідчує свою надзвичайну актуальність та отримує високі позитивні відгуки учасників.

З листопада 2015 року Центр здійснює ефективну співпрацю з Данською радою у справах біженців в Україні (DRC). Зокрема 24 листопада 2015 року спільними зусиллями було організовано і проведено перший круглий стіл з питань розробки і впровадження програм психосоціальної підтримки дітей і батьків в умовах збройного конфлікту на сході України. В результаті роботи були відпрацьовані рекомендації щодо координації діяльності державних установ, міжнародних організацій та НПО в розробці та реалізації програм психосоціальної допомоги населенню, що постраждало внаслідок конфлікту. Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи виступив ініціатором підписання відповідного Меморандуму про наміри дій у сфері координації діяльності щодо розробки та впровадження програм психосоціальної підтримки населення.

За поданням Данської ради у справах біженців в Україні наш Центр було включено до складу учасників кластеру MH PSS (психічного здоров'я і психосоціальної підтримки) при United Nations Office for the Coordination of Humanitarian Affairs (ООНА).

На запит Данської ради у справах біженців в Україні було проведено навчальний тренінг з питань надання первинної психологічної допомоги населенню у випадках надзвичайних подій.

Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи постійно здійснює співпрацю з Громадською організацією «Ла Страда-Україна», у рамках якої в 2014-2015 році Центр брав участь у 3 різних міжнародних проектах.

- Проект «Гуманітарна допомога для внутрішньо переміщених осіб та громад, які зазнали наслідків конфлікту у Східній Україні» за підтримки Міністерства закордонних справ Німеччини у справах з «Діаконія Катастрофенгілфе»;
- Проект «Розбудова миру, профілактика і розв'язання конфлікту з використанням медіації в групах та громадах, які постраждали від конфлікту, особливо серед жінок та дівчат ВПО» за підтримки Посольства Великої Британії в Україні;

- Програма з протидії торгівлі людьми Східній Європі за підтримки Міністерства закордонних справ Норвегії у співпраці з Представництвом Міжнародної організації з міграції в Україні.

Із січня 2015 року розпочато проведення щомісячних одноденних нарад з метою надання методичної допомоги та супервізії для практичних психологів і соціальних педагогів Дніпропетровської, Запорізької, Харківської областей з питань надання психологічної та соціально-педагогічної допомоги дітям, а також розповсюдження інформаційних матеріалів серед педагогічних працівників, дітей та батьків.

Співробітники Центру співпрацюють з Представництвом Міжнародного Медичного Корпусу (ІМС) в рамках Проекту «Налагодження психосоціальної підтримки та забезпечення психічного здоров'я в Україні», беруть участь у роботі Міжвідомчої Робочої Групи щодо адаптування та впровадження керівних принципів Міжвідомчого Постійного Комітету Генеральної Асамблеї ООН з координування гуманітарних питань для створення в Україні Міжвідомчої Координаційної Групи з питань психічного здоров'я та соціально-психологічної підтримки в надзвичайних ситуаціях.

Громадська організація «Інститут миру і порозуміння» спільно з Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ) та Українським НМЦ практичної психології і соціальної роботи реалізують проект «Вирішення конфліктів та впровадження відновних практик серед дітей та молоді, уражених конфліктом» в навчальних закладах Донецької області. Протягом 9 місяців (лютий-жовтень 2016 року) передбачено навчити необхідним навичкам відновної комунікації, вирішення та попередження конфліктних ситуацій близько 1000 педагогів та 200 дітей. Ще майже 2,5 тис. школярів пройдуть навчання у програмах за методом «рівний рівному», а близько 4000 дітей безпосередньо візьмуть участь у відновних практиках з метою вирішення конфліктних ситуацій. Також проектом передбачено створення шкільних центрів порозуміння у 20 пілотних загально-освітніх навчальних закладах Маріуполя; розробку та написання методичного посібника з впровадження відновних практик у школах.

Таким чином, психологічна служба системи освіти вкотре довела, що здатна вирішувати найскладніші проблеми, що виникають в освіті внаслідок буремних подій у нашій країні. Сподіваємося, що працівники психологічної служби дошкільних навчальних закладів зможуть використати матеріали, які вміщені у цій книжці, для надання допомоги дітям і їх батькам.

АКТУАЛЬНІ ВИКЛИКИ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

1.1. Деадаптація у дітей: профілактика та діагностика проявів

У сучасних соціально-економічних та політичних умовах життя нашого суспільства проблема адаптації дітей до дошкільного навчального закладу набуває нового змісту. З'явилася нова незахищена категорія учасників навчально-виховного процесу – внутрішньо переміщені діти. Вони вимушені в досить стислі терміни пристосовуватися до нових умов як життя, так і навчання. Це підвищує ризик виникнення в них деадаптації, водночас зумовлює пошук шляхів ефективною адаптації та засобів подолання деадаптаційних проявів.

Адаптація – це системна відповідь організму і психіки на тривалий та багатозоровий вплив чинників середовища, результатом якої є досягнення балансу між організмом та середовищем. Це динамічне, постійно змінюване явище, яке має свої стадії та рівні, серед них закономірне місце посідає деадаптація (порушення, спотворення адаптації).

Деадаптація – процес, що відбувається поза патологією і пов'язаний з відвиканням від одних звичних умов життя і, відповідно, звиканням до інших.

Стан деадаптованості особистості в нових умовах життєдіяльності зазвичай супроводжується тимчасовими порушеннями її психологічної рівноваги та появою специфічних емоційних станів: страху, стресу, тривоги, фрустрації, почуття дискомфорту тощо. Тривалий стан несприятливої адаптаційної взаємодії особистості та середовища призводить до виникнення стійких деадаптаційних порушень: невротичних відхилень, акцентуацій характеру та подальшого дисгармонійного розвитку особистості.

Особливого значення процес адаптації набуває у дітей-переселенців старшого дошкільного віку, які в досить короткий час повинні навчитися вступати в ігрову взаємодію з незнайомими однолітками, встановлювати соціальні зв'язки з дітьми та дорослими, пристосовуватися до життя в групі, дотримуватися певних правил, які потребують уміння поводитися в нормовано, відстоювати власні думки, позицію, тощо. При цьому наявність дезадаптаційного стану в дітей старшого дошкільного віку позначається на рівні їхньої готовності до шкільного навчання, а в більшості випадків проявляється у «шкільній незрілості». Тому профілактика проявів дезадаптації у дітей в системі дошкільної освіти є найбільш перспективним напрямом профілактики дезадаптації.

Соціальна ситуація розвитку старших дошкільників у момент входження до нового соціуму ускладнюється руйнуванням динамічного стереотипу, сформованого на попередньому етапі життя. Зміна умов, режиму і ритму життя, виконання нових вимог, обов'язків та функцій провокують у дитини виникнення таких явищ, як адаптаційний синдром, адаптаційна хвороба, стан дезадаптації. Нерідко початок відвідування дитиною дошкільного навчального закладу відбувається за принципом так званого «хибного кола»: адаптація – страх – стрес – зрив адаптації – хвороба – адаптація (Рис. 1).

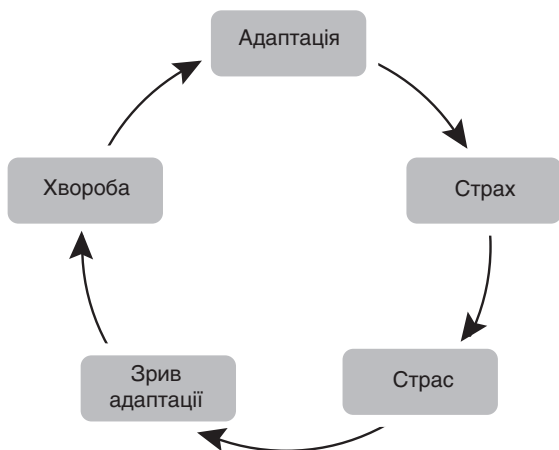


Рисунок 1. «Хибне коло» адаптації (деадаптація)

Якщо в дитини на початку відвідування дошкільного навчального закладу є почуття страху, що не зникає протягом певного періоду, це призводить до виникнення стресового стану, який послаблює захисні сили організму. Дитина починає хворіти, на певний час припиняє відвідувати дошкільний заклад і після одужання постає перед необхідністю знову адаптуватися до умов дошкільного закладу, де присутній стресовий чинник. Якщо впливу стресового чинника не вдається уникнути або послабити, відвідування дитиною ДНЗ

продовжується за принципом замкненого кола й супроводжується частими захворюваннями. В такому випадку пристосування відбувається або за рахунок погіршення стану здоров'я (субадаптація), або з виникненням порушень поведінкової та емоційної сфер (дезадаптація). Особливістю дезадаптації є її негативний вплив, який відображається на всіх рівнях функціонування організму (психофізіологічному, психологічному, соціальному).

Чинники, що впливають на виникнення дезадаптації	
зовнішні	внутрішні
Характеристики як малої групи, так і широкого соціального середовища: параметри діяльності, побутові умови, стиль виховання та ін.	Індивідуальні характеристики особистості всіх рівнів: від індивідуально-типологічних особливостей нервової системи до особливостей попереднього досвіду адаптації.

Згідно з комплексним підходом, який обґрунтував Ф.Б. Березін, психологічні прояви дезадаптації та психологічної дезадаптованості потребують розгляду інтегративної дії психофізіологічних, психологічних та соціальних чинників на свідомість і поведінку дитини як суб'єкта діяльності, спілкування та пізнання.

Характеристику підсистем, що відображають основні напрями взаємодії дитини з новим середовищем та формовияви процесів адаптації, розроблено на основі системно-структурної моделі, яку запропонувала В.А. Семиченко (див. Табл. 1).

Таблиця 1

Підсистеми адаптації

Назва підсистеми	Характеристика підсистеми
Психосоматична	Відображає ресурсні, психофізіологічні можливості організму для здійснення процесу адаптації (стан здоров'я).
Предметно-середовищна	Вказує на орієнтацію дитини в зовнішньо-предметних умовах перебування у групі дитячого садка (предметне, ігрове середовище).
Діяльнісна	Відображає здатність дитини виконувати дії, що складають зміст провідної діяльності (в старшому дошкільному віці це – сюжетно-рольова гра).
Соціальна	Демонструє контакти дитини з новим соціальним середовищем (прийняття норм та правил поведінки, спілкування з однолітками та дорослими).
Емоційно-особистісна	Відображає психологічний комфорт у новій ситуації життя, її емоційне прийняття – загальний результат адаптації, що відкриває подальші перспективи розвитку.



Рисунк 2. Системна модель адаптації

Якщо зобразити системну модель адаптації дошкільника у вигляді піраміди (Рис. 2), то першим (базовим) рівнем адаптації буде *психосоматична підсистема*, від якої залежить природна здатність дитини до адаптації. До складових цієї підсистеми, які впливають на перебіг адаптації, можна віднести стан здоров'я, частоту захворювань та відповідність розвитку дитини віковим нормам. Найбільшу роль психосоматична підсистема адаптації відіграє в ранньому дошкільному віці, коли організм дитини перебуває на стадії інтенсивного росту і розвитку, спостерігаються висока лабільність у функціонуванні всіх його органів та систем. Адаптація дитини раннього дошкільного віку відбувається переважно за рахунок психофізіологічних можливостей організму, які визначаються антенатальними, пренатальними та постнатальними чинниками. Тому в ранньому дошкільному віці найбільш значущими показниками адаптації виступають сон, апетит, стан здоров'я, вага та інші фізіологічні показники дитини. З віком психосоматична підсистема адаптації втрачає своє провідне значення, проте й надалі залишається вагомим у цілісній системі адаптаційного процесу, створюючи передумови для перебігу адаптації.

Наступною є *предметно-середовищна підсистема*, що включає активність дитини у виконанні режимних моментів, сформованість навичок самообслуговування, вміння орієнтуватися у предметному просторі дошкільного закладу. Ця підсистема адаптації набуває актуальності та значущості в міру зростання дитини, коли дорослі висувають до неї певні вимоги у здійсненні самообслуговування, такі як вміння мити руки, прибирати власні речі, одягатися, вмиватися, охайно їсти та ін. Будь-яка неуспішність у цій підсистемі в період адаптації може бути сприйнята дитиною дуже гостро і стати пусковим механізмом виникнення реакцій дезадаптації.

Третьою в ієрархії адаптаційного процесу є *діяльнісна підсистема*, що включає навички і знання, пов'язані з ігровою діяльністю (стосовно старшого дошкільного віку – це сюжетно-рольова гра та всі знання і вміння дитини, необхідні для успішної взаємодії з однолітками під час гри). Можна сказати, що діяльнісна, як і наступна – соціальна – підсистема адаптації набуває найвищої актуальності для успіху адаптаційного процесу переважно в середньому та старшому дошкільному віці й тісно пов'язана з процесом соціалізації дитини в новому колективі.

Соціальна підсистема адаптації дитини до дошкільного навчального закладу включає спілкування з однолітками та дорослими, прийняття дитиною соціальних норм і правил групи. Показниками успішної адаптації є відповідність індивідуальних та соціальних (групових) цінностей, соціально сприятлива позиція в групі однолітків, наявність друзів, вміння встановлювати взаємини з дорослими та однолітками. Причиною стресових навантажень у дошкільному закладі може стати тривале перебування дитини серед великої кількості однолітків, у групі дітей з різним соціальним статусом, спілкування з дорослими, які неприємні дитині.

Остання, п'ята, *підсистема адаптації* – це емоційно-особистісна, що найбільш яскраво свідчить про кінцевий результат адаптації чи дезадаптації дитини за всіма попередніми підсистемами й часто сприймається як єдиний правильний показник адаптованості. Вона включає переважний емоційний стан, поведінку та самооцінку дитини. **Ця підсистема є верхівкою зображеної нами піраміди та свідчить про рівень благополуччя дитини в адаптації за попередніми підсистемами, тобто виступає показником, кінцевим результатом цілісного процесу.** Порушення адаптації за цією підсистемою проявляються у конфліктній поведінці, підвищеній тривожності, гіперактивній поведінці або проявах надмірного усамітнення дитини.

Слід зауважити, що розподіл домінування тієї чи іншої підсистеми адаптації дитини до умов ДНЗ є досить умовним та може нівелюватися певними індивідуальними чинниками, проте жодну з підсистем не можна виключати при здійсненні комплексного розгляду та діагностики адаптованості дитини до умов ДНЗ, а протягом життя людини змінюється тільки наповнюваність змісту підсистем відповідно до вікових та соціальних норм.

Системний аналіз адаптації за наведеною моделлю дозволяє не тільки встановити її рівень, а й здійснити аналіз напрямів, умов та чинників, що зумовлюють виникнення й розвиток дезадаптації у дітей старшого дошкільного віку в навчальному закладі, та обрати відповідні шляхи для її подолання.

У Таблиці 2 наведено перелік критеріїв дезадаптації дітей старшого дошкільного віку та методики діагностики за кожною з підсистем. Таким чином, встановлення наявності ознак дезадаптації можливе шляхом як емпіричного спостереження за поведінкою та емоційними проявами дитини під час виконання різних режимних моментів, так і застосування додаткових психодіагностичних методик.

Таблиця 2

Критерії та методики діагностики дезадаптації у дітей старшого дошкільного віку

Критерії дезадаптації	Методики діагностики
Психосоматична підсистема	
<ul style="list-style-type: none"> • Часті та тривалі захворювання дитини; • знижена група здоров'я; • астеничний синдром; • порушення сну та апетиту; • невідповідність розвитку віковим нормам. 	<ul style="list-style-type: none"> • «Методика непрямой експрес-діагностики рівня психічного розвитку дошкільників» (П.А. М'ясоїд); • контент-аналіз медичної документації; • опитування батьків.
Предметно-середовищна підсистема	
<ul style="list-style-type: none"> • Низький рівень культурно-гігієнічних навичок дитини; • низька активність дитини у виконанні режимних моментів; • невміння орієнтуватися у предметному просторі групи; • несамостійність і залежність від дорослого в побутових процесах; • несформованість навичок самообслуговування. 	<ul style="list-style-type: none"> • Анкетування батьків «Сформованість культурно-гігієнічних навичок у дітей» (Л.В. Стрех); • бесіда з дітьми; • методика «Експертна оцінка адаптованості дитини» (В.І. Чиркова, О.Л. Соколова, О.В. Сорокіна), критерій «Включеність дитини в режимні моменти».
Діяльнісна підсистема	
<ul style="list-style-type: none"> • Низька активність дитини в ігровій діяльності; • невміння дотримуватись правил гри; • емоційне незадоволення від гри; • невміння складати і розвивати сюжет гри; • обмеженість репертуару ролей; • конфліктна поведінка у гри; • низький рівень пізнавальної активності; • несамостійність у діяльності. 	<ul style="list-style-type: none"> • Методика спостереження за ігровою діяльністю Л.В. Артемової, І.О. Школьної; • методика «Експертна оцінка адаптованості дитини» (В.І. Чиркова, О.Л. Соколова, О.В. Сорокіна), критерій «Активність дитини в ігровій діяльності».
Соціальна підсистема	
<ul style="list-style-type: none"> • Неучасть дитини в стабільних ігрових об'єднаннях дітей; • відсутність взаємних симпатій між дітьми; • неприйняття дитиною соціальних норм і правил групи; • труднощі спілкування з однолітками та дорослими; • низький статус серед однолітків. 	<ul style="list-style-type: none"> • Методика «Експертна оцінка адаптованості дитини» (В.І. Чиркова, О.Л. Соколова, О.В. Сорокіна), критерії «Спілкування з однолітками», «Спілкування з дорослими»; • соціометрична методика «Два будиночки» (К. Фопель).
Емоційно-особистісна підсистема	
<ul style="list-style-type: none"> • Відсутність бажання відвідувати дошкільний заклад; • конфліктна поведінка дитини; • поведінкові порушення (гіперактивність, усамітненість, прояви агресії); • страхи, тривожність; • нестійкий емоційний стан чи негативний настрій; • невпевненість у собі; • низька самооцінка. 	<ul style="list-style-type: none"> • Опитувальник для виявлення труднощів у поведінці та проблем адаптації (Р. Гудмен); • проєктивна методика «Дім – Дерево – Людина» (Дж. Бук); • методика «Шкала самооцінки» (В. Г. Цур); • методика «Емоційне благополуччя дитини в ДНЗ» (Є. В. Кучерова).

Визначення загального рівня адаптації відбувається за всіма параметрами з урахуванням рівня провідної підсистеми – емоційно-особистісної.

Системний розгляд проблеми дезадаптації дітей в умовах дошкільного навчального закладу вимагає застосування комплексу заходів щодо її подолання, який передбачає консультативну, просвітницьку роботу з батьками та вихователями, а також проведення корекційної, адаптаційно-розвивальної роботи з дітьми (див. Табл. 3).

Таблиця 3

Система роботи працівників дошкільного навчального закладу з профілактики дезадаптації старших дошкільників

Вид роботи	Термін виконання	Відповідальні
Організаційна робота: - бесіда з батьками; - комплектування груп.	Перед вступом дитини до ДНЗ	Завідувач ДНЗ Психолог
Медико-оздоровча робота: - збір анамнезу; - просвітницька робота з батьками; - розробка загальнозміцнювальних заходів для всіх дітей адаптаційної групи; - індивідуальна медична допомога дітям групи ризику; - складання індивідуальних призначень для зміцнення імунітету дітей.	На початку відвідування дитиною ДНЗ	Лікар Медична сестра Психолог
Психологічне забезпечення адаптаційного періоду: - розробка рекомендацій для вихователів; - просвітницька робота з батьками та вихователями; - допомога в організації сприятливого розвивального середовища ДНЗ; - корекція побутових процесів з метою профілактики психоемоційної напруги; - психологічне обґрунтування рекомендованих заходів.	Постійно	Психолог Методист
Організація педагогічного процесу: - реалізація індивідуального підходу до дитини у здійсненні побутових процесів;	На початку адаптаційного періоду	Вихователі
- урахування рівня психологічного розвитку дитини в реалізації навчально-виховного процесу; - використання адаптаційних можливостей ігрової діяльності; - урахування запитів батьків щодо дитини; - створення сприятливого психологічного клімату в групі;	Постійно	
- організація спеціальних оздоровчих ігор з музичним супроводом (музичні ігри, психогімнастичні вправи, елементи танців);		
- забезпечення достатнього рівня рухової активності дітей (рухливі ігри, гімнастика, спортивні змагання).		Інструктор з фізичного виховання



Рекомендації для педагогів щодо адаптації дитини до ДНЗ

1. У побудові взаємин з дитиною намагайтеся максимально враховувати її індивідуально-типологічні особливості та звички.
2. Намагайтеся організувати період звикання дитини до ДНЗ у другій половині дня, коли вона має змогу бачити, що по інших дітей у дитячому садочку приходять батьки і забирають їх додому. Це допоможе уникнути страху, що «мама не прийде», і сприятиме зниженню рівня тривоги.
3. Створіть у груповій кімнаті «сімейні куточки» для дитини з сімейними фотографіями, на яких зображено важливі для неї дорослих. Дозвольте дитині принести з дому улюблені речі та іграшки: це надає їй почуття впевненості й захищеності.
4. Звертайтеся до дитини на ім'я, а не на прізвище.
5. Використовуйте тактильні засоби комунікації (дотики, обійми). Дитині дошкільного віку цього може бракувати в оточенні її батьків та близьких.
6. Зверніть увагу! Слідкуйте за реакцією дитини на ваші тактильні засоби комунікації. У разі виникнення спротиву або неприйняття – не наполягайте.
7. Будьте уважні до подій, що відбуваються в житті дитини.
8. Будьте терплячі до помилок дітей. Не засуджуйте та не критикуйте особистість дитини за порушення поведінки або невідповідність очікуванім результатам діяльності. Реагуйте демонстрацією очікуваної моделі поведінки або поясненнями.



Рекомендації для батьків щодо адаптації дитини до ДНЗ

1. Створіть спокійну, безконфліктну атмосферу в родині. Бережіть нервову систему дитини від перевантажень (уникайте відвідування гучних компаній, походів до цирку, кінотеатрів та ін.) у період адаптації до нового колективу.
2. Не нервуйте та не проявляйте своєї тривоги, пов'язаної зі вступом дитини до ДНЗ.
3. Максимально наблизьте домашній режим до розкладу дня в дошкільному навчальному закладі, що дозволить дитині легше пристосуватися до нових умов перебування.
4. Частіше звертайте увагу на емоційний стан дитини. Не сваріть її за дитячі вередуння та примхи. Намагайтеся зрозуміти емоційні прояви дитини, частіше використовуйте такі вислови: «Я розумію, що ти відчуваєш», «Я розумію твій стан», «Я можу зрозуміти тебе» та ін.
5. Не обговорюйте в присутності дитини проблемні питання та негаразди, пов'язані з ДНЗ.
6. Якомога раніше повідомте вихователя про індивідуальні особливості та звички дитини.

1.2. Психоемоційна напруга у дітей: профілактика та подолання

Одним з пріоритетних завдань педагогів дошкільних навчальних закладів у роботі з дітьми, які стали свідками воєнних подій та зазнали вимушеного переселення, є профілактика психоемоційної напруги та збереження їхнього психічного здоров'я.

Адаптаційні можливості людини досить великі, особливо в дошкільному віці, коли спостерігається стрімкий розвиток усіх функцій та систем дитячого організму. Тому більшість відхилень, які виникають у дитини під впливом стресових ситуацій, легко піддаються корекції за умови своєчасного виявлення та усунення стресових чинників.

Кожна вікова категорія дітей має свої ознаки стресового стану. Наведемо ознаки стресового стану дитини дошкільного віку.



Ознаки стресового стану дитини дошкільного віку

1. Поганий сон. Дитина важко засинає та неспокійно спить.
2. Дитина стомлюється після незначного навантаження, яке зовсім недавно давалось їй легко.
3. Розгубленість, забудькуватість, відсутність упевненості в собі, власних силах, занепокоєність, непосидючість свідчать про дискомфортний психологічний стан дитини. Частіше за все вона шукає підтримки і схвалення з боку дорослих, зростає її потреба в тактильних контактах.
4. Дитина стає дуже вразливою, часто плаче через незначні проблеми, ображається або, навпаки, стає надто агресивною.
5. Проявами стану психологічного стресу можуть бути впертість та кривляння, яких не було раніше, острах контактів, прагнення до усамітненості. Дитина перестає брати участь в іграх з однолітками, в цей же час у неї спостерігаються труднощі в дотриманні дисципліни.
6. Іноді дитина починає щось гризти або смоктати, хоча раніше цього не робила. В деяких випадках можна спостерігати стійку втрату апетиту або, навпаки, його зростання.
7. Ознаками стресового стану дитини є також поява нав'язливих рухів, тремтіння кінцівок та нетримання сечі під час сну.
8. Деякі діти у стані тривалого стресу починають втрачати вагу, виглядають знесиленими, схудлими, або, навпаки, в них виникають ознаки ожиріння.
9. Розлади пам'яті, уяви, слабка концентрація уваги, втрата інтересу до всього, що раніше викликало активність, також свідчать про несприятливий психоемоційний стан дитини.

10. Переважання пригніченого настрою. Надійними орієнтирами при оцінці психічного стану дитини можуть виступати прояви дитими почуттів бадьорості, радості, азарту, гніву, страху, тривоги, провини, розгубленості та ін. Індикатором цих почуттів є настрої дитини. Стійкий позитивний настрої свідчить про позитивний психічний стан дитини та успішне пристосування до умов навчального закладу. Часті зміни настрою або стійкий негативний настрої свідчать про інше.

Усі перераховані вище ознаки можуть свідчити про прояви стресового стану в дитини тільки в тому випадку, якщо вони не спостерігалися раніше. Проте слід звертати увагу на психоемоційний стан дитини вже тоді, коли проявляється хоча б одна з цих ознак. Їх ігнорування може не тільки призвести до стійких порушень фізичного здоров'я, але й позначитися на формуванні особистісних якостей дитини. Стан психоемоційної напруги позбавляє дитину природного прояву радості та зумовлює виникнення неврозів. При неврозах погіршуються функції управління організму, тому діти не тільки стають дратівливими, образливими, але й скаржаться на головний біль. Окрім цього, можуть спостерігатися порушення ритму серцевої діяльності, часто трапляється підвищення артеріального тиску. Доросла людина, в силу свого життєвого досвіду, має можливість вибору реагування на стресову ситуацію, в той час як у дитини цей спектр реакцій доволі обмежений. Тому одним з доступних для неї засобів позбавлення від надлишку напруги є рухова активність, яку педагоги часто помилково вважають проявом гіперактивності дитини (медичного діагнозу).

Чинники стресового впливу на дитину



- участь близьких в АТО;
- перебування поблизу місця воєнних дій;
- перебування в зоні воєнних дій;
- переїзд сім'ї на нове місце проживання, зміна дитячого садочка;
- розлучення з батьками;
- вчинене над дитиною або на її очах насильство;
- акти тероризму;
- нещасний випадок;
- втрата близької людини;
- нераціональна організація режиму дня;
- дефіцит рухової активності;
- нераціональне харчування та погана організація цього процесу;
- неправильна організація сну та відпочинку;
- авторитарність стилю спілкування дорослих з дитиною за відсутності уваги і турботи про неї,
- невиправдане обмеження свободи дій дитини;
- інтелектуальні, фізичні та емоційні перевантаження;
- інформаційне перевантаження (телебачення);
- несприятливі сімейні відносини;
- порушення взаємин з однолітками;
- погіршення економічного стану родини.

Основні напрями роботи педагогів з профілактики та подолання проявів психоемоційної напруги у дітей

1. *Організація повноцінної рухової активності дитини під час перебування в дошкільному навчальному закладі.* Найвище фізичне навантаження діти відчувають під час гри на фізкультурних заняттях, при цьому спостерігається позитивний емоційний сплеск. Розслаблення м'язів викликає зниження емоційної напруги і забезпечує заспокоєння та відновлення ресурсів організму.

2. *Достатня тривалість і правильна організація дитячого сну.* Мало хто з дорослих знає про те, що для повноцінного відновлення сил організму дитина віком до 2-3 років повинна спати не менше 14 годин на добу, діти 4-5 років – 13 годин, а діти 6-7 років – 12 годин. За даними статистики, дітей, що з ясельного віку недосипають по 1,5-2 години на добу, приблизно 5%. У таких дітей знижується нормальна працездатність, порушується нормальний перебіг нервових процесів.

Дотримання наведених нижче вимог сприятиме організації повноцінного дитячого сну:

- відсутність сторонніх звуків та подразників (розмови, телепередачі, шум);
- організація сну в добре провітреному приміщенні, багатому на кисень;
- створення релаксаційної атмосфери в спальній кімнаті (кольорові рішення, приглушене світло, звукоізоляція);
- вироблення рефлексу на швидке засинання (в момент відходу до сну, коли всі діти лежать у ліжках, повинна лунати заспокійлива музика, читання або запис казок та ін., причому ці звуки діти повинні чути щодня);
- надання дитині ініціативи у виборі сусідів по спальні (за умови чіткого дотримання правил поведінки під час «тихого часу»).

3. *Організація прийому їжі як великої релаксаційної паузи з застосуванням технології «сімейного столу»:*

- дорослі повинні приймати їжу разом із дітьми (особливо актуально для сімей, де діти їдять окремо від дорослих);
- за столом діти повинні спілкуватися;
- попередньо дітям пояснюють правила поведінки за столом;
- манери дітей за столом не обговорюють; вихователі спостерігають та аналізують поведінку дітей, а перед початком наступного прийому їжі повторюють і акцентують увагу на правилах поведінки.

Присутність дорослого за столом допомагає створити дружню атмосферу, навчити дітей розслаблятися, відпочивати. Своїм прикладом дорослий навчає дітей хороших манер, має можливість допомогти в складній ситуації. Найбільшої психологічної підготовки потребує спілкування з дітьми під час

їди. Тому педагогу спільно з психологом заздалегідь слід ретельно обміркувати та підібрати теми для бесід відповідно до віку дітей.

4. *Застосування водних процедур та загартування дітей*, що сприятимуть зниженню напруги і стресу, коли дитина стає суб'єктом цієї діяльності.

5. *Розвиток у дітей навичок розпізнавання власних емоцій та станів*, опанування дітьми засобів релаксації та саморегуляції відповідно до вікових можливостей.

6. *Раціональна організація розкладу дня в дошкільному навчальному закладі*. Одноманітність та буденність, звичність ритму, жорстка регламентація діяльності – все це виступає додатковим стресовим чинником у житті дитини. Окрім основного розкладу дня, в дошкільному закладі повинні бути передбачені різні варіанти розкладів, що враховують нестандартні ситуації: стан погоди, відсутність достатньої кількості персоналу, періоди підвищеної захворюваності дітей, карантини та ін. Проте при розробці будь-якого з них слід дотримуватися таких правил:

- понеділок і п'ятниця не мають бути фізично та інтелектуально перевантаженими: необхідно забезпечити дитині легке входження в робочий тиждень і стан задоволеності своїм перебуванням в ДНЗ наприкінці тижня;
- кожен день повинен максимально відрізнитися від попереднього за місцем, часом, формою організації занять, адже ніщо не гнітить психіку більше, ніж одноманітність та буденність;
- у розкладі дня слід передбачити час для індивідуальних контактів кожного вихователя з дітьми на основі неформального спілкування;
- ранок і вечір одного дня на тиждень повинні бути присвячені іграм вихователя з дітьми, до того ж роль вихователя обирають діти;
- у розкладі дня виділяється час для проведення лікувально-профілактичних заходів, психотренінгів, релаксаційних пауз та ін.;
- виділяється час для самостійної діяльності дітей, коли вони мають змогу зайнятися цікавою для себе діяльністю;
- у дні, коли заплановано проведення занять з високим інтелектуальним навантаженням, в розклад дня вводяться спеціальні гімнастичні комплекси, що дозволяють зняти психоемоційну напругу;
- релаксаційні паузи та психотренінги рекомендується включати у дні з високим фізичним навантаженням, а ритмопластику краще проводити в дні з високим психоемоційним навантаженням (наприклад, діяльність з елементами змагань).

1.3. Розвиток посттравматичних стресових розладів у дітей

Прояви і розвиток посттравматичних стресових розладів (ПТСР) у дітей мають певні відмінності порівняно з дорослими. Це пов'язано насамперед з особливостями дитячої психіки.

Особливості ПТСР у дітей

ПТСР виникає як відкладена та/або затяжна реакція на стресову подію чи ситуацію (короточасну або тривалу) надзвичайно загрозливого чи катастрофічного характеру, яка може викликати стрес у будь-якої людини, а тим більше – у дитини, проте дитячі реакції є тривалішими.

Дітям, які пережили психологічну травму, досить важко зрозуміти, що з ними сталося. Це пов'язано насамперед з їхніми віковими особливостями, браком соціальної, фізіологічної та психологічної зрілості. Дитина не в змозі повністю усвідомити зміст того, що відбувається, вона просто запам'ятовує ситуацію та свої переживання в цю мить (у пам'ять вриваються шалений скрип гальм, свист снаряда, який летить і падає, гул вертольотів, звуки ударів, вибуху, полум'я тощо).

Інтенсивність переживань може бути занадто сильною для дитини і зумовити її надзвичайну вразливість. У дітей дошкільного віку (4–7 років) відзначається прагнення до одноманітних ігор з використанням предметів, що мають відношення до психотравми.

Спектр посттравматичних симптомів у дітей включає зміни на фізіологічному, емоційному, когнітивному й поведінковому рівнях. У важких випадках ці симптоми можуть тривати декілька місяців.

Є три фактори, які збільшують ймовірність розвитку ПТСР у дітей:

- серйозність травматичного випадку;
- реакція батьків на травматичний випадок;
- близькість до травматичного випадку.

Сімейна підтримка і спокій батьків позитивно впливають на травмовану дитину. Дослідження показують, що в тих дітей, яких більше підтримують у родині, чиї батьки спокійні, рівні ознак ПТСР нижчі. Але якщо батьки самі пережили психологічну травму і погано справляються з її наслідками, то в дітей може бути повторна травматизація. Це відбувається тому, що малюки в усьому орієнтуються на батьків, добре відчувають їхні психічні стани. «Перехоплюючи» батьківську тривогу, страх, розгубленість, вони «привласнюють» собі емоції рідних людей, переживаючи їх як власні.

Діти, які були лише свідками травматичного випадку, теж переживають сильний емоційний стрес, але вони здатні легше подолати його психологічні наслідки, ніж ті, хто потрапив у епіцентр подій.

Існують вікові відмінності в реакції дитини на стрес. Прийнято виділяти групи дітей:

- до 3-х років;
- від 3 до 6 років;
- молодших школярів;
- підлітків;
- молодь.

Проте всередині кожної з цих груп є ще й свої підгрупи. Не всі діти одного віку однаково реагують на одну й ту саму травматичну ситуацію, її вплив може бути різним. Це залежить, зокрема, від психологічних особливостей дитини, фізичного здоров'я, темпераменту, життєвого досвіду тощо.

Перебування дитини першого року життя, яка разом з батьками пережила вимушене переселення, в умовах ясельної групи дитячого садочка небажане. Найкраще для неї – бути вдома під постійним наглядом близьких людей. Віддалення близької людини, навіть зовсім ненадовго, може призвести до м'язового напруження, плачу і навіть до судом. Якщо такий малюк все ж потрапив до ясельної групи дитячого садочка, то хтось із дорослих (вихователь або помічник вихователя) має взяти дитину під свою особливу опіку – не залишати її наодинці з іншими дітками, часто брати на руки, доторкатися, погладжувати (щоб малюк відчував фізичний контакт із дорослим), під час сну бути поряд із ліжечком. Слід зауважити, що хоча «страх» відокремлення (сепарації) від рідних властивий у тій чи іншій формі всім дітям ясельного віку, в малюків, які разом з батьками пройшли через небезпечні випробування, негативні наслідки з'являються частіше.

Чим старша дитина, тим болючіше вона переживає травматичну подію, тим виразніші прояви наслідків такого травмування. У дітей другого та третього років життя тільки починають формуватися навички мовлення, і вони не здатні розповісти, що їм боляче, пояснити свої відчуття, описати переживання, тому батьки й вихователі повинні звертати особливу увагу на невербальні засоби демонстрації дитиною своїх проблем, її надмірну збудливість або тривожність. Навіть у комфортній обстановці такий малюк може бути настороженим, напруженим, трохи переляканим, часто безпричинно плакати, не реагувати на ігри з іншими дітьми, намагатися забитись у куточок. Або, навпаки, дитина імпульсивна, весь час бігає, штовхає інших дітей, раптово починає кричати; любить розкидати кубики, пірамідки, ламати іграшки. Вихователі й подекуди батьки схильні оцінювати таку поведінку дитини як прояв її характеру. Але якщо ця дитина – переселенець, то варто подумати, чи це часом не наслідки психологічного травмування.

Діти віком від 3 до 4,5 років уже здатні запам'ятати і певним чином описати дорослим травматичні події. Вони згадують візуальні враження, звуки, запахи, фізичні відчуття та емоції. Якщо в оточенні є щось схоже на пережите або дитина чує тривожні для неї звуки, запахи, все, що може спричинити ті ж самі фізичні відчуття чи викликати подібні почуття, то вона може зреагувати так, як реагувала в травматичній ситуації. Виразніше проявляється «страх розлуки з дорослим-захисником». Дитина плаче, протестує, хапається руч-

ками за одяг дорослого не лише тоді, коли мама (бабуся, батько) залишає її одну в дитячому садочку, але й коли вихователька виходить із кімнати або переключається на роботу з іншими дітками чи навіть на розмову з кимось із «сторонніх» для дитини дорослих. Травмована дитина важко опановує навички контролю за сечовипусканням та дефекацією. Часто боїться вдень спати, бо вважає, що коли вона засне, то прийде хтось жадливий, якась страшна істота, або щось станеться, а вона не зможе захиститись (причина таких страхів: у дітей цього віку починають з'являтися базовані на пережитому страшні сни, які діти сприймають як реальні події (якщо запам'ятовують ці сни). Але навіть коли дитина, прокинувшись, не пам'ятає сюжет сну, відчуття жаху залишається).

У дітей цього віку, чиї близькі родичі воюють в АТО, спостерігається підвищена тривожність. Хоча малюки ще не розуміють, чому дорослого немає з ними, але вони відчують його відсутність як втрату, а постійну тривогу інших дорослих тлумачать як наявність незрозумілої небезпеки. Дорослі, які поряд з дитиною, хвилюючись за життя своїх близьких і не отримуючи належної допомоги та підтримки, можуть віддалятися від дитини. Не розуміючи цього, дитина починає звинувачувати себе в тому, що сталося.

Діти віком від 4,5 до 6,5 років здатні вже не просто відчувати і згадувати травматичні події, але й осмислювати та глибоко переживати їх. У них уже можна діагностувати посттравматичний стресовий розлад.

Станом на березень 2016 р. у Збройних силах України проходили військову службу понад 17 тисяч жінок-військово-вслужбовців, понад 2,2 тис. з них – офіцери.

Понад 1,5 тис. жінок-військово-вслужбовців пройшли службу в зоні АТО¹.

Ознаки ПТСР у дошкільників



1. Надмірна настороженість, тривожність. Дитина навіть у спокійній, захищеній ситуації залишається напруженою, весь час чогось боїться. Часто вихователі оцінюють таку поведінку як особливість психіки дитини (нервовість) і кажуть батькам, що їхня дитина вразлива, їй треба «зміцнювати нерви». Але якщо ця дитина – вимушений переселенець, то така поведінка може бути ознакою ПТСР. Малюк потребує допомоги психолога, а не лікаря-невропатолога.

2. Виразний страх розлуки з батьками («прилипання» до значущого дорослого). Дитина плаче, не хоче залишатися в садочку, її важко зацікавити іграми з іншими дітками. Навіть якщо її відволікти і привабити якоюсь іграшкою чи роботою, вона може покинути цікаве для неї заняття чи навіть веселу гру і бігти до вікна чи дверей, щоб виглядати там маму, бабуся чи тата.

¹ За даними Міністерства оборони України. Електронний ресурс: <http://www.unian.ua/war/1282825-u-minoboroni-nazvali-kilkist-jinok-viyskovih-yaki-proyshli-slujbu-v-zoni-ato.html>.

3. Виразний страх при появі якогось стимулу, що нагадує про пережиту травму (людини в камуфляжі або в капюшоні, схожому на балаклаву; різкий звук, телевізійна передача, навіть малюнок у книжці). Стимул може бути, на перший погляд, абсолютно нейтральним.
4. Проблеми з засинанням. Дитина боїться йти спати, переконує вихователя чи батьків, що в неї під ліжком ховається «чудовисько», яке хоче її вбити чи вкрасти. Подібні страхи час від часу з'являються і в нетравмованих дітей, але в дітей з ПТСР вони постійні, супроводжуються нічними кошмарами та жахіттями.
5. Нічні кошари та нічні жахіття. Нічні кошари – це яскраві сновидіння, в яких відображаються елементи пережитої дитиною травматичної події. Прокинувшись, дитина добре пам'ятає ці кошари і продовжує їх переживати, переповідає сюжет дорослому чи одноліткам. Сюжети нічних кошмарів мають яскраво виражену тенденцію до повторюваності. Нічні жахіття, на відміну від кошмарів, дитиною не запам'ятовуються. Малюк може кричати уві сні, кидатися і навіть плакати. Але, прокинувшись, не може пояснити, що його злякало.
6. Часті крики та істерики, що виникають начебто без жодних зовнішніх причин. Однак при пильному аналізі виявляється, що певний звук, слово чи навіть запах повернув дитину до пережитих колись відчуттів і спровокував мало усвідомлювану нею реакцію.
7. Підвищена агресивність або надмірна пасивність. У травмованих дітей не задовольняються базові потреби безпеки, захищеності та самоповаги. До того ж старші дошкільники, що бачили безпомічність своїх батьків у складних життєвих обставинах, переживають кризу довіри до спроможності дорослих людей захистити їх. Тому вони придумують власні захисні стратегії – нападали першими або ховатися.
8. Ігри, що повторюються (нав'язливі ігрові сюжети). Діти 5-6 років починають відтворювати свою травму в іграх. Вони можуть щодня гратися у війну, обстріли, лікарню, бомбосховище.
9. Тривога за майбутнє, відчуття незахищеності. Дитина постійно вимагає пояснень, чому сталося те, що сталося, і чи не може воно повторитися у майбутньому.
10. Тенденція до регресивної поведінки. Старші дошкільники починають поводитися як маленькі дітки. У них можуть повернутися енурез та енопрез, звичка смоктати палець, можуть навіть зникати засвоєні навички мовлення.
11. Проблеми з концентрацією уваги та непосидючість. Таку поведінку часто неправильно інтерпретують як синдром дефіциту уваги та гіперактивність (СДУГ). Тому у випадку з психологічно травмованою дитиною діагноз СДУГ потребує ретельної перевірки, бо його можна легко переплутати з проявами психологічної травми.
12. Поява скарг на самопочуття, які не підтверджуються аналізами та лікарським обстеженням. Однак ці скарги жодним чином не можна вважати симуляцією. Травмована дитина справді може відчувати біль, на який скаржитися.

13. Розповіді з елементами ностальгії, міфологізація минулого, сприйняття нового оточення як ворожого. Частина перерахованих проявів характерна лише для найстарших дошкільнят, у яких достатньо розвинуте мовлення. Ностальгія більш притаманна маленьким переселенцям з Криму, які не переживали травматичних воєнних подій. Їм важко адаптуватися не стільки до нового оточення, скільки до нових реалій природи. Суворіший клімат вони сприймають як жорстокий, ворожий до них. Вони сумують за лагідною природою, багатством південних кольорів, теплим морем.

Сприйняття нового оточення як ворожого трапляється і в тих дітей, чиї батьки залишились на окупованих територіях. Відправивши дитину до рідних або знайомих, самі батьки воюють за самопроголошені «республіки». Такі діти можуть погрозувати іншим діткам у групі, вихвалитися «бойовими подвигами» рідних. Зрозуміло, що така поведінка дошкільняти – це лише неадекватний захист, прояв почуттів розгубленості та безпорадності.

Таблиця 4

Дитячі реакції на травму та перші кроки допомоги

	Симптоми	Перші кроки допомоги
Вік 3–7 років		
1.	Безпорадність, пасивність	Забезпечити підтримку, відпочинок, комфорт, їжу, можливість гратися та/або малювати.
2.	Генералізований страх	Відновити захист з боку дорослих.
3.	Пізнавальні труднощі (наприклад, не може зрозуміти)	Повторно роз'яснити конкретну ситуацію, очікувану подію.
4.	Труднощі розпізнавання власних занепокоєнь	Ознайомити з емоційними назвами загальних реакцій.
5.	Недостатність вербалізації – елективний мутизм, повторювані невербальні програвання травми, німі запитання	Допомогти у вербалізації спільних почуттів і скарг (дитина ще не в змозі сприймати свої почуття розрізнено).
6.	Приписування магічних властивостей спогадам про травму	Відділити травму від предметних нагадувань (будинки, коробки для іграшок і т.д.).
7.	Розлади сну (нічні жахіття і кошмари, страх засинання, страх залишатися наодинці, особливо в темряві)	Відпрацювати те, що лякає, засобами арт-терапії (малювання, ліплення, створення аплікації тощо).

	Симптоми	Перші кроки допомоги
8.	Тривожна прихильність (чіпляння за дорослих, небажання перебувати без батьків)	Забезпечити постійну турботу і догляд (наприклад, запевнити, що дитину доброзичливо зустрінуть у дитячому садочку). Обмінятися пам'ятними предметами.
9.	Регресивні симптоми (смоктання пальця, енурез, белькотіння)	Проявляти терпимість до цих тимчасових проявів.
10.	Тривоги, пов'язані з нерозумінням смерті (фантазії про «лікування від смерті», очікування, що померлі можуть повернутися, напасті)	Пояснити фізичну реальність смерті.

1.4. Переживання травматичного досвіду дітьми дошкільного віку

Мета психологічної роботи з дітьми, які пережили травматичну подію, – допомогти їм пережити наслідки психотравми, включити її у свій життєвий досвід і продовжувати жити далі.

Травма виникає тоді, коли ознаки небезпеки ситуації сприймаються як такі, що надзвичайно перебільшують індивідуальні можливості боротьби, тобто це те, з чим дитина морально не може впоратись.

Якщо в дитини проявляються ознаки посттравматичного стресового розладу, це означає, що дія травматичного чинника значно перебільшила внутрішні й зовнішні ресурси, і на момент травматизації копінг-ресурсів не вистачило.

Тому робота психолога має бути спрямована на:

- 1) відновлення внутрішніх та зовнішніх ресурсів;
- 2) відновлення «образу Я» дитини або його трансформацію;
- 3) відновлення адаптивних механізмів психологічного захисту або формування інших;
- 4) відновлення відчуття контролю над своїми емоціями та життям загалом;
- 5) формування ставлення до симптомів як до нормальної реакції психіки та організму загалом на ненормальні обставини;
- 6) реінтеграцію порушень внаслідок травми та переозначення отриманого травматичного досвіду.

Таким чином, взаємодія дитини з психологом сприяє відновленню нормального ходу її емоційного розвитку. Своєчасне психотерапевтичне втручання після пережитої травматичної події (подій) та дотримання протоколу проведення психотерапевтичної роботи – правил, відповідно до яких надається кваліфікована професійна допомога, – часто є засобом, що знижує ризик виникнення ПТСР, соматичних розладів, патологічних страхів, панічних реакцій тощо після отримання психотравми.

Психотерапія переживань травматичного досвіду включає декілька етапів, зазвичай їх об'єднують у такі.

1. Стабілізація емоційного стану.
2. Трансформація травматичних переживань, опрацювання травми.
3. Інтеграція травматичного досвіду в життя, посттравматичне зростання.

На першому етапі, після встановлення теплих, довірчих стосунків, при яких дитина відчуває себе прийнятою, в безпеці, психолог приділяє основну увагу відреагуванню тілесних відчуттів, відновленню особистих ресурсів та ресурсів сім'ї, не стимулюючи розповіді про травматичний досвід чи травматичні ігри. Встановлення контакту між дитиною та психологом – обов'язковий етап, без якого подальша робота унеможливорюється. Це пов'язано з тим, що травматична подія зруйнувала відчуття безпеки й захищеності, власного контролю над тим, що відбувається, базову довіру до світу, в тому числі до людей, дитина стає вкрай вразливою до будь-яких проявів неухважності до неї та нерозуміння її почуттів і переживань. Також психотерапія травматичного досвіду має проводитись у світлому, тихому, затишному й теплому приміщенні.

Рекомендуються тілесно-орієнтовані вправи і техніки на емоційно-вольову саморегуляцію – напруження/розслаблення м'язів тіла (невідреаговані почуття та емоції залишаються насамперед у вигляді м'язових затисків), а також глибоке, сповільнене дихання, будь-які арт-терапевтичні методи на вивільнення негативної енергії, негативних, токсичних емоцій та переживань без їх обговорення, інтерпретації, трансформації, переосмислення значення тощо. Головну увагу приділяють тілесним відчуттям, вивільненню тілом емоційних переживань. Увагу дитини звертають лише на усвідомлення тілесних відчуттів, без обговорення переживань, пов'язаних з травматичним досвідом. Несвоєчасний перехід до другого етапу може викликати ретравматизацію. Акцентування на фізіологічних змінах (відчуття тіла, якість сну, рівень збудливості, тривоги тощо) підвищує мотивацію до проходження психотерапії та виконання тілесних вправ удома.

Також на цьому етапі доцільно проводити техніки, вправи, ігри на приєднання до ресурсів – внутрішніх та зовнішніх: символдраматичні мотиви (без наведення трансю; дітям, які пережили травматичні події, не пропонують заплющувати очі) «Безпечне місце», «Мій луг», «Квітка, що росте назустріч сонцю», «Я дерево», «Джерело сил», «Місце, де мені було гарно» тощо. Тему небезпечного місця, ресурсів, рослин (краще за все – дерев) можна програвати в пісковій психотерапії, арт-терапії, недирективній грі. Готовність і бажання до

програвання травматичних переживань свідчать про перехід на другий етап роботи психіки з травматичними переживаннями.

На другому етапі відбувається трансформація травматичного досвіду, дитина починає згадувати, розповідати про свої почуття під час травматичної події та після неї. Дитина може відтворювати травматичні події в грі, продуктах арт-терапії, під час проведення піскової терапії тощо.

Цілі ігрової недирективної терапії полягають у тому, щоб надати змогу дитині безпечно опрацювати травматичні переживання, позитивний досвід трансформації травми в присутності дорослого, який її розуміє та підтримує, допомогти їй виявити в собі внутрішні сили, відновити віру в себе та світ.

Цілей терапії, крім технік на стабілізацію емоційного стану, досягають за допомогою таких прийомів:

- 1) структурування середовища, встановлення необхідних меж у процесі терапії;
- 2) віддзеркалення – вербальне відображення почуттів та поведінки дитини;
- 3) підтримання взаємодії з дитиною вербально або в процесі гри.

Основними умовами трансформації травми дитини є позиція психолога, яка характеризується емпатійним розумінням, безоцінковим прийняттям, підтримкою дитини, автентичністю. Саме психолог завдяки здатності бути поруч є «інструментом» для лікування дитини від травматичних переживань, її подальшого посттравматичного відновлення й зростання. В ході ігротерапії психолог не дає прямих інструкцій, дозволяє дитині обирати тему гри, визначати ролі, грає разом з дитиною, якщо вона цього хоче, відображає її почуття без інтерпретацій поведінки та емоцій. Психолог діє як провідник у внутрішній світ дитини, «рупор усередині дитини», прояснює і називає дитині (або допомагає їй прояснити і назвати) її почуття, не висловлюючи власних намірів. Відносини в ході психотерапії розгортаються «тут-і-зараз», це реальні відносини дитини й дорослого. Психолог одночасно є партнером у грі, дозволяє дитині бути лідером, поступово відновлює здатність дитини до контролю над ситуацією, власним життям, надає підтримку, безумовне прийняття, що повертає дитині самоприйняття.

При проведенні недирективної ігрової психотерапії психологам та педагогам, які здійснюють психолого-педагогічний супровід дитини, що пережила психотравматичні події, необхідно дотримуватись базових принципів (за В. Екслейн):

1. Вибудовувати теплі, дружні стосунки з дитиною.
2. Приймати дитину такою, якою вона є.
3. Встановлювати у відносинах атмосферу дозволеності, щоб дитина відчувала повну свободу у вираженні будь-яких почуттів.
4. Бути готовим розпізнавати почуття, які виражає дитина, і відображати їх так, щоб та могла зрозуміти свою поведінку.

5. Поважати право і здатність дитини, якщо це можливо, самій вирішувати свої проблеми, відповідальність за вибір належить дитині.
6. Не намагатися спрямовувати дії дитини: дитина визначає напрямки, а психолог іде за нею.
7. Не намагатися «підігнати» терапію.
8. Накладати тільки ті обмеження, які необхідні, щоб дитина усвідомлювала реальність того, що відбувається, і свою частину відповідальності за відносини.

Р. Лендрет доповнив базові принципи такими настановами для фахівців:

- особистість важливіша за проблеми;
- теперішнє важливіше за майбутнє;
- почуття важливіші за думки і вчинки;
- розуміння важливіше за пояснення;
- прийняття важливіше за виправлення;
- прагнення дитини важливіше за інструкції психолога;
- мудрість дитини важливіша за знання психолога.

Дотримання цих принципів є обов'язковими умовами формування терапевтичних взаємин між психологом і дитиною, в яких вона відчуватиме себе прийнятою, захищеною і в безпечному середовищі, що сприяє пережиттю травматичного досвіду з опорою на психолога.

Гра сприяє вивільненню емоцій, які можуть досягати дуже високого напруження.

Облаштування ігрової кімнати, іграшки та неструктуровані матеріали (пісок, вода, фарби, глина тощо) певною мірою впливають на зміст гри дитини. Іграшки, ігрові матеріали, емоційний клімат ігрової кімнати, який створюється завдяки позиції терапевта, – це незмінні, стабільні складові терапевтичного процесу. Ігрова кімната повинна бути гарантом стабільності, тому в ній нічого не повинно змінюватися. Тут дитина має відчувати, що в ній все піддається контролю і зміни відбуваються тільки за її бажанням.

Іграшки й матеріали сприяють вирішенню таких основних завдань: встановлення терапевтичних відносин, вираження широкого спектру почуттів, опрацювання травматичного досвіду дитини, перевірка меж, відновлення позитивної самоконцепції, самоконтролю і саморегуляції, поєднання розрізаних частин у цілісний досвід, переведення емоційної пам'яті в наративну, тобто трансформація травм.

Іграшки та матеріали для ігрової терапії можна поділити на три великі класи:

- іграшки з реального життя (лялькові сімейства, будиночки, лялькові меблі, предмети побуту, докторська валізка, іграшкові гроші тощо);

- іграшки, що допомагають відреагувати ситуацію (солдатики, зброя, гумові ножі, фігурки диких тварин тощо, анатомічно «правильні» ляльки);
- іграшки, що сприяють творчому самовираженню та ослабленню емоцій (пісок, вода, фарби, кольорові олівці, папір, кубики тощо).

Багато авторів підкреслює велику цінність застосування арт-терапії в роботі з дітьми, що перенесли психотравматичні ситуації. Це пов'язано з невербальним характером експресії під час сеансів арт-терапії, що дозволяє відреагувати досить складні почуття. При цьому завдяки використанню різних матеріалів та образів дитина може висловлювати подібні переживання, не завдаючи шкоди собі та оточенню.

Зображувальна діяльність сама по собі може бути потужним терапевтичним фактором. Вона передбачає різні способи поведження з художніми матеріалами: одні з них дозволяють знімати емоційне напруження, інші – відреагувати травматичний досвід і досягти над ним контролю. Перенесення почуттів клієнта на образотворчі матеріали та образи також робить арт-терапевтичний процес більш психологічно і фізично безпечним для дитини й надає додаткові можливості для рефлексії та когнітивного опрацювання травматичного досвіду з опорою на метафори і символи.

Дуже цінним у роботі з дітьми з травматичним досвідом є те, що дитина може встановити оптимальну для себе дистанцію, оскільки художні матеріали та образи є своєрідними посередниками у взаємодії з психологом.

Все це допомагає дитині завдяки арт-терапії відновити відчуття захищеності й безпеки, «образ Я», актуалізувати та відреагувати травматичний досвід, оживити сферу фізичних відчуттів, заблокованих внаслідок травми.

Велике значення мають властивості образотворчих матеріалів, об'єктів та символічних образів, що виконують захисну функцію та функцію контейнування, сприяють «утриманню» складних переживань та їх подальшій трансформації в позитивні. Діти інтуїтивно знаходять такі способи взаємодії з матеріалами, які найбільше цьому сприяють.

Доцільними також є ігри з пластиліном та глиною, фелтинг², піскова терапія, асоціативні метафоричні картки, колажі, малювання коміксів тощо. Основними завданнями психолога при цьому будуть:

- допомогти дитині розслабитися;
- допомогти дитині проявити свої почуття (у травмованих дітей це насамперед почуття провини, агресія, пригніченість, розгубленість, душевний біль тощо);
- встановити і підтримувати контакт з дитиною;
- допомогти дитині у формуванні адекватної самооцінки, дотримуючись таких правил: всіх приймати безумовно і безоціночно; що б не робила дитина з пластиліном, пам'ятати, що немає правильного чи неправильного підходу до дій з пластиліном.

² Фелтинг – це особлива техніка рукоділля, під час якої малюнок створюється за допомогою спеціальної голки та вовни для в'язання.

Якщо під час гри чи арт-терапевтичної сесії дитина починає бурхливо реагувати, не слід зупиняти травматичні спогади, бурхливі емоційні реакції, пов'язані з травматичними подіями. Проте психолог повинен бути обережним у застосуванні глибоких психотерапевтичних методів: занадто швидкий перехід до опрацювання травми, без створення атмосфери довіри й безпеки, недостатня увага до тілесних відчуттів та ресурсів тощо, а також швидке занурення в травматичний досвід без опори на ресурси можуть призвести до ретравматизації, порушення процесу зцілення.

При роботі з травматичними переживаннями психологу необхідно також пам'ятати про профілактику вторинної травматизації, тому постійно треба піклуватись про себе, власні ресурси, і в першу чергу – відпрацювати можливий власний травматичний досвід.

Основний фокус роботи **третього етапу** – інтеграція травматичного досвіду в життя, під час якого спостерігається зниження інтенсивності емоційних переживань та поступовий перехід від симптомів недовіри, небезпеки, ізоляції, роздратованості, надзбудливості, стану постійного очікування загрози тощо до відчуття «нормальності», безпеки, встановлення стосунків, відчуття цілісності «образу Я», прийняття себе і світу.

На цьому етапі відновлюється відчуття «минуле – теперішнє – майбутнє», можна говорити про майбутнє, складати і розповідати казки, історії.

Після травматичної події психічний світ дитини назавжди змінюється, проте робота з психологом дає їй можливість відпрацювати травматичний досвід, ставитись до нього як до інших життєвих подій, відновити власні ресурси та адекватні засоби психологічного захисту, можливості подальшого інтелектуального й емоційного розвитку. Психічна енергія, яка була спрямована на інкапсуляцію травматичних переживань, підтримування гомеостазу після травми, може бути використана в нових цілях – для творчості, розвитку суб'єктності, планування майбутнього, реалізації власних можливостей.

Список використаних та рекомендованих джерел до Розділу 1

Підрозділ 1.1

1. Баркан А.И. Его Величество Ребенок какой он есть. Тайны и загадки / А. И. Баркан – М.: АО СТОЛЕТИЕ, 1996. – 368 с.
2. Буянов М.И. Беседы о детской психиатрии / М.И. Буянов – М.: Просвещение, 1992. – 255 с.
3. Малеева О.В. Психологічні особливості дезадаптації дітей старшого дошкільного віку та шляхи їх подолання: Дис. канд. психол. наук : 19.00.07 / Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського. – О., 2013.– 239 с.
4. Руководство практического психолога. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Academia, 1995. – 176 с.

5. Рычкова Н.А. Деадаптивное поведение у детей. Учебно-практическое пособие. М.: «Гном и Д», 2001. – 95 с.
6. Стреж Л.В. Сходинки адаптації дітей раннього віку / Л.В. Стреж. – К.: Шкільний світ, 2009. – 128 с. – (Бібліотека «Шкільного світу»).

Підрозділ 1.2

1. Алямовская В.Г. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста. Книга практического психолога / В.Г. Алямовская, С.Н. Петрова – М.: ООО «Издательство Скрипторий 2000», 2002. – 80 с.
2. Баркан А.И. Его Величество Ребенок какой он есть. Тайны и загадки / А.И. Баркан – М.: АО СТОЛЕТИЕ, 1996. – 368 с.
3. Бережнова Л.Н. Диагностика психической напряженности детей, воспитывающихся в условиях учреждения интернатного типа: Автореф. дис...канд. психол. наук: 03.00.13 / Моск. гос. пед. ин-т / Л.Н. Бережнова – М., 1995. – 15 с.
4. Хрестоматия обучения и воспитания детей «группы риска». – М.: Институт практической психологии, 1996. – 224 с.

Підрозділ 1.3

1. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / Упор.: Д.Д. Романовська, О.В. Ілашук. – Чернівці: Технодрук, 2014. – 133 с.
2. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту: Довідник вихователя дошкільного навчального закладу / Н.В. Пророк, С.А. Гончаренко, Л.О. Кондратенко та ін., за ред. Н.В. Пророк. – Слов'янськ: ПП «Канцлер», 2015. – 84 с.

Підрозділ 1.4

1. Аллан Д. Ландшафт детской души. – М.: «ПЕР СЭ», 2006 – 272 с.
2. Венгер А.Л. Психологическое консультирование и диагностика. Практическое руководство. Часть 1. – М.: Генезис, 2001. – 160 с.
3. Грегг М. Ферс. Тайный мир рисунка. Исцеление через искусство. СПб.: Деметра. – 2003. – 192 с.
4. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития, 1997. – 240 с.
5. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для педагогов, психологов, родителей. – Ярославль: Академия развития, 1996. – 208 с.
6. Сарджвеладзе Н., Беберашвили З., Джавахишвили Д., Махашвили Н. Травма и психологическая помощь. – М.: Смысл; ЧеРо, 2005.
7. Буянов М.И. Беседы о детской психиатрии / М.И. Буянов – М.: Просвещение, 1992. – 255 с.
8. Руководство практического психолога. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Academia, 1995. – 176 с.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПЕДАГОГІВ

2.1. Формування готовності педагогічних працівників до роботи в екстремальних умовах

Ситуації застосування вогнепальної зброї, обстріли, знахідки небезпечних предметів на території дитячого садка, ситуації заручників, пожеж тощо ставлять вимоги до професійної поведінки та дій педагогічних працівників, формування їхньої готовності до роботи в екстремальних умовах.

Екстремальні умови долаються за допомогою адаптивної поведінки [11]. Поведінку можна назвати адаптивною, якщо за її допомогою отримано доцільний, корисний результат [11]. Критеріями оптимального стану в екстремальних умовах є сила і швидкість виконання функцій, адекватність реагування на впливи, інерційність оптимального стану [1; 2; 6; 10].

Адаптація – процес активного пристосування до зовнішніх змін, а також результат цього процесу [10]³. Адаптація – це набутий стан гармонійної рівноваги з мінливим середовищем, що в екстремальних умовах є важкою вимогою для педагогічного працівника ДНЗ [10]. Загальна адаптація (і адаптованість) є результатом розв'язання послідовно повторюваних ситуацій та подолання проблемних ситуацій [10], у ході якого особистість використовує вже набуті навички і механізми поведінки або відкриває нові способи поведінки і вирішення завдань, засвоює новий досвід поведінки та відпрацьовує його в подібних умовах. Досягнення такого результату стає можливим, якщо дії, з яких складається поведінка, відповідають умовам, у яких здійснюється така поведінка.

Тому потрібно заздалегідь навчати педагогічних працівників правильно діяти в екстремальних умовах для порятунку дітей і недопущення жертв. Тоді людина сама зможе регулювати свої дії відповідно до обставин, складати алгоритм дій.

³ Більше про адаптацію див. у підрозділі 1.1.

Адаптація людини до професійної діяльності в екстремальних умовах поділяється на ряд етапів: первинна адаптація, період стабілізації, можлива дезадаптація, вторинна адаптація, вікове зниження адаптаційних можливостей [2; 10].

Адаптація до роботи в конкретній екстремальній ситуації передбачає орієнтацію, кризу, стабілізацію.

Опанування навичок дій в екстремальних умовах повинно відбуватися періодично, з урахуванням ситуації і може повторюватися для профілактики дезадаптації.

Важливо навчити працівників ДНЗ діяти в конкретних екстремальних ситуаціях: під час пожежі, обстрілу, у випадку появи людей зі зброєю тощо. Таке навчання повинно мати на меті вироблення адекватної поведінки відповідно до впливу умов, формулювання нового алгоритму дії в них, досягнення результату роботи незалежно від впливу ситуації. Це можливо за умови створення в навчальному процесі ситуацій, які спочатку порушують стан рівноваги у педагогічних працівників, приводять їх до стану невідповідності (тобто дезадаптації) і вимагають від них вироблення нового алгоритму дій згідно з ситуацією та подолання її впливу. Отже, види адаптації є першою ознакою для класифікації вправ на моделювання екстремальних умов роботи. Тому потрібна розробка системи ситуацій на первинну адаптацію, період стабілізації, можливу дезадаптацію, вторинну адаптацію, вікове зниження адаптаційних можливостей. Формами цього можуть бути аналіз реальних ситуацій, створення штучних ситуацій (у тому числі за допомогою віртуального середовища – через моделювання, використання ефектів 5D тощо), рольові й ситуаційні ігри, вправи на зміну ролі в екстремальних ситуаціях тощо.

Внутрішні невідповідності долаються через стрес, який людина переживає в різних формах. Він може проявлятися через мобілізацію або прикриватися різними механізмами психологічного захисту, суб'єктивно впливати на форми відображення мозком впливу екстремальних умов. Таке відображення може перебільшувати або применшувати ці умови, появу загрози життю, здоров'ю людей і самого педагогічного працівника; його наслідками можуть бути викривлення психіки, поява профдеформацій, професійне вигорання [4]. Завданням тут є вироблення адекватної оцінки впливу екстремальних умов, вжиття заходів для подолання стресу та виконання професійних функцій, усунення загрози життю і здоров'ю. Мобілізація внутрішніх ресурсів в екстремальних умовах сприяє адаптації, передбачає наявність узгодженої та когнітивної оцінки ситуації, прагнення знайти шлях до мети. Адаптація при цьому підкріплюється активністю, наслідками цього стану мобілізації є виконання професійного завдання і збереження або підвищення рівня психологічної стійкості [4]. Отже, педагогічний працівник повинен бути активною самостійною особистістю, мати сформовану стресостійкість, мотивацію до подолання труднощів, навички саморегуляції тощо. Потрібні систематичні заходи для формування активності, самостійності, стресостійкості, мотивації до роботи в екстремальних умовах, вміння мобілізуватися тощо.

Фрустрація як наслідок впливу складної ситуації може зумовлювати активацію захисних механізмів особистості, які впливають на зняття або зменшення напруження, але не сприяють розв'язанню проблеми. До цих ме-

ханізмів належать раціоналізація, проєкція, фантазування, витіснення, ідентифікація, компенсація [3]. Не всі з них є позитивними для особистості і якості роботи. Тому потрібні вправи для формування навичок подолання негативних наслідків фрустрації.

Ступінь опірності людини до різних впливів неоднаковий. Генрі Мюррей показав, що значне емоційне збудження менше впливає на легкі для виконання завдання, ніж на складні завдання. Це важливо враховувати при відпрацюванні дій в екстремальних ситуаціях, коли необхідно сформувати надійність. Варто опановувати різні способи елімінації страху, оскільки тривалий стан пильності, емоційної напруженості згубний для людини, та формування стресостійкості.

Механізм впливу екстремальних умов на людський організм є таким [8]:

1. Тривога.
2. Слабкість і безпорадність як усвідомлена реакція.
3. Фаза перефокусування (переключення) з внутрішнього ступору на фізичні дії.
4. Вживання: контроль за ситуацією, прийняття рішення, свідоме чи несвідоме виникнення плану дій.
5. Дії: починається реакція-відповідь, підвищується усвідомленість дій.
6. Результат. Незважаючи на страх, людина йде на це. Тактика і дії виконуються.

Перші дві ознаки посилюються масовими емоціями і некерованістю дітей, тому вихователь є єдиною дорослою людиною, яка повинна прийняти рішення в інтересах їх виживання, впоратися з власними та дитячими емоціями, при цьому виконати свої професійні функції. Необхідно контролювати ситуацію, відчувати впевненість і переконаність у своїх діях і своєму сумлінні. В цьому алгоритмі важливим навчальним аспектом є те, що треба вміти визнавати свої відчуття, емоції, а не ховатися або залежати від них. Адже саме усвідомлення відчуттів та емоцій дозволяє ними керувати. Тому педагогічним працівникам потрібні вправи на усвідомлення власних емоцій, відчуттів, поведінки.

Емоції можуть впливати в різних напрямках і, залежно від рівня їхньої напруженості та ступеня складності завдання, як підвищувати ефективність дій, так і дезорганізувати їх правильне виконання. Тобто якщо розглядати емоції як спонукання до діяльності, то вони сприяють мобілізації організму, а це необхідно в екстремальній ситуації для того, щоб у людини прокинувся орієнтувальний рефлекс. Потім починається контроль над ситуацією, раціональне мислення, критичне мислення, нестандартне мислення в напрямі фізичних дій. Тобто ступор долається саме фізичними діями на основі прийнятого розумом рішення [11].

Зміна фізичного стану, опанування організму, його безвідмовна робота є умовою виживання і виконання професійних функцій [6; 7]. Тому для виживання в екстремальних ситуаціях варто заздалегідь подбати про власне здоров'я.

Окремо постає питання про вміння приборкувати масові дитячі емоції в екстремальних ситуаціях, встановлювати лад і дисципліну в дитячому колективі. Це потребує особливої педагогічної майстерності вихователя, якої не навчають в педагогічних ВНЗ.

Контроль над ситуацією передбачає вміння швидко збирати та аналізувати інформацію, відсікати її, узагальнювати, знаходити слабкі місця для прийняття рішення [11]. Відповідно, педагогічний працівник повинен знати теорію та особливо – евристичні методи прийняття рішень, які дозволяють швидко знайти нестандартне рішення в екстремальних умовах. Уміння планувати дії, стратегію і тактику, прогнозувати наслідки своїх дій важливі для подолання впливу екстремальних умов і передбачають необхідність їх попереднього відпрацювання з ускладненням умов і переносом дій.

Етапи впливу екстремальних умов на особистість працівника та якість його роботи, які важливо враховувати при тренуванні професійних умінь в екстремальних умовах через моделювання екстремальних умов на заняттях і поетапну організацію їх подолання у вправах і завданнях [5]:

1. Поява екстремальних умов праці: виникнення зовнішніх та внутрішніх суперечностей для їх подолання; виявлення екстремальності умов праці і власних емоцій, відчуттів; їх усвідомлення та опанування.

2. Підготовчий етап: збір даних про наявні екстремальні умови праці чи їх комплекс.

3. Етап стартової психічної напруги: подолання інформаційної незначеності, виникнення позитивних емоційних переживань; підвищення рухової та мовленнєвої активності на основі психологічних та фізіологічних механізмів.

4. Етап переадаптації: формування нових функціональних систем у ЦНС, які дозволяють адекватно відображати дійсність у незвичних умовах; актуалізація звичних потреб, вироблення механізмів захисту від впливу психогенних факторів, яке супроводжується вираженими вегетативними реакціями, порушенням сприйняття простору й часу.

5. Етап підсумкового психічного напруження: регулярне згладжування емоційних реакцій при подоланні емоційного бар'єру завдяки повній інформаційній забезпеченості, впевненості в собі та своїх діях.

6. Етап гострих психічних реакцій виходу з ситуації: після ослаблення впливу екстремальних умов можуть з'явитися і стати явними латентні незвичні психічні феномени, реактивні психічні стани, спровоковані цими умовами.

7. Етап реадптації: нові, щойно сформовані динамічні системи, ефективні в конкретних екстремальних умовах, можуть стати стійкими стереотипними динамічними системами, які діятимуть навіть при поверненні до звичних умов замість попередніх адаптаційних механізмів. Потрібна адаптація до звичайних умов праці. Цей етап притаманний людям, які повернулися з місць бойових дій, місць катастроф тощо.

Адаптацію до впливу факторів реальної загрози продемонстрували ті особи, яким притаманні високий рівень функціонування механізмів психічної

саморегуляції (внаслідок високої емоційної стійкості, низької тривожності, невисокого психічного напруження), розвинені комунікативні якості, збереження орієнтації на дотримання моральних норм поведінки навіть при значних психоемоційних навантаженнях та в екстремальних умовах праці [2; 6; 10]. Це зумовлює необхідність навчити працівників ДНЗ діяти в екстремальних умовах праці, зокрема:

- поетапно виконувати професійні завдання;
- приймати рішення;
- усвідомлювати свої емоції, відчуття, стани, спонуки на основі гештальт-психології;
- формувати активність, самостійність, комунікативні вміння і професійну етику;
- розвивати вміння збору та аналізу інформації в невизначених умовах для прийняття рішень;
- планувати і прогнозувати свою діяльність в екстремальних умовах;
- виробляти стратегію і тактику реалізації рішень, володіння своїм станом, керування ним;
- чинити вплив на інших людей;
- здійснювати профілактику професійного вигорання та відновлення після роботи в екстремальних умовах;
- розвинути риси і якості, що дозволяють пом'якшити вплив екстремальних умов і не зважати на них, ефективно працювати, досягати результату і зберігати життя.

2.2. Психолого-технологічні підходи до організації сприятливого психологічного мікроклімату підтримки та супроводу психічного здоров'я

На сучасному етапі розвитку психологічної науки існують різноманітні психолого-технологічні підходи до організації підтримки психічного здоров'я особистості. Вчені і практики пропонують низку технік та технологій соціально-психологічного супроводу здоров'я як дитини, так і педагога, котрі допомагають організувати ефективну взаємодію, конструктивно вирішувати конфліктні ситуації тощо (див. Табл. 5).

Таблиця 5

Класифікація психолого-технологічних підходів до організації сприятливого психологічного мікроклімату підтримки та супроводу психологічного здоров'я дитини

№	Назва	Характеристика технік та технологій
А) За організацією ефективної взаємодії педагога з дитиною		
1.	ТЕХНІКА КОНТАКТНОЇ ВЗАЄМОДІЇ (розроблена Ш.А. Амонашвілі)	<i>Це невербальний і вербальний прояв доброзичливого, дбайливого ставлення до людини.</i> Включає такі прийоми: <ul style="list-style-type: none">– легко погладжувати голову, плече;– тихо (щоб чула тільки дитина) похвалити за правильну відповідь;– узяти за руку при неправильній відповіді і запропонувати ще поміркувати;– після виправлення помилки порадіти з дитиною: «Я не сумнівалася, що ти зможеш виконати правильно це завдання». Особливо таку техніку необхідно застосовувати до: 1) дітей, у сім'ях яких є дефіцит любові з боку батьків; 2) молодших школярів. Зауважте: Важливо стежити за реакцією дитини на застосування способів контактної комунікації!
2.	ТЕХНОЛОГІЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ (за М. Ніколаєвою)	Це організація взаємодії з дітьми, яка дозволяє їм встановити позитивні стосунки з дорослими. Включає такі прийоми: <ul style="list-style-type: none">– <i>демонструвати дітям прийняття, увагу, схвалення, теплі почуття:</i> коли дорослі моделюють ці елементи спілкування, діти вчаться зміцнювати позитивні стосунки з іншими;– <i>не порівнювати дій дитини з діями інших:</i> спробуйте її почути, зрозуміти причини її труднощів; якщо не буде прийняття, не діятиме жоден прийом, жодна техніка;

№	Назва	Характеристика технік та технологій
		<ul style="list-style-type: none"> - проявляти позитивну увагу в нормальній обстановці (потім порушники поведінки потребуватимуть менше негативної уваги педагога); - вітатися: скажіть 1-2 слова перед заняттям кожному особисто; - звертатися на ім'я; якщо імена однакові, постарайтеся називати індивідуально; - уміння вислухати дітей і те, що вони хочуть сказати: не слід думати, що потрібно вирішити їхні проблеми; використовуйте невербальні засоби (зоровий контакт, нахил у бік мовця тощо), парафраз: «Якщо я правильно тебе зрозуміла...»; - надавати увагу дітям: <ul style="list-style-type: none"> - поговоріть про що-небудь у класі після занять, запам'ятайте те, що розповідали діти, і використайте це у спілкуванні з ними у відповідний момент; - виражайте щирий інтерес до хобі дітей; - ставайте поруч, якщо дитина пустує; - вставляйте ім'я дитини в текст оголошення на занятті; - надсилайте листівки дітям, які хворіють, з короткими побажаннями, написаними власноруч; - беріть участь у колективних задумах дітей; - святкуйте дні народження своїх вихованців; - демонструвати схвалення і показувати, що вам подобаються риси характеру дітей, їхні гарні вчинки (або спроби таких вчинків): <ul style="list-style-type: none"> - зняття страху: «Нічого страшного...»; - авансування: «Тобі все вдасться!»; - персональна винятковість: «Тільки в тебе може так вийти»; - посилення мотиву: «Нам це треба для...»; - педагогічне навіювання: «Починай! Ти ж усе знаєш»; - висока оцінка деталі: «Оця частина в тебе вийшла чудово»; - прояв теплих почуттів, доброзичливості (рукоствискання, дотики, поплескування по плечу): вони транслюються на дітей так само легко, як моделі неконструктивної поведінки.
3.	ТЕХНІКА СПІВПРАЦІ (за М. Ніколаєвою)	<p><i>Це організація взаємодії, при якій формуються бажання і вміння співпрацювати з іншими людьми.</i></p> <p>Включає такі прийоми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приймати всіх такими, які вони є, не критикуючи; поважати усіх, з ким встановлюються дружні, робочі та інші стосунки; - розуміти, що всі ми різні; вміти вислухати і прийняти точку зору іншого; - бути відкритим у спілкуванні; шукати зворотний зв'язок; - співчувати, переживати і приходити на допомогу; - не реагувати агресивно; - шукати нові способи поведінки і внаслідок цього розширювати поведінковий репертуар.

№	Назва	Характеристика технік та технологій
Б) За ефективною організацією навчально-виховного процесу		
4.	ТЕХНІКА ОЦІНКИ РІВНЯ ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ (за Г.Г. Скоробогатого)	<p><i>Це система критеріїв, які забезпечують загальний підхід до оцінки рівня пізнавальної активності дитини.</i></p> <p>Включає такі вміння:</p> <ul style="list-style-type: none"> – позитивно ставитися до навчання (бажання, переживання, усвідомленість, прагнення тощо); – оцінювати стан здоров'я (дані про рівень стомлюваності в різних видах діяльності); – постійно розширювати світогляд; – розвивати провідні інтереси і схильності; – виділяти головне, істотне в матеріалі; – планувати свою діяльність; – проявляти наполегливість у своїй діяльності; – здійснювати самоконтроль.
5.	ТЕХНІКА ПІДТРИМКИ ОПТИМАЛЬНОГО ТЕМПУ ЗАНЯТЬ (за Г.Г. Скоробогатого)	<p><i>Це підтримка високого, але посиленого ритму роботи, який забезпечує нормальний робочий настрій дітей і не стомлює їх більше, ніж напружена, але спокійна робота.</i></p> <p>Включає такі вміння:</p> <ul style="list-style-type: none"> – поступово нарощувати темп заняття; дотримуватися «середнього темпу» заняття, який задовольняє майже всіх дітей; – оптимально поєднувати колективні та індивідуальні форми роботи; – змінювати та врізноманітнювати види діяльності дітей; – максимально виключити нераціональні витрати часу.
6.	ТЕХНІКА СТВОРЕННЯ ЕМОЦІЙНО-ПІЗНАВАЛЬНОГО ФОНУ ЗАНЯТЬ (за Г.Г. Скоробогатого)	<p><i>Це підтримка емоційно-пізнавального стану, при якому дитина пізнає навчальний матеріал і формує певне ставлення до нього.</i></p> <p>Включає такі вміння:</p> <ul style="list-style-type: none"> – використовувати цікаву інформацію і додатковий матеріал; – включати дані, пов'язані з життям дітей або знайомих героїв оповідань, казок; – уміло включати дітей у цікаву практичну діяльність; – виражати своє емоційне ставлення до матеріалу, який вивчається.
7.	ТЕХНІКА ПОВЕДІНКИ «ДІЇ НА ОЧАХ» (за В.О. Сухомлинським)	<p><i>Це усвідомлення педагогом того, що його робота відбувається під спостереженням дітей, батьків, колег, адміністрації.</i></p> <p>Включає такі вміння:</p> <ul style="list-style-type: none"> – керувати своїм емоційним станом; – постійно контролювати власну поведінку; – регулювати темп рухів, гучність і виразність мовлення; – стежити за своєю душевною рівновагою; – не допускати «проростання похмурості», перебільшення чужих вад.

№	Назва	Характеристика технік та технологій
8.	ТЕХНІКА ВИХОВНОГО ВПЛИВУ (за Ю.П. Азаровим)	<p><i>Це комплекс знань і заснованих на них умінь, які складають підґрунтя виховної діяльності.</i> Включає такі вміння:</p> <ul style="list-style-type: none"> – правильно сприймати процеси, що відбуваються у світі дітей; – правильно сприймати кожну дитину окремо в різних педагогічних ситуаціях; – вимагати й довіряти; – швидко орієнтуватися й переключати увагу; – грати з дітьми (а не загравати чи імітувати гру); – аналізувати співвідношення «мета – засоби – результат» відповідно до ситуації; – оцінювати ситуацію з різних боків; – виділяти найістотніше з різноманітності педагогічних чинників; – побачити у випадковому факті суттєве; – використовувати різні прийоми позитивного впливу в межах однієї ситуації.
9.	ТЕХНІКА ІНТЕРПРЕТАЦІЇ НЕВЕРБАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ	<p><i>Це доцільне використання невербальних засобів поведінки (міміки, жестів, поз, розташування і збереження дистанції) в процесі міжособистісної взаємодії.</i> Включає групи вмінь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – спостерігати за невербальною поведінкою людини, інтерпретувати її, а отриману інформацію використовувати для побудови подальшої стратегії міжособистісної взаємодії з нею; – використовувати невербальні засоби позитивного впливу на оточення в різних ситуаціях міжособистісної взаємодії.
В) За ефективною взаємодією в конфліктних ситуаціях (за В.А. Канн-Каліком)		
10.	ТЕХНІКА ПРОФІЛАКТИКИ КОНФЛІКТІВ	<p><i>Це організація оптимального спілкування, яке дає змогу уникнути непотрібних конфліктних ситуацій.</i> Включає такі вміння:</p> <ul style="list-style-type: none"> – говорити спокійно, м'яко, впевнено, доброзичливо; – показувати добре ставлення до людини, схвалювати її вчинки; – не включатися в розмову з напруженою, збудженою людиною; – створити доброзичливу атмосферу довіри перед тим, як сказати про неприємне; – стати на місце опонента, поглянути на проблему його очима; – стримати себе й промовчати, коли зачіпають у маленькій сварці; – визначати й визнавати вголос переваги людей, що оточують вас; – визнавати свою неправоту відразу, коли ви її відчуєте.

№	Назва	Характеристика технік та технологій
11.	ТЕХНІКА ВИСЛОВЛЮВАННЯ НЕЗАДОВОЛЕННЯ ДІЯМИ ДИТИНИ З ПРОФІЛАКТИКОЮ КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЙ	<p><i>Це організація взаємодії з дітьми, що дозволяє висловити незадоволення їхніми вчинками й одночасно уникнути конфлікту.</i></p> <p><i>Включає такі вміння:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – висловлювати незадоволення діями дитини, але не самою дитиною; – засуджувати вчинки, але не почуття дитини, якими б вони не були (завжди є певна причина); – дозувати вираження незадоволення (не можна постійно), оскільки це може привести до неприйняття дитиною дорослого та його слів; – дати зрозуміти дитині, що після закінчення неприємної розмови інцидент буде вичерпано.
12.	ТЕХНІКА ПОВЕДІНКИ З КОНФЛІКТНОЮ ДИТИНОЮ	<p><i>Це організація такої послідовної взаємодії з дитиною, яка дозволяє визначити істинні причини конфліктності, змінити до неї своє ставлення і навчити її безконфліктно спілкуватися з іншими.</i></p> <p><i>Включає такі вміння:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – стримувати прагнення дитини до провокації сварки з іншими; – об'єктивно з'ясувати причини виникнення сварки, а не закінчувати її, висуваючи звинувачення іншій дитині; – обговорити з дитиною причини виникнення конфлікту після його завершення; визначити неправильні дії з обох боків, які привели до конфлікту; знайти інші можливі способи виходу з цієї конфліктної ситуації; – не обговорювати при дитині проблеми її поведінки; вона може ствердитися в думці про те, що конфлікти неминучі, і буде продовжувати їх провокувати; – не втручатися щоразу у сварки дітей; є ситуації, коли краще здійснити спостереження за їх конфліктом, оскільки вони можуть самі порозумітися і при цьому вчитимуться спілкуватися один з одним; якщо ж під час сварки один з них виступає «жертвою», а інший завжди перемагає, то таке спілкування слід припинити, щоб запобігти формуванню боязливості в переможеного.
Г) За організацією ефективної взаємодії з дітьми, які мають труднощі в поведінці		
13.	ТЕХНОЛОГІЯ РЕАКЦІЙ НА ДИТИНУ З УСКЛАДНЕНОЮ ПОВЕДІНКОЮ (за Н.Є. Щурковою, В.Ю. Мітюковим)	<p><i>Це оптимістичне ставлення до дитини (навіть з ризиком помилитися) та підтвердженням готовності до співпраці.</i></p> <p><i>Причини, які впливають на ускладнення поведінки дитини:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – поганий стан фізичного і психічного здоров'я; завдання – зняти всі подразники, щоб діти заспокоїлися; – багатий негативний соціальний досвід: дитина не бачить прикладів іншої поведінки; – негативне ставлення людей, що оточують дитину, до соціальних цінностей.

№	Назва	Характеристика технік та технологій
		<p>Алгоритм реакції на дитину з ускладненою поведінкою</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Не дивуйтеся з поведінки дитини. Парадигма поведінки: «Так, це трапляється... Я з цим іноді (часто) стижаюся... На жаль, це часто трапляється в цьому віці». 2. Сприяйте психічній рівновазі дитини. Парадигма поведінки, під час якої важливі міміка й інтонація в спілкуванні з дитиною: «Можливо, хтось на твоєму місці..., а ти... Я б, мабуть, теж..., а ти тільки... Будь-хто на твоєму місці..., а ти...» (продовження репліки виводить на стан дитини). 3. Визначте свободу вибору. Парадигма поведінки: «Зазвичай ти маєш право проявляти своє невдоволення чимось, але не... Мабуть, у тебе є причини поводитися таким чином, але... Кожен вибирає ту поведінку, якої він гідний». 4. Пояснійте дитині світ речей (результат дії) і світ стосунків (переживання). Парадигма поведінки: «Ти, мабуть, хотів..., а вийшло... Ти, звісно, розумієш, що... Ти, мабуть, не розумієш... Ти, мабуть, не поміркував про те, що... Вийшло, мабуть, не те, на що ти чекав». 5. Покажіть свій спосіб поведінки (порада, розмірковування). Парадигма поведінки: «Можна було б... Інший спосіб я бачу... Іноді (або часто) люди в подібних ситуаціях...» 6. Активізуйте самосвідомість дитини. Парадигма поведінки: «Що ти сам думаєш про...? Як ти сам оцінюєш...? Як ти вважаєш, чим це може закінчитися для тебе і для...?» 7. Активізуйте захист від зовнішньої зневаги. Парадигма поведінки: «Це минає з віком... Це особливості темпераменту (характеру)... Він зараз збуджений... Я читала в роботі одного психолога, що таке буває, і з цим нічого не вдієш. Хто без гріха, нехай той перший кине камінь». 8. Запропонуйте несподіване рішення, яке порушує логіку побудованого впливу. Парадигма поведінки: «Але всупереч усьому... Та все ж я сподіваюся... Мені треба було б..., але...». <p>Автори технології підкреслюють, що такий вплив спрямований не на виправлення поведінки, а на розвиток здатності до саморегуляції та відповідальності за власний вибір.</p>
14.	<p>ТЕХНІКА ПОВЕДІНКИ З НЕСПОКІЙНОЮ ДИТИНОЮ (за Н.В. Ключевою, Ю.В. Касаткіною)</p>	<p><i>Це організація взаємодії з емоційно-нестійкими дітьми, яка дозволяє запобігти їхньому емоційному збудженню та зривам, сильній напрузі тощо.</i></p> <p><i>Включає такі вміння:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – не вдаватися до крайнощів: не можна дозволяти дитині робити все, що їй заманеться, але й не варто все забороняти; чітко визначте для себе, що можна, а що – ні;

№	Назва	Характеристика технік та технологій
		<ul style="list-style-type: none"> – показувати своєю поведінкою дитині приклад: стримуйте свої емоції, вона наслідує вас у всьому; – приділяти дитині достатню увагу: нехай вона не почувается забутою, в той же час поясніть їй, що у вас є інші справи, треба це зрозуміти і прийняти; – пам'ятати, що істеричні напади найчастіше пов'язані з бажанням привернути до себе увагу або викликати жалість, співчуття; – не потурати дитині й змінювати свої вимоги; краще після того як вона заспокоїться, пояснити, чому ви вчинили саме так. <p>З такою дитиною краще застосовувати психогімнастику М.І. Чистякової, комплекс вправ м'язового розслаблення І.Г. Вигодської, О.Л. Пеллінгер, Л.П. Успенської.</p>
15.	<p>ТЕХНІКА ФОРМУВАННЯ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ ДИТИНИ (за Н.В. Ключовою, Ю.В. Касаткіною)</p>	<p><i>Це формування у дитини адекватної думки про себе, свої можливості та здібності, риси характеру та людські якості.</i></p> <p><i>Включає такі вміння:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – не оберегати дитину від повсякденних справ, не вирішувати за неї всіх проблем, але й не перевантажувати непосильними завданнями; нехай вона виконує те, що їй доступно, та отримує задоволення від процесу діяльності й задоволення від кінцевого результату; – заохочувати, коли дитина на це заслуговує, але не перехвалювати; пам'ятати, що похвала, як і покарання, повинні відповідати вчинку; – заохочувати інших у присутності дитини, підкреслювати їхні успіхи і показувати, що вона також може цього досягти; – показувати своїм прикладом адекватне ставлення до успіхів та невдач; оцінювати вголос свої можливості і результати справи; – порівнювати дитину тільки з самою собою (тією, якою вона була, якою стала, якою буде), а не з іншими. <p>З такою дитиною бажано використовувати програвання різних ситуацій, імітаційні ігри тощо.</p>
16.	<p>ТЕХНІКА ПОВЕДІНКИ З АГРЕСИВНОЮ ДИТИНОЮ (за Н.В. Ключовою, Ю.В. Касаткіною)</p>	<p><i>Це організація взаємодії з дітьми, яка дозволяє унеможливити або скоригувати спалахи люті з елементами агресивної поведінки в ситуаціях, коли їхні бажання з якоїсь причини не виконуються.</i></p> <p><i>Включає такі вміння:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – зрозуміти причини агресивної поведінки дитини і зняти їх: тільки в цьому випадку ви можете сподіватися, що вона стане менш агресивною; – уникати заборон і підвищення голосу, які є найбільш неефективними засобами подолання агресивності; – приймати дитину такою, якою вона є, показувати, що вона важлива для вас; – давати дитині можливість виплеснути свою агресію, зміщувати її на інші об'єкти: дозвольте їй побити подушку, розірвати «портрет ворога» тощо; – показувати дитині власний приклад ефективною поведінки: стримувати в її присутності спалахи гніву або негативні відгуки про її друзів, однокласників, батьків.

№	Назва	Характеристика технік та технологій
17.	ТЕХНІКА ПО-ВЕДІНКИ З СОРОМ'ЯЗЛИВОЮ ДИТИНОЮ (за Н.В. Ключевою, Ю.В. Касаткіною)	<p><i>Це організація послідовної, обережної й делікатної взаємодії з сором'язливою дитиною, яка дозволяє унеможливити або скоригувати її реакцію на емоцію страху (яка виникає в певний момент при спілкуванні з іншими людьми й закріплюється), сформувані в неї бажання спілкуватися.</i></p> <p><i>Включає</i> такі вміння:</p> <ul style="list-style-type: none"> – поступово розширювати коло близьких знайомств дитини; навчати спокійно ставитися до нових місць і нових людей; – постійно зміцнювати у дитини впевненість у собі, у власних силах; – давати дитині певну свободу дій: не намагайтеся за неї все зробити; – залучати дитину до виконання різних доручень, пов'язаних зі спілкуванням; – уникати постійного хвилювання за дитину та її повного оберігання від різноманітних небезпек (переважно придуманих дорослими); – створювати ситуації, в яких їй би довелося вступати в спілкування з «чужими» дорослими і дітьми.
18.	ТЕХНІКА ПО-ВЕДІНКИ З ВІДЛЮДНЕНОЮ ДИТИНОЮ (за Н.В. Ключевою, Ю.В. Касаткіною)	<p><i>Це організація послідовної взаємодії з відлюдненою дитиною, яка дозволяє сформувати в неї комунікативні вміння і бажання спілкуватися з іншими.</i></p> <p><i>Причини відлюдності:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – емоційна нестійкість; – плаксивість; – загальний знижений фон настрою; – погіршення сну й апетиту; – надмірна прихильність до когось із близьких, що згодом призводить до страху перед чужими людьми, занепокоєння, яке довго не минає, та скутості в нових ситуаціях спілкування. <p><i>Включає</i> такі вміння:</p> <ul style="list-style-type: none"> – розширювати коло спілкування дитини; – бути для дитини прикладом людини, яка ефективно спілкується; – підкреслювати переваги і користь спілкування: розповідайте, що нового й цікавого ви дізналися, а також яке задоволення отримали від спілкування з тією або іншою людиною. <p>Якщо, попри всі ваші зусилля, дитина стає ще більш відлюдною, необхідно звернутися по консультацію до психолога. Можливо, ваші дії були для неї занадто стрімкими.</p>

2.3. Просвіта для батьків з числа внутрішньо переміщених осіб

Саме батьки несуть відповідальність за свою дитину, її виховання і розвиток, реалізацію і захист її прав, тому постає питання про просвіту батьків у дитячих дошкільних навчальних закладах. Особливо актуальне це питання для батьків з числа внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які стикаються з труднощами формування первинного соціального досвіду дитини насамперед в умовах воєнного конфлікту.

Соціальний досвід дитини – це слід, що залишається в її свідомості, душі та поведінці на початковому етапі онтогенезу, практика проживання різних соціальних ситуацій [1, с. 6].

Це не те, що вона знає й пам'ятає, бо прочитала чи вивчила, а те, що вона пережила, і цей досвід постійно визначає її дії та вчинки [1, с. 6]. Трирічна дитина в дитячому садочку сьогодні плаче не від бабая, а від того, що вона «боїться Путіна», «він прийде і все забере» – це реальний випадок з практики ДНЗ. Дитина все бачить, відчуває, навіть не розуміючи складних життєвих умов сьогодення, і реагує на них по-своєму, формуючи власний алгоритм дій, динамічний стереотип.

Набути соціального досвіду для дошкільняти означає:

- засвоїти певні соціальні норми, правила, зразки;
- мати готовність застосовувати їх у реальному житті, у реальних стосунках: розв'язувати складні ситуації, домовлятися між собою, верховодити чи підкорятися, вміти перемагати та програвати тощо [1, с.6].

У роботі з дітьми з числа ВПО для формування їхнього соціального досвіду необхідно враховувати етапи його формування, кожен з яких підсилює новації попереднього і спирається на взаємодію педагогів, дітей і батьків (див. Табл. 6).

Таблиця 6

Етапи формування соціального досвіду дитини [1]

Етап	Основні характеристики
Орієнтувально-діагностичний	<ul style="list-style-type: none">- налагодження стосунків дошкільного закладу з різними соціальними установами громади;- складання картотеки сімей вихованців і потенційних вихованців для уточнення стратегії й тактики спрямованої роботи з батьками;- залучення батьків до самодослідження ними батьківської позиції, стилю виховання;- планування і розгортання спільних для батьків та дітей проектів.

Етап	Основні характеристики
Мотиваційно-поведінковий	<ul style="list-style-type: none"> - активізація взаємин батьків та педагогів дошкільного закладу; - пробудження в батьків відповідальності за якість родинного виховання; - залучення батьків до різних форм спільного з дітьми дозвілля.
Соціально-зорієнтований	<ul style="list-style-type: none"> - пробудження в дітей та підтримка в батьків інтересу до соціуму та суспільної культури; - розширення їхніх уявлень про суспільне довкілля; - допомога в осмисленні свого місця і місця своєї родини в широкому соціумі; - розширення кола соціальних уявлень; - спільна участь дітей та дорослих у різних заходах (акціях, святах, праці, родинних розвагах).

Діти, які вже багато чого страшного побачили і відчули в зоні воєнного конфлікту, вимагають особливої роботи з боку педагогічного колективу ДНЗ, зокрема в аспекті просвіти батьків щодо формування соціального досвіду дітей у контексті єдиного суспільного та родинного виховання.

Батьківська просвіта – цілеспрямована, керована система заходів працівників закладу (педагогічних, медичних, адміністрації) з батьками дітей в інтересах успішного навчання, виховання, соціалізації та розвитку дитини, створення соціальних і педагогічних умов для якнайповнішої реалізації її прав у сім'ї та суспільстві, виконання батьками своїх обов'язків щодо дитини [1; 2; 9].

Проблема батьківської просвіти пов'язана з реалізацією прав дитини. Батьки повинні знати права дитини, свої права стосовно дитини в родині, можливості їх захисту. Окремо можна виділити необхідність формування батьківської компетентності: як любити дитину, як її виховувати, як її доглядати, дотримуватись її прав [8].

Програми батьківської просвіти існують у багатьох країнах світу. Вони є обов'язковими чи добровільними, формальними, неформальними, інформальними, державними, недержавними, муніципальними, платними і безкоштовними. Їхній зміст зводиться насамперед до допомоги у вихованні дітей, догляду за ними, розвитку батьківської компетентності, усвідомленого батьківства (Франція, Велика Британія, Україна, Туреччина, Мексика). Є програми для батьків, які стосуються дотримання прав дитини в родині. Наприклад, в Індії є програма захисту права дітей на освіту та протидії дитячій праці (за підтримки ЮНІСЕФ), в Україні – програми щодо прав дітей у прийомних сім'ях та дитячих будинках сімейного типу (ДБСТ) [7].

В ДНЗ різних областей України є внутрішньо переміщені діти. Вони опинилися у складних життєвих обставинах і перебувають у них тривалий час. Водночас батьки переживають свої проблеми, пов'язані з адаптацією до нових умов життя, примирення з тим, що сталося. Це значною мірою відбивається

на дітях, їхній поведінці, первинному соціальному досвіді, емоційно-вольовій сфері тощо. Проблеми цих сімей вирішуються значною мірою завдяки адміністративним та соціальним послугам, державній підтримці, але особистісні та сімейні проблеми на цьому фоні залишаються нерозв'язаними, оскільки соціальні послуги надаються на умовах добровільності. Організація взаємодії батьків з педагогами, соціальними педагогами, психологами в ДНЗ в інтересах дитини може значною мірою сприяти соціальній адаптації, реабілітації цих дітей в нових умовах життя, формуванню в них позитивного первинного соціального досвіду (див. Табл. 7).

Таблиця 7

Наукові підходи, які зумовлюють вибір змісту, технологій, методів та форм батьківської освіти [8]

Назва підходу	Суть підходу
Родиноцентричний підхід	<ul style="list-style-type: none"> - визначення прав дитини, прав та обов'язків батьків як орієнтиру в роботі працівників ДНЗ; - робота з сім'єю спрямовується на створення умов (через надання освітніх та соціальних послуг) для реалізації прав дитини в сім'ї та права батьків на виховання своєї дитини.
Проблемно-орієнтований підхід	<ul style="list-style-type: none"> - виокремлення рівнів освіти та проблем розвитку дітей, реалізації їхніх прав, робота з окремими категоріями дітей.
Діяльнісний, особистісно-орієнтований, аксіологічний підходи	<ul style="list-style-type: none"> - формування у батьків розуміння своєї ролі у вихованні дітей та реалізації їхніх прав; - показ зразків щоденної практичної реалізації прав дитини в родині; - формування відповідальності батьків за виховання дітей, батьківської компетентності.

Провідним стрижнем взаємодії ДНЗ та батьків є інтереси й потреби дитини, та навчання батьків з питань створення умов для реалізації прав і задоволення потреб дітей [9].

Сучасна батьківська освіта – проблема багатоаспектна (див. Табл. 8).

Освіта батьків з числа ВПО повинна спрямовуватись на подолання комплексу проблем дітей цієї категорії. Проблеми мають розв'язуватись в інтересах дитини у взаємодії фахівців різних сфер діяльності в конкретному ДНЗ. Усі педагогічні та медичні працівники, керівники ДНЗ можуть здійснювати батьківську освіту в мультидисциплінарній команді за спільним погодженим планом та програмою. Зазначимо, що якщо керівництво ДНЗ співпрацює тільки з батьківським активом, то вихователі, соціальні педагоги, медичні працівники та психологи формують постійні зв'язки з батьками всіх вихованців – кожен у своєму аспекті. При цьому психологи і соціальні педагоги звертають особливу увагу на дітей, які мають проблеми в соціалізації, проводять діагностику і корекцію з ними та їхніми сім'ями.

Таблиця 8

Аспекти батьківської просвіти

Аспект	Суть аспекту
Педагогічний	Виховання дітей.
Соціально-педагогічний	Захист прав дитини і створення для цього найкращих умов через педагогізацію родини.
Психологічний	Розвиток емоційного інтелекту, формування розуміння батьківських почуттів та способів їх вияву, відчуття родини.
Правовий	Відповідальність батьків за виховання і розвиток дітей.
Соціальний	Сім'я як основний фактор первинної соціалізації дитини.
Медико-соціальний	Догляд за дитиною і реалізація її права на здоров'я.

Організація і розробка змісту батьківської просвіти в ДНЗ, враховуючи особливості дітей з ВПО та інших категорій сімей у СЖО, повинна бути єдиною щодо типових проблем дітей і різною – за категоріями сімей у СЖО.

Батьківська просвіта має кілька рівнів (первинна, вторинна, третинна просвіта), що зумовлено проблемами батьків у розвитку і соціалізації, навчанні й вихованні їхніх дітей (див. Рис. 2).



Рисунок 2. Піраміда батьківської просвіти

Відповідно до структури первинного соціального досвіду дитини, в системі батьківської освіти мають бути заходи для формування компонентів соціальної досвідченості дошкільників (Табл. 9).

Таблиця 9

Компоненти соціальної досвідченості дошкільників [1]

Компонент	Зміст компоненту
Соціально-когнітивний	Формування знань про соціальні ролі та усвідомлення власної соціальної ролі; знань про норми і правила соціальної взаємодії.
Емоційно-ціннісний	Формування інтересу до довкілля та самого себе, адекватних реакцій на емоції оточення, умінь відчувати та вербалізувати власний емоційний стан.
Соціально-комунікативний	Формування вміння адекватно і доречно спілкуватися в різних соціальних ситуаціях (висловлювати свої думки, наміри, бажання, прохання), усвідомлення етичних норм спілкування; уміння орієнтуватися в ситуації спілкування.
Діяльнісно-поведінковий	Формування соціальної активності, навичок рольового функціонування; навичок соціальної взаємодії з дітьми та дорослими.

Робота з батьками може мати такі форми:

- батьківські гуртки, школи, клуби, тренінги, «круглі столи», батьківські конференції, обмін досвідом;
- батьківські збори;
- індивідуальна робота (консультації, поради батькам, відвідання сім'ї);
- бібліотечка для батьків, виставка літератури, сайт з переліком літератури для допомоги у вихованні та розвитку дітей;
- зустрічі з фахівцями (лікарями, педагогами, психологами, соціальними педагогами);
- спільні свята, розваги, сімейні спортивні змагання, конкурси (типу «Родовід моєї сім'ї»);
- фотовиставки, фотоконкурси;
- підготовка батьків до проведення спільно з дітьми тематичного дня, який починається в ДНЗ і продовжується вдома, тощо.



Рекомендації з організації батьківської просвіти в ДНЗ

1. Розробити комплексно-цільову програму (КЦП) батьківської просвіти в ДНЗ у сучасних умовах як відповідь на виклики, пов'язані з воєнним конфліктом. У програмі визначити відповідальних за завдання і заходи, узгодити терміни, методи і форми роботи. Програма поєднує зусилля і можливості вихователів, психолога, медичного працівника, соціального педагога, адміністративної служби, за потреби – юриста.
2. Програма повинна включати такі напрями: формування первинного досвіду дитини у взаємодії сім'ї та дошкільного закладу; медичні аспекти догляду дитини; психологічні аспекти виховання дитини; виховання і розвиток дитини; проблеми соціалізації дитини; правові аспекти виховання і догляду дитини; проблеми формування первинного пізнавального і соціального досвіду у дітей різних категорій, зокрема з числа ВПО та з зони АТО.
3. Передбачити в КЦП заходи, спрямовані на формування компонентів соціальної досвідченості дошкільників, про які повинні знати батьки, і брати в них участь.
4. Провести навчання зі змісту батьківської просвіти для працівників ДНЗ.

2.4. Як створити комфортну психологічну атмосферу в групі дітей: рекомендації для педагогів

Під час організації життєдіяльності дітей у дошкільному закладі педагог має дбати про створення оптимальних умов для їхнього повноцінного особистісного розвитку. Тому важливе значення має побудова взаємин у системах «вихователь – дитина» та «вихователь – батьки». Адже від стилю спілкування педагога з дошкільниками значно залежить їхнє психічне благополуччя.

Щоб забезпечити для кожної дитини у групі комфортну психологічну атмосферу, педагог повинен:

- дотримуватися демократичного стилю спілкування, встановлювати довірчі та щирі взаємини з дошкільниками, розширювати особистісно-орієнтовані форми контакту з ними, розвивати емпатію до їхніх емоційних станів;
- приймати кожну дитину такою, якою вона є;
- налагоджувати довірчі особистісні взаємини з кожною дитиною та з кожним із батьків: педагог має знати, який психологічний клімат панує в сім'ї тієї чи іншої дитини;
- сприяти формуванню позитивної атмосфери в сім'ї дитини, прийняттю її батьками такою, яка вона є, розумінню батьками її внутрішнього світу, проблем, переживань тощо;
- всебічно сприяти розвитку «Я» кожної дитини, її рефлексії – розуміння власних емоцій, можливостей та особливостей, причин і наслідків своєї поведінки;
- організовувати емоційно значущу діяльність, яка викликає в дошкільників інтерес, подив, інтелектуальне збудження, радість пізнання тощо;
- використовувати особистісні форми спілкування з дітьми під час організації освітньої діяльності, враховувати індивідуальні особливості фізичного та психічного розвитку дошкільників, варіювати їхнє навчальне навантаження, міру допомоги й характер вимог до них;
- надавати перевагу індивідуальним та міні-груповим формам організації спільної пізнавальної діяльності дошкільників, що стимулює розвиток навичок співпраці, дає змогу сформувати в дітей механізми емоційно-вольової регуляції;
- адекватно оцінювати поведінку і результати діяльності дошкільників, а також їхні взаємини з однолітками. Оцінка має бути співзвучною з очікуваннями дитини щодо дорослого, стимулювати її активність, ініціативність і прагнення до творчості. Оцінка не може

дезорієнтувати дитину в її цінностях чи бути джерелом негативних переживань. Оптимальна оцінка є засобом підвищення результативності її діяльності, а також основою для подальшого розвитку її ціннісного ставлення до себе як суб'єкта діяльності;

- дотримуватися принципів гуманізації взаємин, тобто ставитися до почуття гідності кожного дошкільника як до найвищої життєвої цінності. Покарання в будь-якій формі, яка принижує гідність дитини, є неприпустимим.

Вправа «Коло захисту». Дитина малює себе в центрі аркуша паперу. Психолог (вихователь) запитує: «Хто першим прийде тобі на допомогу, якщо трапиться щось неприємне?» Частіше за все діти відповідають, що це батьки або хтось конкретно з батьків. Психолог зображує навколо намальованої фігури перше «коло захисту», навіюючи настанову: «Ти під захистом мами чи тата». Після цього він запитує, хто ще прийде на допомогу. Дитина може називати старших сестер/братів, бабусь, дідусів. Після відповіді психолог малює ще одне «коло захисту» з настановою: «Ти під захистом бабусі та дідуся». З кожною названою особою дитина малює навколо себе нове коло. Як наслідок, вона усвідомлює, що перебуває під захистом багатьох рідних та близьких людей. Ця вправа формує відчуття безпеки, комфорту, захищеності.

Корекція страхів (модифікація методу психокаталізу А.Ф. Єрмошина)

1. Запитуємо в дитини, де саме в тілі живе її страх (голови, животі, грудях, десь іще).
2. Просимо описати цей страх: якого кольору, форми, розміру, який на дотик, як пахне, як звучить, може, схожий на якийсь предмет, тварину, рослину?
3. Дитина заплющує очі та уявляє, як цей конкретної форми, кольору, об'єму предмет розчиняється, або випаровується, або витікає через руки й ноги, або «викрикується» через горло, або дістається зсередини назовні, або зникає якимось іншим чином.
4. Закріплюємо результат. Запитуємо, що тепер відчуває дитина, де подівся її страх, і якщо він зник, вітаємо її, емоційно підтримуємо.

Музикотерапія. Окремим видом психологічної допомоги може бути спеціально організована робота з використанням музичних творів та інструментів. Позитивно зарекомендували в такому виді роботи класичні твори Й.С. Баха, Ф.Ліста, Ф.Шопена, С.В. Рахманінова, Л. ван Бетховена, В.А. Моцарта, П.І. Чайковського, Ф.Шуберта, деякі види духовної музики. Цей вид роботи спрямований на організацію прослуховування музики і вимагає спеціально розробленого прийому організації уваги дітей (слухати музику, відчувати різні переживання, прислухатися до власних почуттів, викликати емоційний стан внутрішньої рівноваги, радості, зняття напруги).

У роботі з дітьми, які проявляють тривожність, занепокоєння, відчувають страхи, напругу, можна додати завдання: дитина, слухаючи приємну спокійну музику, повинна думати про предмети, які викликають у неї страх, тривогу.

Можна перед заняттям проранжувати неприємні ситуації від мінімальних до найсильніших і пред'являти їх у міру прослуховування музики та релаксації (ефект десенсибілізації). Після прослуховування музичних творів пропонується намалювати свої переживання, почуття чи інші образи, навіяні музикою.

З дітьми, які проявляють тривогу, страх, пережили стрес, різного виду травми, позитивний ефект дає застосування методу біодрами: діти програють різні життєві чи травматичні ситуації в образі тварини. Переживання дітей, що реалізуються через образи тварин, відрізняються від людських і в той же час допомагають їм зрозуміти власні почуття та почуття інших.

Діти, які пережили травматизацію, часто перестають відчувати контакт ніг із землею (втрачають опору, «заземленість»). З ними можна грати, малювати, ліпити, протанцювувати образи рослин (особливо дерев), приділяючи особливу увагу корінню та міцному стовбуру. Можна погратися у «вирощування велетенських ніг», уявляючи, що ноги стають величезними і міцно тримають у рівновазі, не даючи розгойдуватися від вітру («вітер» як метафора змін, подій, на які ми вплинути не можемо).

Діти дошкільного віку продовжують відображати у грі все, що відбувається навколо: моделюють доросле життя, конфліктні ситуації, будують барикади, грають у війну, військових, інсценують бійки, стрілянину, поранення, смерть. Зараз ці ігри особливо потрібні дітям, щоб знизити напругу. Особливо важливими є ігри на відреагування агресії: дитина може «озброюватися», нападати або захищатися, бути «пораненою» або «вбитою» в грі. Все це – нормальні засоби маленької людини справитися зі стресом. Можна запропонувати дитині «битву» подушками, повітряними кульками, зім'ятим папером тощо.

Для зняття напруги, відновлення відчуття балансу і спокою можна проводити з дітьми дихальні вправи. Наприклад, просимо дітей вмотитися зручно, великим пальцем правої руки притиснути праву ніздрю і зробити глибокий вдих через ліву. Потім закрити ліву ніздрю безіменним пальцем і видихнути через праву ніздрю. І так здійснити декілька циклів – вдих через одну ніздрю, видих через іншу.

Також вихователі можуть підібрати казки та оповідання, в яких йдеться про те, як добро перемагає зло. За мотивами таких казок діти можуть малювати, ліпити, придумувати нове закінчення чи навіть власні казки.

2.5. Психолого-педагогічна підтримка дітей, які пережили психотравматичні події: рекомендації для педагогів

Незалежно від змісту і якісної форми психологічної травми, існують загальні закономірності організації психологічної допомоги таким дітям відповідно до специфічних емоційних особливостей прояву їх різних декомпенсацій за типом: агресивності, тривожності, соціальної дезадаптації, різних страхів, істероїдних порушень особистості, психопатоподібних розладів.

- Якщо дитина є жертвою впливу психотравматичних ситуацій, стежте за її поведінкою: чи помічаєте ви серйозні порушення в її соціальній та навчальній діяльності? Якщо так, то визначте, до якого виду належать ці порушення: агресивна, тривожна або істероїдно-шантажна поведінка. Пам'ятайте, що різка зміна звичних особливостей поведінки та взаємодії з оточенням завжди є показником посттравматичних стресових порушень у розвитку особистості.
- На початку корекційної роботи допомога повинна мати характер емоційної участі. Не залучайте дитину до активної навчальної та соціальної діяльності відразу після травми: доки ви не з'ясуєте ступінь ураження емоційно-вольових та ціннісно-сміслових структур її особистості, не робіть жодних активних спроб корекції її поведінки.
- Найбільш коректно спочатку обмежитися наглядом та проєктивною бесідою (без розгалуженої психологічної діагностики): застосовуйте психотерапевтичні бесіди, непрямі методи купірувального та релаксувального впливу – позитивну психотерапію (використання наративу), казкотерапію, музикотерапію, ароматерапію; для дітей молодшого віку ефективними є спрямована ігротерапія, арт-терапія (робота з піском, водою, фарбами) з метою зняття емоційної напруги, тривожності й агресії.
- Допоможіть дитині проговорити ті страхи, які її непокоять, з'ясувати причини, які викликають її емоційний дискомфорт. Пам'ятайте, що боротьба з негативними наслідками психотравматичної ситуації можлива через суб'єктивне усвідомлення дитиною того, що відбувається з нею самою.
- Батькам варто враховувати вік дитини, відповідаючи на її запитання про те, чому родина була змушена залишити дім і переїхати. Дитина повинна знати, що відбувається. Розмову почніть із запитання про те, що саме її цікавить. Із зовсім маленькими дітьми зосередьтеся на поясненні основних понять про війну, не вдаючись у подробиці. Поясніть, що революція і війна – це неминуча складова історії людства, війни були і є, і причини їх різні. Одні нападають, іншим доводиться захищатися, але при цьому страждають усі. Саме зараз варто наголосити, що мир кращий за будь-яку війну, і тому він

такий важливий. Говоріть спокійним тоном, уникаючи слів «кров», «смерть», «вбивство». Після завершення розмови поясніть дитині, що вона під захистом і опікою, і ні з вами, ні з нею нічого поганого не станеться. А війна скоро закінчиться.

- Сформууйте разом з дитиною алгоритм-схему продовження життя після пережитої травматичної події. Використовуйте логотерапевтичні заходи з використанням казкотерапії та психоаналітичної роботи з особистістю потерпілого. Спрямуйте роботу в русло формування суб'єктивно прийнятної способу-схеми пережитої травматичної ситуації, алгоритму виходу з травматичних умов, у якому відтворюються схеми дії та моделі поведінки.
- Допоможіть дитині підтримувати дружбу і зв'язок з рідними та друзями, якщо вам довелось покинути домівку і переїхати. Пишіть разом листи, телефонуйте – так дитина відчуватиме, що розлука тимчасова, те саме переживають і її друзі, і скоро вони знову зустрінуться.
- Поділяйте дитячі емоційні переживання та проблеми. Залишені вдома улюблена сукня чи загублений ведмедик – для дитини така ж трагедія, як для дорослих – втрата житла. Сумуйте разом з дитиною, кажіть, що вам також дуже шкода і ви так само сумуете за втраченим ведмедиком.
- Порадьте батькам створити для дитини приватну територію – знайти місце, яке належатиме лише дитині (ліжко, відділення для іграшок у шафі), навіть якщо родині доводиться жити в багатолюдній кімнаті.
- Поступово залучайте дитину до активної соціальної навчальної та посильної трудової діяльності в міру поліпшення її суб'єктивного відчуття власного життя, визначення способу організації життя в посттравматичних умовах.
- Трудотерапія, терапія фізичними навантаженнями в поєднанні з організацією колективної діяльності, яка на рівні інтересів і потреб дитини є емоційно насиченою посильною та цікавою, – це потужні психотерапевтичні засоби підтримки та корекції особистості на цьому етапі.
- Використовуйте різні ігрові та тренінгові заходи для малюків, метою яких повинно бути зняття гострих емоційних переживань – відгуків на вплив травматичної події в житті дитини. Продовжуйте заходи казкотерапії та використання прийомів позитивної психотерапії (техніка наративу). Якщо ви самі не можете провести інтерактивні корекційні заходи, обов'язково зверніться до психолога, який допоможе вам у цьому.
- Знімайте напругу і стрес дитини іграми на свіжому повітрі. Допоможіть їй відпрацювати прийнятні для неї способи розрядки агресії, гніву і тривожності. Залучайте дітей до фізичної культури, водних процедур, прогулянок на свіжому повітрі, ігор з піском, водою і фар-

бами. Пам'ятайте: динамічні навантаження, контакт з водою, піском, ігри на свіжому повітрі та спілкування з тваринами – потужні фактори активації позитивних емоцій, зняття загального фізичного і психічного напруження.

- Корекція проявів тривожності або агресивності як самостійних поведінкових особливостей дитини буде неефективною і методично може трактуватися як помилкова.
- Навчіть дитину усвідомлювати свої проблеми (у навчанні, спілкуванні тощо), почніть з нею активно обговорювати те, що відбувається, допоможіть сформулювати власний образ проблемної ситуації і знайти спосіб її конструктивного вирішення.
- Відпрацюйте разом з дитиною навички впевненої поведінки і правильного реагування на несподівані труднощі, критику і невдачі.
- Допоможіть дитині опанувати альтернативні варіанти поведінки в стані активації негативних емоційних станів (страху, агресії, тривожності), ретельно відпрацюйте схему її поведінки в кризових несподіваних ситуаціях.
- Поважайте, любіть дитину і завжди намагайтеся її морально підтримувати, не показуйте їй свої страхи, невпевненість і відчай. Пам'ятайте: людину не можна навчити бути щасливою, вона може стати щасливою тільки тоді, коли пізнаватиме світ з вашою допомогою.

Список використаних та рекомендованих джерел до Розділу 2

Підрозділ 2.1

1. Александровский Ю.А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация (пограничные нервно-психические расстройства) / Ю.А. Александровский. – М.: Наука, 1976. – 272 с.
2. Ильин Е.П. Оптимальные состояния человека как психофизиологическая проблема // Психологический журнал. – 1981. – Т.2, № 5. – С. 35–42.
3. Короленко Ц.П. Психофизиология человека в экстремальных условиях. – Л.: Медицина, 1978. – 218 с.
4. Куликов Л.В. Психология настроения личности / Л.В. Куликов // Автореф.... дис. д-ра психол. наук. – СПб., 1997. – 44 с.
5. Лебедев В.И. Экстремальная психология. Психическая деятельность в технических и экологических замкнутых системах/ В.И. Лебедев. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2001. – 431 с.
6. Максимова Н.Г. Психологические факторы профессиональной адаптации диспетчеров экстренных служб / Н.Г. Максимова // Дис. на соиск. уч. степени канд. психол. наук. – Моск. гор. психолого-пед. ун-т. – М., 2007. – 140 с.
7. Никифоров Г.С. Психология здоровья : Учебное пособие / Г.С. Никифоров. – СПб.: Речь, 2002. — 256 с.

8. Обеспечение личной профессиональной безопасности сотрудников ОВД : Учеб.-метод. пособие. – М., 2000. – 32 с.
9. Овчарова Р.В. Справочная книга социального педагога / Р.В. Овчарова. – М.: ТЦ «Сфера», 2001. – 480 с.
10. Панченко Л.Л. Адаптация к профессиональной деятельности : Учеб. пособие / Л.Л. Панченко. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2006. – 35 с.
11. Трубавіна І.М. Педагогічні та соціально-педагогічні умови формування професійної готовності майбутніх працівників ОВС України до роботи в екстремальних умовах [монографія] / Т.Л. Білоус, С.М. Клімова, І.М. Трубавіна та ін. // за ред. І.М. Трубавіної. – Суми-Харків: Видавець Наталуха А.С. – 2015. – 174 с.

Підрозділ 2.2

1. Адлер Г. НЛП: современные психотехнологии [текст] / Г. Адлер. – СПб.: Питер, 2001. – 160 с.
2. Альбуханова-Славская К.А. Стратегия жизненного пути [текст] / К.А. Альбуханова-Славская. – М., 1991. – 234 с.
3. Андрос М. Психічне здоров'я особистості: можливості його забезпечення керівником школи [текст] / М. Андрос, Л. Карамушка // Освіта і управління. – 2002. – Т. 5. – № 2. – С. 131–150.
4. Василіук Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций [текст] / Ф.Е. Василіук. – М., 1984. – 219 с.
5. Гатальская Г.В., Крыленко А.В. В школу с радостью. Практическая психология для учителя. – Мн.: Амалфея, 1998. – 240 с.
6. Клюева Н.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов [текст] / Н.В. Клюева, Ю.В. Касаткина. – Ярославль: Академия развития, 1996. – 240 с.
7. Навчання без шкоди для здоров'я. Довідник-практикум керівника та педагогів школи сприяння здоров'ю / за заг. ред. В.С. Поуль. – Донецьк: Витоки, 2013. – 290 с.
8. Петровская Л.А. Компетентность в общении: социально-психологический тренинг [текст] / Л.А. Петровская. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1990. – 216 с.
9. Реализация оздоровительной функции образования: проблемы теории и практики: Учебно-методическое пособие / под ред. О.И. Васильковой, В.С. Поуль, Г.Е. Челах. – Донецк: Каштан, 2008.–168 с. – ISBN 978-966-427-067-7.

Підрозділ 2.3

1. Алеко О.А. Формування первинного соціального досвіду дитини у процесі взаємодії суспільного і родинного виховання / Алеко Оксана Анатоліївна // Автореферат дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук за спец. 13.00.05. – Соціальна педагогіка. Слов'янськ: ДВНЗ «Донбаський держ. пед. ун-т». – 2016. – 20 с.
2. Вайнола Р.Х. Словник-довідник для соціальних працівників та соціальних педагогів / [Р.Х. Вайнола, З.Г. Зайцева, І. М. Трубавіна та ін.]; за ред. А.Й. Капської, І.М. Пінчук, С.В. Толстоухової. – К. : ДЦССМ, 2000. – 260 с.
3. Ворончихина Л.Ю. Родительское просвещение как условие подготовки детей старшего дошкольного возраста к обучению в школе / Социальная сеть работников образования. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2012/06/12/roditelskoe-prosveshchenie-kak-uslovie-podgotovki>.
4. Лучшие региональные практики родительского просвещения. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nra-russia.ru/glavnaya/roditelskoe-prosveshchenie/luchshie-regionalnye-praktiki-roditelskogo-prosveshcheniya/>.

5. Петренко П.П. Педагогическое просвещение родителей в отечественной системе образования в послевоенные годы : Теория и практика / Петренко Петр Петрович // Дис. канд. пед. наук по спец. 13.00.01. – Общая педагогика, история педагогики и образования. Пенза: ПГПУ, 2006. – 198 с.

6. Родительское собрание «Построение психологического контакта между ребенком и родителем» / Родительская академия. Психолого-педагогическое просвещение родителей. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vashpsixolog.ru/working-with-parents/50-appensata/2045-roditelskaya-akademiya-psixologo-pedagogicheskoe-prosveshchenie-roditelej?start=2>.

7. Трубавіна І.М. Зміст та форми просвітницької роботи з батьками : [науково-методичні матеріали] / Ірина Миколаївна Трубавіна. – К.: УДЦССМ, 2000. – 86 с.

8. Трубавіна І.М. Соціально-педагогічна робота з сім'єю в Україні: Теорія і методика : [монографія] / Ірина Миколаївна Трубавіна. – Х.: Нове слово, 2007. – 395 с.

9. Trubavina I.N. On the Ways of Parent Education / Irina Nikolaevna Trubavina // European Integration through Education: Traditions, the Present and the Future / Editor-in-Chief R. Kucha. – Lublin: Maria Curie-Sklodowska University Press, 2004. – P. 515–522.

Підрозділ 2.4

1. Гильбух Ю.З. Психодиагностическая функция учителя: пути реализации / Ю.З. Гильбух // Вопросы психологии. – 1989. – № 3. – С.80–87.

2. Карманное руководство к МКБ-10: Классификация психических и поведенческих расстройств (с глоссарием и исследовательскими диагностическими критериями) / Сост. Дж.Э. Купер; Под ред. Дж.Э. Купера / Пер. с англ. Д.Полтавца – К.: Сфера, 2000. – 464 с.

3. Коулмен Пол. Как сказать ребенку о... / Пол Коулмен / Перев. с англ. О. Цветковой. – М.: Изд.-во Института психотерапии, 2002. – 399 с.

4. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Эксмо, 2008. – 928 с.

5. Посттравматическое стрессовое расстройство у детей и подростков. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://neuronews.com.ua/files/6786662400.pdf>.

6. Правила безпеки та можливості отримання допомоги у період конфлікту в Україні : метод. рекомендації. – К: Агентство «Україна», 2014. – 48 с.

7. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : метод. посібник / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Лазос, Л.І. Литвиненко, Л.Г. Царенко; за ред. З.Г. Кісарчук. – К.: ТОВ «Видавництво «Логос» , 2015. – 207 с.

Підрозділ 2.5

1. Андрусич Н. Вберегти дітей від нас самих [текст] / Н. Андрусич // Дошкільне виховання. – 2014. – № 2. – С. 2–3.

2. Психология и педагогика проблемных подростков [текст] : [монография] / Некрасова Илона Николаевна, Седнев Владислав Владимирович ; Донец. НИИ судеб. экспертиз. – Изд. 2-е, перераб. – Донецк: Ноулидж, Донецк. отд.-ние, 2011. – 254 с. : рис., табл. – 300 экз. – ISBN 978-617-579-254-4.

3. «СКАЖИ, ЩОБ ВИМКНУЛИ ВІЙНУ!» Як розмовляти з дітьми про війну? : Діалог з Катериною Крутій і Наталією Гавриш вела Ірина Стеценко. – [Електронний ресурс]. – Режим доступа: <http://ru.calameo.com/read/002661049a088856fe62c>.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ БАТЬКІВ

3.1. Допомога дитині дошкільного віку, яка перебуває в стані надмірного психічного напруження: рекомендації для батьків

Стрес супроводжує людину все життя.

Стрес може бути й корисним: він мобілізує людину, допомагаючи впоратися з ситуацією та проблемою.

Що можуть зробити батьки? Не так вже й мало:

- спробувати почути, як дитина сигналізує про своє напруження;
- намагатися вберегти від непосильних навантажень;
- не намагатися захистити дитину від усіх стресових ситуацій. Завдання батьків в іншому – випустити дитину в життя якомога більш стресостійкою, дати розуміння того, де вона може знайти підтримку;
- надавати підтримку та допомогу в кризових ситуаціях. Знати, до якого фахівця можна звернутися по допомогу (в багатьох регіонах існують кризові служби допомоги дітям та підліткам, телефони довіри, психологічні консультації та інші види допомоги);
- навчити знімати надмірний стрес доступними способами. Надійні способи зняття стресу в більшості людей індивідуальні: для когось це – фізична розрядка, спілкування з природою або мистецтвом, з близькими по духу людьми або насолода самотністю, медитація. Допоможіть дитині знайти власні індивідуальні способи позбавлення від надмірної емоційної напруги;

- навчити дитину спеціальних прийомів негайної самопомоги в стресових ситуаціях. Це способи м'язової релаксації, дихальні вправи, актуалізація зорових образів тощо.
 - Переконайтеся, що ваша дитина спить достатньо часу. Як нічний, так і денний сон дуже важливий для дітей цього віку. З усіма своїми емоціями і проблемами їм набагато складніше впоратися, коли вони стомилися. Дотримуйтеся режиму денного і нічного сну дитини, щоб вона добре висипалася, встигала відпочити і відновитися під час сну. Також переконайтеся, що дитина добре і правильно харчується.
- Травматичний стрес** – це нормальна реакція на ненормальні (екстремальні) обставини.
- Намагайтеся стримувати свій власний стрес і занепокоєння (на малюків і дошкільнят це також сильно впливає). Якщо ви будете постійно роздратовані, то й малюк не почуватиметься спокійно, що призведе до значного стресу. Це стосується й розмов про стресові ситуації в присутності дитини. Намагайтеся знайти спосіб керувати своїми емоціями і боротися зі стресом, щоб не лише знизити рівень стресу в малюка, а й дати йому приклад – правильну модель поведінки в таких неприємних ситуаціях.
 - Щодня знаходьте час для своєї дитини. Іноді вистачить і декількох хвилин, іноді часу доведеться приділити більше, але намагайтеся робити це щодня і в цей час займатися тільки малюком. Якщо в дитини стрес, вона потребує вашої уваги як ніколи. Приділяючи час лише їй, ви нагадаєте їй (через гру, обійми, читання книжки або просто спілкування), що ви поруч, любите її і що вона – це найважливіше у вашому житті.
 - Розмовляйте з дитиною про те, що вона відчуває. Якщо вона не може дібрати слів, щоб розповісти вам, допоможіть їй. Адже вона також може відчувати злість, страх, самотність або смуток. Дізнатися про почуття дитини можна також за допомогою гри, малювання та інших способів самовираження, ближчих для вашого малюка. А вислухавши дитину, поясніть їй, що відчувати подібне в цій ситуації – це природно, і розкажіть, як впоратися з її емоціями.
 - Намагайтеся підготувати малюка до ситуацій, які можуть виявитися для нього стресовими. Наприклад, якщо ви збираєтеся до лікаря, розкажіть про це заздалегідь, поясніть, чого варто очікувати. Кажіть коротко і зрозуміло, простими словами. Переконайте дитину, що з нею все буде добре і що ви будете поруч.
 - Уважно стежте за проявом у дитини ознак стресу. Чим раніше ви їх помітите, тим краще. Якщо ж у малюка ознаки стресу продовжують проявлятися регулярно, незважаючи на ваші намагання допомогти, обов'язково зверніться до педіатра і дитячого психолога.

Що можна зробити, щоб допомогти своїй дитині подолати стреси або адекватно на них реагувати?

- Дитині ви зможете допомогти власним прикладом і вмінням справлятися з переживаннями. Чим молодша дитина, тим більша її схильність до перейняття почуттів.
- Розмовляйте з дитиною про те, що з вами відбувається; пояснюйте причину свого стану, але при цьому не деталізуйте тривоги, вчіться керувати своїми почуттями.
- Не піддавайте дитину зайвому перегляду новин.
- Пояснюйте події розумно, «дитячою» мовою, озираючись на вік. Найкраща тактика в розмовах з дітьми на злободенну тему – спокійний тон, чесність, висвітлення ситуації з різних боків. Не кажіть про те, що хтось хороший, а хтось поганий. Нехай діти грають у свої ігри. Але їх треба спрямовувати до пошуку шляхів примирення, а не ворожнечі.
- Не намагайтеся захистити дитину від усіх стресових ситуацій. Ваше завдання як батьків інше – випустити дитину якомога більш стресостійкою, дати розуміння того, де вона може знайти підтримку.
- Якщо в дитини є потреба говорити про свої тривоги, хвилювання та побоювання, дайте їй можливість висловитися. Не намагайтеся відразу переконати її в тому, що все добре. Чим більше в неї можливостей висловити свої почуття, тим легше їй буде переживати те, що відбувається.
- Важливо максимально зберегти в дитини відчуття безпеки: дотримуйтеся звичної послідовності подій, бажано не змінювати розкладу дня.
- Проводьте більше часу разом з дитиною, цікавтеся її життям.
- Важливою є не стільки інтелектуальна діяльність, скільки тілесний контакт.
- Вибирайте таке проведення часу з дитиною, при якому ви будете фізично поруч. Це можуть бути будь-які фізичні ігри на взаємодію – все, що дає відчуття фізичної присутності. Частіше тримайте дитину за руку, кладіть руку їй на плечі або на спину, обіймайтеся. Це дає відчуття безпеки та стабільності, яких дитині бракує.

Способи зняття надмірного стресу

Навчати дітей знімати надмірний стрес доступними способами. Для когось це буде фізична розрядка, спілкування з природою або мистецтвом, для когось – розмови з близькими по духу людьми або насолода самотністю, медитація. Допоможіть дитині знайти власні індивідуальні способи позбавлення від надмірної емоційної напруги. Є і спеціальні прийоми негайної самопомоги в стресовій ситуації: м'язова релаксація, дихальні вправи, актуалізація присмислених зорових образів тощо.

Використовуйте методи арт-терапії. Найдоступніші з них – малювання, ліплення. Наприклад, дитина може намалювати те, що її лякає, бентежить, а потім перетворити малюнок зі страшного на смішний.

Якщо дитина не любить малювати, то можна виліпити фігурки з пластиліну або глини.

Будь-які заняття на розвиток дрібної моторики, при яких відбувається тактильна стимуляція нервових закінчень пальців, сприяють заспокоєнню.

Іграшки в стилі мілітарі допустимі, вони були і будуть завжди, але пам'ятайте, що для дітей, котрі на власні очі бачили військових, які стріляли, та справжню зброю, така іграшка може стати якорем у травматичному досвіді, з іншого боку, танки і солдати з пластиліну легко переробити на щось інше і змінити в ході гри, що дає дитині відчуття надії і трансформації травматичного досвіду.

А найцінніше, чим ви можете допомогти своїм дітям пережити нинішню ситуацію в Україні, – це залишатися максимально спокійними і розсудливими самим і дозволити дітям відчувати всі ті емоції, які їх зараз переповнюють. Відпочивайте всією родиною у вихідні дні, цінуйте те, що є зараз. Продовжуйте працювати, спілкуватися з друзями, підтримувати інших людей, вчіться вирішувати проблеми в міру їх надходження, не драматизуючи і не нагнітаючи паніку. Війна рано чи пізно закінчиться, і батькам потрібно подбати про своє психологічне здоров'я для майбутнього, для життя.

Фрази для вираження схвалення



«Я приймаю тебе такою/им, який/яка ти є»

«Тобі не потрібно бути ідеальним, ти і без того хороший/хороша»

«Я тебе розумію»

«Я тобі пробачаю»

«Мені подобається дивитися на світ твоїми очима»

«Дякую тобі за те, що ти саме такий/така»

«Ти цього вартий/ варту»

«Не бійся бути собою»

«Всі роблять помилки»

«Так, і я теж»

«Ти можеш завтра спробувати ще раз»

«Ніхто не досконалий»

«Ти не можеш подібатися всім без винятку, і це абсолютно нормально»

3.2. Як допомогти дитині пережити втрату: рекомендації для батьків

Як допомогти дитині пережити втрату?

Втрати в житті дитини – це не тільки найсерйозніші травматичні події (смерть близької людини, наприклад). Іноді дорослим важко зрозуміти почуття малюка, коли він втратив улюблену іграшку (з нашої точки зору це цілкови́та дрібниця) або довго не може звикнути до нового дитячого садочка.

Як допомогти дитині зрозуміти це?

Можливо, варто говорити з дитиною про це і в ситуації реальної втрати, і тоді, коли малюк перебуває у спокійному стані. Попросіть його подумати, які можуть трапитися втрати в житті людини. Висловіть свої міркування, попросіть згадати ситуації з його життя і життя його друзів. Які це можуть бути втрати? Вирваний зуб, загублена річ, переїзд на нову квартиру, розлучення батьків друзів, ровесників та інше.

А сама дитина? Адже вона постійно змінюється: сьогодні ти вже не такий, яким був місяць чи рік тому. І в природі постійно відбуваються якісь зміни. Може, ми спробуємо намалювати їх: наприклад, дерева навесні, влітку, восени і взимку; гусеницю, яка стає спочатку лялечкою, а потім метеликом; себе – новонародженим і зараз. А яким ти будеш, коли станеш дорослим?

Перегляньте разом з дитиною сімейний альбом: тут можна побачити, як усе змінюється.

Обговоріть з дитиною, на що схожі горе, радість, сум, страх, попросіть її намалювати різні почуття, запитайте, як при цьому поводить себе наше тіло, попросіть зобразити почуття мімікою і рухами. Під час малювання попросіть дитину подумати про те, що їй допомагає, коли вона відчуває суму чи гнів.

Обговоріть ці способи і запропонуйте свої (сум – помалювати, знайти кого-небудь, з ким можна поділитися сумом, поплакати; гнів – пострибати, повдаряти по м'ячу чи подушці, побігати, висловити гнів словесно).

Підкресліть, що всі відчуття можна висловити: якщо ми сердимося на когось, це не означає, що ця людина погана, це означає, що зараз ми сердиті.

Як виявити страх або тривогу дошкільника?

Виявити страхи і тривоги дитини можна за допомогою малювання.

Що може запитати дорослий, поки дитина малює?

«Що ти робиш, коли боїшся?»

«Чи це допомагає?»

«Що можна ще зробити?»

Даємо зрозуміти, що відчувати страх і втрату – це природно: дорослі теж відчувають страх і переживають втрату.

Про що ще можна поговорити з дитиною?

Про справжні та уявні страхи; про те, що страх не триватиме вічно. Відчуваючи страхи, ми вчимося цінувати і життя, і близьких людей; страхами можна ділитися з іншими і не соромитися цих почуттів тощо.

Важливо серйозно ставитися до страхів дитини, розуміти їх причини.

Так, наприклад, батьки можуть не реагувати на слова дитини про випадки сексуального насильства над нею (особливо коли його чинять родичі), пояснюючи це вигадками, страхами дитини, в той час як важливо з'ясувати ситуацію і допомогти дитині.

Потім можна обговорити шляхи вирішення проблем, позбавлення від страхів. Намагаємось разом з дитиною попрацювати над проблемами. Спочатку на папері складаємо список проблем, варіантів вибору, небезпек. Хто може допомогти, підтримати, до кого звернутися в тій чи іншій ситуації і т.д.?

Обговорити відносини людей загалом. Що таке сім'я? Яким чином родичі пов'язані між собою? Вони не тільки ділять разом простір і бюджет, але й піклуються одне про одного.

Як допомогти дитині пережити втрату близької людини?

Треба, звісно, розуміти, яка поведінка в такий момент є природною, а з якими реакціями варто звернутись до психотерапевта.

Потрібно самому знати прийоми емоційної підтримки. Але дуже важливим у цьому випадку є те, як взагалі в родині ставляться до смерті і говорять про неї з дитиною. Дошкільнику набагато важче пережити втрату, змиритися з нею, якщо в сім'ї тема смерті під заборонаю. Не уникайте таких розмов. Навіть три-чотирирічній дитині можна сказати правду, якщо вона запитує про це. Поступово вона зрозуміє, що смерть – це природна і немінуча частина життя, і буде краще підготовлена до серйозних втрат.

Як повідомити дитині про смерть близької людини?

Хочеться зменшити її страждання, і навіть спадає на думку не казати їй про це, відвезти подалі від сумного клопоту, відкласти розмову на потім. Це може бути правильно тільки щодо дуже маленької дитини. Дитині потрібно пережити важкий момент разом з сім'єю, інакше згодом може виникнути нерозуміння й відчуження.

Краще, якщо про смерть близької людини повідомить хтось із родичів дитини або людина, яку дитина добре знає і якій довіряє. В цей момент дуже важливий фізичний контакт: варто доторкнутися, обійняти, взяти за руки, тобто дати зрозуміти, що дитина буде оточена любов'ю, захищена.

Дитина може розлютитися, відчувати агресію проти того, хто приніс сумну звістку. Не треба вмовляти її заспокоїтись, дорікати за нестриманість або благати: «Не треба плакати». У перші дні після події допускається будь-який прояв почуттів страху, болю, гніву, протесту. Якщо дитині потрібно побути на самоті, надайте їй таку можливість.

У переживанні дитиною горя існує кілька стадій. Спочатку вона відчуває шок. Потім може почати заперечувати те, що сталося, не вірить, що близької людини більше немає поруч, навіть шукати її. Але потім, коли дитина усвідомлює, що повернути померлого неможливо, знову настає відчай. Переживання в цей час такі ж гострі, як і в перший момент після трагедії. Дитина знову починає плакати, сердитися. Малюк може сердитися і на батька, який покинув її, і на людей, яких вважає винними в смерті, і на Бога. Вона може ламати іграшки, влаштовувати істерики. Деякі діти звинувачують себе в тому, що сталося.

Як поводитись близьким?

Насамперед допомогти дитині назвати свої почуття і визнати їх. Це можуть бути страх, гнів, почуття провини, відчуття безпорадності, втрати стабільності, невпевненості в майбутньому. За потреби обговоріть з дитиною ці почуття детальніше. Якщо їх визначено, легше зрозуміти, як допомогти дитині, яку підтримку надати.

Що робити, якщо з'ясувалося, що дитина почувається винною?

Попросіть її намалювати або розповісти, що можна було зробити, обговоріть малюнок, справжню і прийняту на себе провини та ін. Запитайте, чого дитина навчилася від цієї людини, що нагадує про час, проведений з нею, де й коли вони разом бували.

Зрозуміло, слід контролювати емоційний стан дитини. Діти, які пережили втрату близької людини, можуть відчувати гостре почуття провини просто через те, що вони живі, або через сварку незадовго до цієї смерті між ним і померлим, якщо вона не закінчилася примиренням. Дитина не може знайти собі виправдання, і це теж може призвести до саморуїнвання.

Протягом певного часу (можливо, впродовж року після трагедії) трапляються гострі спалахи горя. Іноді це відбувається навіть під час свят, днів народження. Поступово дитина навчиться керувати своїми почуттями.

Допоможіть малюкові зняти напругу, даючи йому ламати коробки, рвати пакети тощо. Старшим дітям запропонуйте фізичну роботу, яка вимагає значних зусиль, тривалу прогулянку пішки. Через якийсь час після сумних подій ви зможете говорити з дитиною про померлу людину. Розглядайте разом сімейні фотографії, згадуйте про приємні події, пов'язані з нею.

Коли дитина продовжує подумки спілкуватися з померлим, це абсолютно нормально. Але іноді зрозуміла реакція на смерть може перейти в патологічне горе, яке може тривати роками, а то й усе життя. У разі занадто гострої чи тривалої реакції слід звернутися по допомогу до фахівця.

У яких випадках дитині може знадобитися професійна допомога (психотерапевта або психіатра)?

- Якщо дитина тривалий час повністю не здатна керувати своєю поведінкою.
- Якщо ви спостерігаєте в дитини повну відсутність будь-яких проявів почуттів.
- Якщо в неї спостерігаються відмова від їжі, безсоння протягом тривалого часу, галюцинації.
- Якщо вона занадто довго переживає горе або сильні страхи.

Станьте підтримкою для малечі. А якщо це важко зробити, зверніться по допомогу.

Робота з батьками та дітьми щодо подолання наслідків травматичних подій

1. Інформування дитини про травматичні події

При інформуванні дитини про травматичні події потрібно обов'язково зважати на її вік, пояснювати їй зрозумілими словами, без подробиць, розповідати не більше, ніж вона запитує, максимально спокійним, зрівноваженим голосом, не використовуючи фраз на зразок: «Ти цього не зрозумієш», «Ти занадто маленький», «Підростеш – дізнаєшся». Найголовніші настанови, які повинні транслювати батьки дитині: «Ти під захистом і опікою, ми поруч, тобі нічого не загрожуватиме».

Якщо хтось із членів сім'ї воює в зоні АТО, не можна приховувати цю інформацію від дитини. Якщо це зробити, то є великий шанс, що, дізнавшись правду, вона може сприйняти факт приховування як зраду близьких людей. Це може негативно вплинути на її емоційний стан, довіру до батьків та до світу. Маленьким дітям можна розповідати про ситуацію в країні за допомогою казок, в яких завжди добро перемагає зло. Це дозволяє дітям зрозуміти, що добрі, сміливі люди з допомогою інших зможуть перемогти будь-яку ворожу силу. У присутності дитини не варто дивитися новини, в яких демонструють смерть, вибухи, плач, крики тощо. Якщо дитина все-таки стала свідком такої інформації, необхідно ніжно пригорнути її, притиснути міцно до себе і повідомити, що в країні зараз неспокійно, багатьом людям важко, але дорослі справляться з цією проблемою і все буде добре.

2. Надання дитині можливості виразити негативні емоції

Дитині не можна забороняти виражати негативні емоції чи агресію. В цьому можуть допомогти такі види діяльності, як гра, малювання, ліплення, робота з піском, водою, фізичні вправи, танці, плавання тощо.

Розгляньмо застосування деяких арт-терапевтичних технік, спрямованих на вивільнення в дітей негативних емоцій, агресивних проявів.

Робота з м'яким матеріалом: глиною, пластиліном, солоним тістом. Звичай у такій роботі дитина демонструє накопичену енергію: ліпить або розминає, б'є по глині кулачком, відриває шматочки від виліпленої фігурки, втирає пластилін у картон чи папір.

Малювання:

- на вільну тему, з використанням не лише пензликів, а й пальців та долонь; подібна робота сприяє розслабленню і дає позитивний емоційний заряд;
- старшим дошкільникам можна пропонувати такі теми для малювання: «Образ», «Щастя», «Дружба», «Злість», «Радість», «Мир» тощо;
- домальовувати на малюнках-піктограмах (обличчя людини, фігури людей) те почуття чи ту емоцію, яку дитина зараз переживає; потім вона називає, що це за переживання, чому вона в такому стані, і розфарбовує фігурку тим кольором, який відповідає її емоції;
- прийом «швидке заштриховування»: дітям пропонують готові шаблони або вони самі створюють малюнок, який енергійно замальовують олівцями;
- дитина в хаотичному порядку наносить плями фарби на папір, а потім згинає листочок навпіл, розкриває його і називає різні образи чи домальовує якісь деталі, щоб утворився завершений образ будь-якого предмета чи людини.

З метою корекції підвищеної агресивності дітям пропонують такі дії, як крокування, тупання ногами, розривання паперу, фехтування надувними мечами, «бій» з боксерською грушею тощо. Можна використовувати також «шумовий оркестр», у якому картонні коробки будуть «барабанами», а порожні пластмасові пляшки – «барабаними паличками».

3. Емоційна підтримка, психологічний комфорт і безпека

Роботу з батьками потрібно спрямувати на створення в сім'ї ще більш люблячих стосунків: більше тілесних контактів (обіймання, притискання, погладжування, масаж тощо), проведення сімейних свят, традицій, щоб дитина відчувала, що з батьками безпечно. Ефективними є навіювання настанов: «Ми тебе любимо», «Батьки поруч», «Все буде добре», «Ти в безпеці».

Створення оберега. Психологічна функція оберега – формування почуття захищеності, впевненості, зниження рівня тривоги в небезпечній ситуації. Оберіг можна зробити з полімерної глини, солоного тіста, глини, ниток, тканини тощо. Створений спільно з батьками оберіг можна повісити на шию чи покласти в кишеню дитині, формулюючи настанову: «Коли нас поруч немає, тебе захищає цей оберіг».

Створення янгола. Спільно з дитиною можна зробити з паперу янгола чи гірляндку з янголів і повісити над ліжком, на стіні чи в шафі в садочку. Сам процес створення янголів дозволить дитині відчути комфорт, захищеність, безпеку.

«Хатинка для дитинки». Дитина часто шукає хованку в якомусь безпечному місці, ніби повертаючись в утробу матері. Тому корисно робити хатинки, будиночки, грати в хованки, прикриватися ковдрою або простирадлом.

Прийом «Колихання». Запропонована тілесна практика повертає безпеку і дає дитині енергетичний ресурс. Дорослий сидить на підлозі, обіймає дитину, яка сидить перед ним, за спину, охоплює її ногами і руками. В такій позі, трохі погойдуючись, шепочемо на вушко щось приємне і спокійне.

Корекція страхів. Найбільш адекватний варіант поведінки дорослих, які прагнуть допомогти дитині подолати страх, – це ставлення до страхів без зайвого занепокоєння та фіксації, читання моралі, осуду й покарання. Якщо страх виражається слабо і проявляється інколи, то краще відволікти дитину, залучити до цікавої діяльності, пограти в рухливі, емоційно насичені ігри, вийти на прогулянку, покататися на санчатах, лижах, велосипеді тощо. В такому випадку багато страхів розсіюються. Але коли дитині часто сняться кошмарні сни, вона боїться залишатися дома наодинці чи розповідати про свої страхи дорослим, у таких ситуаціях необхідно серйозно поставитися до її занепокоєння, підтримати її, заспокоїти та порадитися з фахівцями.

Порекомендуйте батькам, колегам, членам громади звернутися на **Національну дитячу «гарячу» лінію (безкоштовно)** для отримання інформаційних, психологічних, правових консультацій за номером **0 800 500 225 (зі стаціонарного телефону), 772 (з мобільного телефону в мережах Київстар, Лайф).**

4. Дитина – підростаючий громадянин своєї країни

Складні часи активізують милосердя, взаємодопомогу, альтруїзм – ті моральні якості, які ми хочемо виховати у своїх дітей. Саме зараз є така можливість на реальних прикладах і в реальному житті заохочувати прагнення дитини приносити користь іншим та підтримувати нужденних. Зростаюча особистість повинна стати «частиною процесу»: можна долучати дитину до зустрічей з бійцями, малювати малюнки воїнам, допомагати переселенцям одягом, грошима, їжею, запрошувати в гості дітей, які постраждали від воєнних дій, тощо.

Вихователь дошкільного навчального закладу, практичний психолог повинні рекомендувати батькам бути уважнішими до своїх дітей, знати способи і методи як власної саморегуляції в період нестабільності, так і підтримки своєї дитини.

Ефективним методом у роботі з тими, хто пережив травматичні події чи перебуває в ситуації невизначеності та напруги, є арт-терапія. В одних випадках вона дозволяє зняти емоційну напругу, в інших – відреагувати травматичний досвід і встановити над ним контроль. Проекція дитиною своїх почуттів на символічні образи та робота з художніми матеріалами сприяє створенню захисного простору, дає змогу здійснити рефлексію досвіду переживань.



Фрази для вираження любові та гордості

«Я тебе люблю»

«Я пишаюся тобою»

«Я така рада/такий радий, що ти в мене є»

«Мені так подобається бути твоєю мамою / твоїм татом»

«Ти дуже важлива/важливий для мене»

«Я вірю в тебе»

«Без тебе наша сім'я була б зовсім іншою»

«Ти моя/наша найбільша цінність»

«Ти робиш мене щасливим/щасливою»

«Коли я бачу, що ти щасливий/щаслива, я щасливий/щаслива теж»

«Бути твоєю мамою / твоїм татом – моя улюблена робота»

«Бачити, як ти ростеш, – найкраще в моєму житті»

«Я ніколи не перестану тебе любити»

«Ти – це все, що мені потрібно»

«Ти наповнив/наповнила моє серце любов'ю»

3.3. Управління емоціями: рекомендації для батьків

Емоції відіграють дуже важливу роль у житті кожної дитини, допомагаючи їй сприймати дійсність і реагувати на все, що відбувається. Емоції дитини дуже легко побачити і зрозуміти з виразу обличчя, пози і жестів, а також з поведінки малюка.

Розвиток емоційної сфери дитини належить до важливих показників її психічного стану і благополуччя. Саме тому одним з найперших завдань дорослих у вихованні малюка є встановлення з ним тісного емоційного контакту.

Дитину в міру її дорослішання починають сприймати як особистість, і при цьому її тривожні переживання зменшуються. Кожному з батьків, у свою чергу, дуже важливо розуміти емоції малюка, його потреби і тривоги для того, щоб період дитинства був щасливим.

Дуже важливим моментом у розвитку емоційного стану дитини є емоційний стан матері, оскільки всі емоції мами, як позитивні, так і негативні, передаються дитині. Якщо мама дитини постійно перебуває в поганому настрої, не посміхається, нервує, то її стан передається малюку, яке стає примхливим, відмовляється від їжі, погано спить. Для того щоб у дитини відбувався позитивний емоційний розвиток, у сім'ї повинні бути сприятливі психологічні умови.

У віці від трьох до п'яти років дитина може відчувати страх темряви, замкнутого простору або самотності. Батьки повинні підтримувати дитину, заспокоювати і вміти поговорити про її проблеми для того, щоб її емоційна сфера залишалася стабільною. Крім цього, стабілізувати емоційний стан малюка дуже часто допомагає впевнена, спокійна, приймальна поведінка батьків, яка виступає прикладом для дитини. Якщо в сім'ї між дитиною і батьками не буде налагоджено емоційний контакт, це може несприятливо позначитись на формуванні її характеру і розвитку загалом. Також на формування емоцій впливає спілкування з однолітками. Діти, які мають можливість спілкування з іншими дітьми, відчувають страхи набагато рідше, ніж ті, що такого спілкування не мають. Під час спілкування з друзями дитина розкриває повний спектр емоцій, при цьому набуває навичок захисту, навчається адекватно сприймати невдачі і проявляти гнучкість у поведінці. Це допомагає дитині засвоїти основи правильної поведінки в суспільстві.

Після шести років у дитини можуть з'явитися такі емоції, як недовірливість, сумнів у своєму майбутньому, тривожність. Ці емоції зникають самі в тому випадку, коли батьки проявляють життєрадісність, упевненість і спокій. Для того щоб дитина якомога частіше відчувала позитивні емоції, необхідно, щоб між батьками були хороші стосунки і ситуація в родині була стабільною.

Дитина, яка має досвід переживання всієї палітри емоцій з превалюванням позитивних відчуттів, розвивається набагато швидше за тих дітей, у житті яких був бідний емоційний фон або переважали негативні емоції. Дитина зі стабільною емоційною сферою має хороше душевне здоров'я, відчуття безпеки і довіру до батьків.

Спілкування і взаємодія людини з іншими людьми не будуть ефективними, якщо учасники не здатні побачити емоційний стан один одного і керувати своїми емоціями. Тому розвиток емоційної сфери є досить важливою складовою у становленні особистості, і надзвичайно важливо, щоб дорослі допомогли дітям навчитися справлятися з безліччю емоцій, які людина відчуває протягом життя, і при цьому продовжувати жити. Але для того щоб допомогти дитині, батьки повинні насамперед самі вміти ідентифікувати свої почуття та емоції в тій чи іншій ситуації, конструктивно виражати своє хвилювання. Систематизація знань про людські емоції допоможе дітям знайти внутрішній спокій та емоційну стійкість.

Емоції – це особлива послідовність фізичних відчуттів, які ми відчуваємо в певних ситуаціях. Їхня інтенсивність варіює від ледь помітних до неймовірно сильних. Ми відчуваємо емоції постійно. Вони перетікають з однієї в іншу і переплітаються між собою, коли ми завершуємо один життєвий етап і рухаємося до іншого. Ми завжди щось відчуваємо. Емоції сигналізують, що ми ще живі!

Розрізняють чотири основні емоції: злість, страх, сум і радість (див. Рис. 3). Решта – це відтінки почуттів, поєднання чотирьох основних. Емоції – це ніби різноманітні відтінки кольору, які з'являються при змішуванні базових – червоного, жовтого і синього. Можливі тисячі комбінацій. Наприклад, ревності – поєднання злості і страху, ностальгія – смутку і радості.

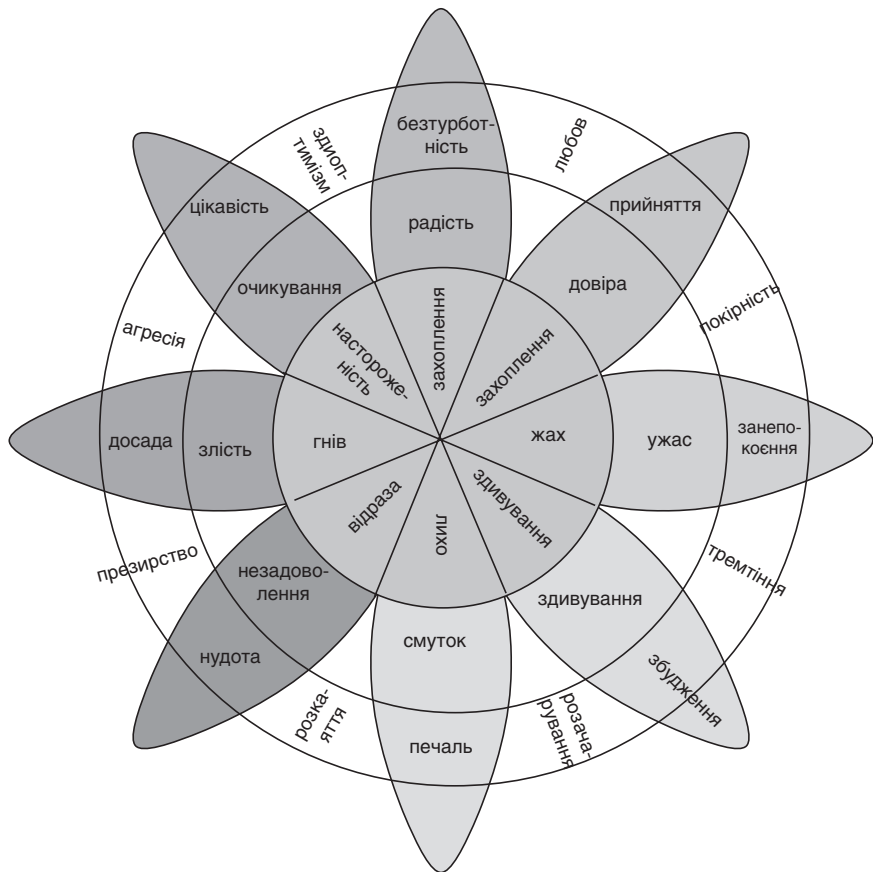


Рисунок 3. Основні та похідні емоції

У ході зростання дитина повинна навчитися контролювати власні емоції, знаходити ефективні способи опанувати потужний прояв негативної чи позитивної енергії. Батьки повинні допомогти дитині набути цих навичок, адже маленькі діти ще не здатні до рефлексії. Почуття часто досягають найвищої позначки миттєво, і малюки повністю віддаються їм. Крім того, дитина може просто не знати, що саме з нею відбувається і як цей стан називається.

Важливо навчити саме контролювати та конструктивно виражати емоції, а не придушувати їх. Адже жодна людина, тим більше маленька, не може заборонити собі відчувати те, що відчуває. Пригнічена злість, страх, ревності витісняються зі сфери свідомого в підсвідомість і деформують психіку, перетворюючись на неврози, нічні кошмари, психосоматичні захворювання. Тому завдання батьків – навчити малюка не стримувати свої емоції, а контролювати їх, тобто проявляти так, щоб не завдати шкоди ні собі, ні оточенню.

Навчити цього дитину не так складно, якщо маєш ці навички сам. Зрозумівши, чому ми відчуваємо емоції, як їх висловлювати і яких ситуацій варто уникати, ми зможемо зробити власне життя і життя наших дітей щасливішим.

Чому ми відчуваємо емоції?

Іноді кожному з нас хочеться взагалі перестати відчувати. Особливо відчувати неприємні емоції: злість, смуток і страх. Навіщо природа наділила нас здатністю переживати настільки інтенсивні відчуття? Справа в тому, що кожній емоції відведено особливе місце.

Для початку візьмемо злість. **Злість** – це емоційний стан, який має стійкий характер (тобто викликає піднесення, хоч і короточасне, життєвих сил). Причинами злості є відчуття фізичної або психологічної перешкоди на шляху до мети, фізичні або психологічні переживання порушення меж. Це можуть бути фізичні перешкоди, правила, закони або особиста безпорадність. Якщо перешкоди незначні й невизначені, безпосередня реакція може не виражатися в злості. Однак якщо певний бар'єр справді заважає досягненню бажаної мети, злість рано чи пізно обов'язково виникне. Якби не вона, ми не могли б постояти за себе. Злість – прагнення до свободи та інстинкт самозбереження.

Страх має не меншу цінність. **Страх** – це емоція, яка виникає при одержанні суб'єктом інформації про можливе заподіяння шкоди його життєвому благополуччю, про реальну або уявну загрозу. Страх нас часто сковує, не дозволяє діяти. І коли він проявляється неадекватно до ситуації, ми його сприймаємо негативно. Проте основна функція страху – збереження життя. Страх не дозволяє нерозважливо ризикувати. Страх змушує замислитися, зупинитися, шукати спосіб уникнути небезпеки, навіть якщо мозок ще не з'ясував, у чому саме полягає загроза.

Сум – емоційний стан, який допомагає пережити горе, накопичити енергію, якої в нас зараз недостатньо. Сум буквально звільняє від гіркоти втрати чогось або когось. Хімічні процеси, які викликає сум у мозку, допомагають позбутися болю й жити далі. Сум допомагає пережити труднощі і знову почати спілкуватися з навколишнім світом та людьми.

Радість – це емоційний стан, пов'язаний з можливістю досить повно задовольнити актуальну потребу, ймовірність якої в цей момент була невелика і невизначена. Радість – це те, що відчувається після якоїсь творчої або соціально значущої дії.

Упевненість і особиста значущість, які набуваються в радості, дають людині відчуття здатності здолати труднощі й насолоджуватися життям. Радість супроводжується короточасною самозадоволеністю, задоволеністю оточенням і всім світом. Враховуючи ці характеристики радості, легко зрозуміти, що поки у світі існують проблеми, події, які зумовлюють стрес і стан невпевненості, люди не можуть постійно перебувати у стані радості.

Ми ознайомилися з основними, базовими емоціями. Далі наведено рекомендації щодо того, як навчити дітей контролювати ці емоції

Як навчити дітей контролювати злість

Коли дитина сердиться, її безпосередня реакція – дати комусь стусанів. Це бажання цілком природне, але оскільки дитина живе в суспільстві, застосування фізичної сили як щоразовий прояв злості є неприпустимим. Замисліться на хвилину: чи існує ідеальний спосіб контролювати злість? Головне в контролі злості – це збереження рівноваги. Якщо вам щось не подобається, потрібно сказати про це – впевнено, вголос і якомога раніше, поки ще не хочеться застосувати насильство. Злість і насильство – не одне й те саме. Людина вдається до насильства, якщо не вміє контролювати свої дії.

Доросла людина вміє контролювати злість так, що її прояви відчутні, але не завдають шкоди і не ображають навколишніх. Якщо дитина рідко сердиться, її можуть почати вважати слабкодухою, зневажати або використовувати. Якщо дитина злиться надто часто, її зненавидять і навісять ярлик розбишаки. Ви повинні показати дітям, і насамперед на власному прикладі, як досягти ідеального балансу. Це потребуватиме років практики, проте результат того вартий.

Кроки до контролю над злістю

1. Поясніть, що злість необхідно виражати словами, а не насильством. Діти повинні вголос вимовити, що вони сердяться, і розповісти чому.

2. Допоможіть дитині встановити зв'язок між емоціями і причинами їх виникнення. Поговоріть з нею, з'ясуйте, що спровокувало спалах злості. Маленьким дітям іноді потрібно допомогти «згадати», що ж пішло не так. Дуже скоро діти самі зможуть пояснити, чому вони сердиті, замість того щоб відразу переходити до імпульсивних дій.

3. Дитина повинна знати, що ви готові її вислухати і взяти до уваги її почуття (але це не означає, що все буде так, як вона захоче):

«Ти зараз злишся. Тобі неприємно, що я тебе не слухала. Але тепер я слухаю».

«Ти злишся... Ти образилась на Олю, бо вона забрала в тебе ляльку».

«Знаю, ти вже втомився стояти в черзі, і я теж. Як ми можемо розважитись, поки ще чекаємо? Чим би ти хотів зайнятися?»

4. Прямо скажіть, що насильство – неприйнятний спосіб проявляти злість. Відразу ж припиняйте всі спроби, після кожної бійки аналізуйте негативні наслідки і наполягайте на тому, щоб дитина виправила свою помилку (тобто виразила невдоволення словами).

5. Діти повинні говорити, чого вони хочуть. Дуже часто дитина починає скиглити і скаржитися, бо чогось не хоче. Налаштуйте її на позитивний лад:

– Він/вона мене б'є.

– Скажи йому/їй голосно, при всіх, щоб так більше не робив/не робила.

– Світлана відняла мій велосипед.

– Попроси її повернути негайно. Скажи, що це твій велосипед і він тобі потрібен просто зараз.

6. Будьте прикладом для своїх дітей. У складних ситуаціях дитина, скоріше за все, робитиме те, що ви робите, а не те, що ви говорите. Ви повинні стати для неї рольовою моделлю. Якщо ви злитесь, так і скажіть гучним голосом. Не дозволяйте собі розлютитися по-справжньому. Зліться і проговорюйте свій стан, щоб випустити пару. Тоді діти зрозуміють, що можна виговоритися і злість мине. Часто повторюйте прості фрази:

«Я розсердилась!»

«Твій вчинок мене розсердив!»

«Мені прикро, що ти не дотримав слова».

Діти краще навчаються контролювати злість, якщо ви помірно проявляєте свої емоції, а не завжди посміхаєтесь, поводитесь розумно і стримано. Дитина повинна розуміти, що його батьки теж із плоті й крові і переживають різноманітні емоції, а не лише радість.

Можна сильно злитися на дітей, при цьому не принижуючи їх і не вдаючись до насильства. Не забувайте про те, що емоції потрібно висловлювати відкрито і безпосередньо. Дитині може знадобитися якийсь час, щоб навчитися опановувати злість. Радійте, якщо вона демонструє хоч якісь зрушення в цьому напрямі, наприклад, вже не намагається вдарити іншу дитину чи вас, а голосно вимовляє: «Я розлютився!» Навіть деякі дорослі на таке не здатні, тому вважайте, що досягли величезних успіхів!

Як навчити дітей пережити сум

Народна мудрість каже: коли вам сумно, поплачте, і стане легше. Проте цією мудрістю люди не користуються, бо поряд з нею існує ряд стереотипів, у тому числі гендерних, які заважають проявляти сум. Наприклад: *«Будь сильним, будь чоловіком»*, *«Хлопчики не плачуть!»*, *«Не плач. Будеш некрасивою»*, *«Не плач. Плаксив ніхто не любить!»* і тому подібне. Тому в дітей закладається думка, що занадто багато плакати недобре. Є навіть особливе прізвисько «плакса-вакса».

Та іноді виплакатися просто необхідно. Плакати так само природно, як і дихати. Якщо постійно стримувати сльози, людина не стане «сильною», а озлобиться, житиме в минулому, втрачаючи контакт із сьогоденням, боїться емоцій інших людей і всього, що пов'язано зі смертю і втратою. Якщо ви вмієте плакати і переживати біль, ви впораєтесь з чим завгодно.

Учені виявили, що коли людина плаче, її організм вивільняє хімічні речовини групи ендорфінів, що блокують больові рецептори і тим самим діють як анестезія.

Сум проходить, якщо забезпечити дитині підтримку й розуміння. Вам потрібно просто бути поруч, заспокоїтися, сісти або стати поруч і сумувати з дитиною. Іноді діти хочуть, щоб їх обійняли і тримали на руках, іноді їм хочеться сидіти на відстані.

Можна поспівчувати дитині, якщо ви вважаєте, що це доречно:

«Я сумую разом з тобою, поплач».

«Мені дуже шкода дідуся».

Якщо дитина заплуталася у своїх переживаннях або соромиться, поясніть ситуацію: *«Толя був хорошим другом. Я розумію, чому ти сумуєш після його від'їзду».*

Одного разу моя мама розповіла історію, яка їй дуже вразила. Вони були на церемонії прощання з померлим. І ось хтось із родичів присів збоку, охопив голову руками і так сидів. А в цей час маленький хлопчик підійшов до нього присів поряд, поклав руку йому на коліно і промовив: *«Хочеш я поплачу разом з тобою?».*

Як навчити дітей побороти страх

Страх необхідний кожному. Якщо ваші діти вміють вчасно завмерти на місці і не кинутися назустріч небезпеці, це може врятувати їхнє життя. Також важливо навчити дитину швидко бігати, стрибати, правильно падати, щоб вона могла якнайкраще уникнути небезпеки. У нашому шаленому світі потрібно побоюватися занадто привітних незнайомих або людей, які поведуться дивно.

З іншого боку, сильна боязнь може перетворитися на серйозну ваду. Діти повинні вміти розмовляти з дорослими, постояти за себе перед однолітками та дорослими, висловлювати свою думку в суспільстві. Діти повинні розуміти, що світ – досить безпечне місце, якщо не наражати себе на небезпеку. Ми хочемо, щоб наші діти були хоробрими, відкривали для себе нові горизонти: в спорті, з друзями, в творчості тощо.

Як підтримати дитину в боротьбі зі страхами

1. Будьте неупередженими. У віці трьох-чотирьох років діти часто починають більше замислюватися про навколишній світ, а значить, і відчувати сильне занепокоєння. Поговоріть з дітьми, будьте терплячі і ведіть себе як зазвичай. Довіряйте дитячій інтуїції: іноді їхні побоювання якогось місця чи людини мають свої підстави. Страх – своєрідний радар, який не раз виручав людський рід у небезпечному минулому.

2. Аналізуйте страхи. Якщо в дитини з'явився страх перед реальними подіями або людьми, поясніть, що в житті таке малоймовірно. Проте покажіть дитині способи саморегуляції в екстремальних ситуаціях. Розробіть план дій, програвайте з дитиною можливі ситуації. Подумайте разом, що потрібно зробити, щоб знову відчути себе в безпеці.

3. Якщо дитина боїться чогось нереального, скажіть правду. Не варто шукати чудовисько під ліжком – якщо тільки ви не живете на Комодо – острові жаху!

4. Приховані страхи. Якщо дитина постійно чогось боїться, вислухайте її і замисліться: може, насправді причина страху криється десь іще? Іноді побоювання – лише прикриття для більш глибокого, прихованого страху, в якому дитині важко зізнатися.

Чи потрібно навчати дітей проявляти радість?

Так, нас часто хвилюють прояви саме «негативних» емоцій. Проте в переживанні радості теж є «побічні ефекти». Від сильних позитивних емоцій люди також часто отримують стрес. Напевно, кожен неодноразово бачив чи переживав у своєму житті, що після позитивних подій з радісним спектром переживань людина почувається виснаженою. Або, наприклад, коли дитина в піднесеному настрої бігає, стрибає, галасує, шумить і не може заспокоїтись. Тут, як і з іншими емоціями, насамперед варто дати дитині зрозуміти, що ви знаєте, що і чому вона зараз відчуває, і назвати це відчуття: «Ти зараз дуже радієш... Тебе зараз переповнює радість, бо тато повернувся з відрядження...»

Крім того, варто запропонувати дитині інші способи вираження радості. Наприклад: «Крім бігання-стрибання, як іще ти можеш порадіти татовому поверненню додому?»

Придумайте разом з дитиною список форм прояву радості відповідно до ситуації:

«Сказати татові про це»

«Обійняти його міцно-міцно»

«Намалювати татові малюнок»

«Приготувати чай»

Для полегшення відпрацювання й закріплення нових навичок контролю емоцій варто дотримуватись таких порад.

Визначте стандарти поведінки. Дитина повинна знати чіткі критерії оцінки своїх дій. Наприклад, якщо її поведінка завдає шкоди їй, іншим людям або навколишньому середовищу, то вона зобов'язана зупинитися і подумати, що робить не так. Коли правила не встановлено або вони важкі для розуміння, дітям дуже складно себе контролювати.

Зробіть паузу. Якщо ви чуєте від своєї дитини не ті слова, яких очікували, чи бачите не ту поведінку – зверніть на це увагу. Зробіть глибокий вдих, заспокойтеся. Ви повинні бути не тільки наставником, а й зразком для наслідування. Просто зробіть паузу і скажіть у відповідь: «Спробуємо ще раз. Я уважно слухаю. Я розумію, що ти хочеш мені сказати щось важливе. Скажи це так, щоб у мене була можливість допомогти тобі». Якщо лексикон вашого малюка ще тільки формується, навчіть його вживати «умовні» вирази:

«Будь ласка, дозвольте мені зробити це інакше ...»

«Тату, чи можеш ти мені дати...»

«Я починаю хвилюватися, прошу вас, допоможіть мені...»

«Зверніть на мене увагу, будь ласка...»

Якщо ваша дитина намагається битися, зупиніть її, навіть якщо вона при цьому розсердиться. Коли вона починає ламати іграшки або кидати м'яч у люстру, залишіть усі справи і заспокойте її. Це дозволить вашому малюку

зрозуміти, що він поводиться неправильно, і швидше засвоїти правила поведінки в сім'ї.

Постійно будьте «на зв'язку» зі своєю дитиною. Чи не помічали ви, що ваш малюк починає нервувати, коли ви часто розмовляєте по телефону? Або, граючись з ним, одним оком переглядаєте улюблене шоу? Він розуміє, що хоча ви фізично поруч, ваша увага десь дуже далеко від нього. Увага до дитини дозволить вам вчасно її заспокоїти і тим самим полегшить вашу педагогічну задачу.

Дайте дитині можливість розслабитися. Внутрішня напруга заважає продуктивному навчанню, а тим більше – вивченню чогось нового. Створіть для дитини в будинку «заспокійливий простір» з улюблених книг, малюнків або інших речей, які її радують і, отже, заспокоюють. Якщо «заспокійливого простору» поруч нема, просто зробіть паузу. Головне в цій справі – дати дитині спокійно опанувати себе. Однак не допускайте, щоб малюк відчував себе знехтуваним. Обов'язково скажіть: *«Коли заспокоїшся, можеш повернутися до нас, і ми продовжимо розмову»*.

Щодня тренуйтеся та аналізуйте ситуації. Регулярне «тренування» набутих навичок «приборкання» сильних емоцій має відбуватися щодня у вашому повсякденному житті. Варто щодня проводити з дітьми аналіз усіх подій, які відбулися, і заново відпрацювати з ними те, що вони від хвилювання відреагували не так, як ви їх навчали, – повторити слова, інтонації та дії, які допомагають контролювати відповідні емоції. Якщо ситуація знову загострюється і дитина раптом «забула» потрібні слова, просто нагадайте їй: *«Ми вже говорили про це. Спробуй ще раз. Я уважно слухаю»*.

Закріплюйте досягнення. Дуже важливо звертати увагу не лише на моменти, які потребують подальшої роботи, але й на досягнення дитини. Обов'язково зверніть свою увагу та увагу дитини на те, що їй вдалося зробити, щоб емоція не вийшла з-під контролю. Наприклад: *«Я дуже радію з того, що ти не вдарив Мишка, коли він відібрав твою машинку, а впевнено попросив його її повернути. Я пишаюсь твоїм вчинком!»*



Фрази для вираження визнання гарних рис та вчинків

«Ти такий винахідливий/артистичний / така винахідлива/артистична»

«У тебе завжди чудові ідеї»

«Бути цікавим – це дуже добре»

«Ти так цікаво розповідаєш!»

«Твоя картина/розповідь/пісня просто чудова!»

«Я тобою захоплююсь»

«Це чудове запитання!»

«Твоїм друзям з тобою пощастило»

«З тобою я щодня вивчаю щось нове»

«Ти робиш мене кращим»

«Ти хороший хлопчик / хороша дівчинка»

«Ти чудово виглядаєш сьогодні»

«Ти вчинила/вчинив дуже хоробро»

«Ти знаєш це краще за мене!»

«Влучно сказано!»

«Ти гарна/гарний і зовні, і всередині».

Ігрові прийоми, які дозволять зробити навчання контролю над емоціями цікавішим

«Світлофор». Якщо ваша дитина ще маленька, розгляньте світлофор і поясніть принцип його дії. Приготуйте кілька наборів кружалець червоного, жовтого та зеленого кольорів. Розкладіть їх у кімнатах, покладіть один до своєї сумочки.

Поясніть дитині принцип гри. Коли вона сильно збуджена, сердита, розлючена, просто покажіть і скажіть їй, що це «червоне світло». Потім, коли вона трохи приходить до тями, говоріть: «Це вже жовтий», – а коли зовсім спокійна: «А тепер зелений». Бажано, щоб малюк навчився уявляти собі справжній світлофор зі зміною кольорів, тоді з часом він за допомогою цього нехитрого прийому зможе регулювати свої емоції. До речі, якщо ви самі схильні до бурхливих проявів почуттів, попросіть малюка нагадувати вам, коли попереду «загорається червоне світло».

Знак «Стоп». Намалюйте разом знак «СТОП» і домовтеся, що як тільки дитина відчує, що починає сильно сердитися, то відразу дістане цей знак і скаже вголос або подумки: «Стоп!» Ви самі теж можете спробувати використовувати такий знак для приборкання свого гніву.

«Кривляки». Кривляйтеся з малюком перед дзеркалом. Зображуйте різноманітні емоції. Зверніть особливу увагу на міміку розгніваної людини.

«Чарівна кулька». Коли почуття вже перепоновили малюка, йому вкрай важко заспокоїтися. Якщо бачите, що дитина засмучена або збуджена і ось-ось заплаче, запропонуйте їй зробити глибокий вдих і повільний видих: «Нумо надуватися, як повітряні кульки! Цікаво, в кого більше поміститься повітря? А тепер повільно-повільно випускаймо з наших кульок повітря».

«Лимон». Якщо дитина явно роздратована і сердиться, попросіть її міцно-міцно стиснути, а потім поступово розслабити кулаки: «Ти такий сердитий. Ану стисни кулачки, покажи, як сильно ти сердися А ще сильніше можеш розсердитися?» Потім попросіть дитину розтиснути пальці і, нарешті, розкрити долоні, повністю розслабивши руки.

«Могутнє дерево». Попросіть дитину якомога сильніше натиснути п'ятами на підлогу, напружити все тіло, руки, ноги; міцно зціпити зуби: «Ти могутнє дерево, дуже міцне, в тебе сильне коріння, яке йде глибоко в землю, тобі ніхто не страшний. Це поза впевненої людини».

«Лев». Запропонуйте дитині уявити себе левом: «Він гарний, спокійний, упевнений у своїх силах, голова гордо піднята, плечі розправлені. Його звуть так, як тебе (ім'я дитини), у нього твої очі, тіло. Ти лев!» Можна запропонувати погарчати, як лев.

Ігровий прийом «Диво-речі». Для опанування сильних емоцій дитини можуть стати у пригоді різноманітні предмети, такі як:

- чашка: в неї можна кричати;
- миска або ванна з водою: в них можна жбурляти гумові іграшки;
- аркуші паперу: їх можна м'яти, рвати, з силою кидати в мішень на стіні;
- олівці: ними можна намалювати неприємну ситуацію, а потім заштрихувати або зім'яти малюнок;
- пластилін: з нього можна зліпити фігурку кривдника, а потім зім'яти або переробити її;
- подушка: її можна кидати, бити, штовхати; виділіть окрему подушку «для розрядки»; не варто використовувати для цього м'які іграшки і ляльок, а от боксерська груша згодиться;
- пісочний годинник: якщо вам здається, що маленький скандаліст здатний вас зараз почути, запропонуйте йому зменшувати інтенсивність свого крику відповідно до того, як падають піщинки в пісочному годиннику, – спочатку голосно, потім тихіше й тихіше. Поставте на стіл пісочний годинник і скажіть дитині, що вона може поплакати, поки пісок перетікає з однієї половинки в іншу, а потім повинна заспокоїтися. Спостерігаючи за рухом піщинок, дитина, скоріше за все, припинить плакати. Для цієї мети добре підходять так звані піщані картинки – подвійний скляний екран, усередині якого переважає пофарбований пісок, утворюючи химерні ландшафти.

Отже, процес розвитку емоцій починається з раннього дитинства, і важливою умовою формування емоцій та почуттів є турбота дорослих. Дитина, обділена любов'ю та ласкою, сама виростає холодною. Також дитина не повинна обмежуватися лише власними почуттями, а повинна вміти виявляти їх в інших людей, співчувати, проявляти свої емоції адекватно до ситуації та в конструктивний спосіб. Це дозволить їй налагоджувати спілкування з різними людьми, адекватно переживати стресові ситуації та залишатися здоровою.

3.4. Як ефективно впливати на поведінку дитини: прийоми виховання для батьків

Чотири основні причини серйозних порушень поведінки:

Боротьба за увагу. Якщо дитина не отримує потрібної кількості уваги, яка їй так необхідна для нормального розвитку та емоційного благополуччя, то вона знаходить свій спосіб її отримати – через неслухняність.

Боротьба за самоствердження проти надмірної батьківської влади та опіки. Дітям стає особливо важко, коли батьки спілкуються з ними у формі вказівок, зауважень і залякування.

Бажання помститися. Діти часто ображаються на батьків. Причиною можуть стати різке зауваження, невиконана обіцянка, несправедливе покарання, нехтування однією дитиною на користь іншої, розлучення, зміна місця проживання, смерть.

Втрата віри у власний успіх. Трапляється, що дитина переживає невдачу в одній ситуації, а проблеми в неї виникають зовсім в іншій: наприклад, у дитини не склалися стосунки з однолітками, а наслідком буде зухвала поведінка вдома.

- Чим більше дитину сварять, тим гіршою вона стає. Чому так відбувається? А тому, що виховання дитини – це зовсім не дресура. Батьки існують не для того, щоб формувати в дітей умовні рефлексии.
- Чим частіше батьки розлючуються на дитину, зупиняють, критикують її, тим швидше вона приходить до узагальнення: «Мене не люблять».
- Дисципліна не до, а після встановлення добрих відносин, і тільки на базі їх.
- Можна висловлювати своє невдоволення окремими діями дитини, але не дитиною загалом. Можна засуджувати дії дитини, але не її

- «Погана поведінка – єдине, що дитина може протиставити неправильно поводженню з нею».
- «Проблемні, «важкі», «неслухняні» і «неможливі» діти, як і діти «з комплексами» або «нещасні», – завжди результат неправильно сформованих відносин у родині».

Це деякі висловлювання Юлії Гіппенрейтер⁴, що найкраще характеризують дитину в несприятливих обставинах.

⁴ Ю.Б. Гіппенрейтер – відомий психолог та педагог, професор, автор багатьох книг та посібників з виховання дітей.

почуття. Невдоволення діями дитини не повинно бути систематичним, інакше воно переросте в її неприйняття.

- Сувора мама емоційно відгороджена від дитини. Дитина відчуває саме так.
- Хвалити корисно! Але пусті похвальні слова як цукерка: приємні, але мало сенсу, і надмір не є корисним. Намагайтеся описувати, що бачите, і висловлювати свої почуття.

Уникайте		Кажіть	
–	«Яка хороша дитина!» «Молодець!» «Дай п'ять!»	+	«Які в тебе впевнені перші кроки!» «Який цікавий дах у твого будиночка на малюнку!» «Ти так спритно залізла на дах!»

- У всіх випадках, коли дитина засмучена, ображена, зазнала невдачі, коли їй боляче, соромно, страшно, коли з нею обійшлися грубо або несправедливо і навіть коли вона дуже втомилася, перше, що потрібно зробити, – це дати їй зрозуміти, що ви знаєте про її переживання (або стан), «чуєте» її.
- Дитині важливо знати, що з нею говорять, і їй треба допомогти усвідомити свої почуття. Проговоруйте їй почуття, не заперечуйте їх! Поясніть, що біль не вічний, що скоро все минеться, а ви поряд.

Уникайте		Кажіть	
–	«Знайшла через що засмучуватися!» «Чому ти плачеш, адже зовсім не боляче!» «Не плач – це така дрібниця!»	+	«Ти засмутилася, що кулька полетіла, але дивись, як гарно вона летить!» «Тобі боляче, моя маленька, пальчик болить, дай-но поцілую!»

- **Пам'ятайте:** слухняність через страх довго не втримається. Нехай дитина знає, що ви завжди поряд. Якщо вона не слухається, вередує або не долає навантаження, треба брати ситуацію під контроль, допомогти їй, а не залишити наодинці з проблемою. Для уникнення критичних ситуацій заздалегідь визначайте умови.

Уникайте		Кажіть	
–	«... , або ніколи сюди з тобою не прийду!» «Не зробиш... – не отримаєш цього!» «Ну й залишайся, а я пішла!»	+	Проговорюйте її почуття. Повторюйте, що все добре, що ви поруч. «Ми зараз підемо в магазин, але ти можеш обрати лише одну іграшку!»

- Безумовно приймати дитину означає любити її не за те, що вона гарна, розумна, здібна, помічниця і так далі, а просто так, просто за те, що вона є!
- Не соромтеся своєї дитини! Сором – це відчуття, що ти поганий. Коли дитина відчуває себе поганою, вона також відчуває себе непотрібною. Вона робити все, щоб завоювати вашу любов, ігноруючи те, що треба саме їй.

Уникайте		Кажіть	
–	«Хлопчики не плачуть, який сором!» «Як тобі не соромно!» «Чого ти кричиш, на тебе люди дивляться!»	+	«Рідненький, розмовляй, будь ласка, тихіше: мама поряд і добре тебе чує». «Ти чого кричиш? У мене ж є вуха. Скільки їх? Вони довгі, як у зайця?»

«Іноді батьки хибно ставляться до різниці у вихованні сина та дочки: «Дочка – це більш ніжне створіння, тому її слід більше пестити, обіймати. А син – це майбутній чоловік, тому його треба виховувати у більш суворих умовах. Жодних пестоців, обіймів та поцілунків», – вважають такі батьки. І тим самим завдають шкоди психоемоційній системі дитини, її подальшому життю та взагалі здоров'ю. До речі, таке виховання позначиться й на майбутніх діях вашої дитини, яким не додасться достатньою мірою того, чого найбільше потребує діти, – проявів любові⁵».

- Готуйте дитину до будь-яких дій поступово, намагайтесь говорити послідовно, описуючи свої дії.

⁵ Т.Іванова, Т.Кваша. Корекція заїкання. – К.: Вид. гр. «Шк. світ», 2015. – С. 84.

Уникайте		Кажіть	
-	«Я кому сказала, злязь з гірки, ходімо додому!» «Я тобі вже 10 хвилин кажу, що пора спати!» «Чому ти злякалась, це просто лікар!»	+	«З'їдь з гірки ще раз, і ми підемо додому» «Зараз ми почистимо зуби, почи-таємо книжку і будемо спати» «Ми зайдемо в той кабінет, і там буде жінка в білому халаті, дуже добра та уважна, вона буде дивитися твої оченятка»

- Поясніть після інциденту. Під час агресії-істерики-розладу просто пожалійте вашу дитину, а потім у спокійних умовах обговоріть ситуацію.

Уникайте		Кажіть	
-	«Я попереджала!» «Скільки разів можна повторювати! Знову ти це зробив!»	+	«Ти впала, вдарилася! Ходи я поцілую» «Дивись: ти бігла і не помітила ямку. Наступного разу дивися під ніжки, гаразд?»

- Говоріть на позитивних нотах! Наш мозок не сприймає негативну частку НЕ, а сприймає те, що йде після неї. «Не чіпай» – обов'язково зачепить, «не кричи» – обов'язково закричить. А якщо казати: «Обережніше!», «Уважніше!», – тоді ефект буде куди більшим.

Уникайте		Кажіть	
-	«Не тягни кішку за хвіст!» «Не галасуй!» «Не лізь у калюжу!» «Впадеш!»	+	«Кішці боляче, вона може тебе подряпати» «Тихіше-тихіше, чуєш, хтось крадеться» «Калюжа глибока, обійди її збоку» «Стій! Обережно, край!»

- Дайте дитині бути самою собою. Не підштовхуйте її весь час. Не повчайте її. Не читайте їй нотацій. Не намагайтеся її звеличувати. Не примушуйте її щось робити!
- Дозволяйте дитині побачити негативні наслідки своїх дій (або своєї бездіяльності). Тільки тоді вона буде дорослішати і ставати відповідальною.
- Ваша дитина сильна, смілива, спритна! Довіртеся їй! Не заважайте дитині робити те, що вона може робити сама. Вона швидко вчиться на своїх помилках і буде вам вдячна за мовчазну підтримку!

Уникайте		Кажіть	
-	«Не лізь туди!» «Я допоможу тобі залізти!» «Дай я правильно намалюю будиночок!»	+	«Зараз розпочнемо з нижчої гірки, а потім перейдемо на іншу». «Мамі страшно дивитися, як ти високо залізла». «У тебе такий цікавий будиночок, які гарні віконця!»

- Забороняючи щось, пропонуйте інші, дозволені варіанти.

Уникайте		Кажіть	
-	«Не гримай каструлею!» «Не лізь у калюжу!»	+	«Обережно, каструля може зламатися! Краще поклади туди макарони!» «Візьми паличку, спробуймо витягнути той листочок з калюжі!»

Не бійтеся вибачатись: ви не втратите авторитет, а здобудете його і навчите дитину визнавати і виправляти свої помилки. Дитина повинна розуміти, що ви також можете помилитися, розлютитися, втомитися, ви можете накричати, грубо відповісти, роздратовано буркотіти, але попри все **ви завжди її любите!**

Правила про правила

1. Правила (обмеження, вимоги, заборони) обов'язково повинні бути в житті кожної дитини.
2. Правил не повинно бути забагато, вони повинні бути гнучкими.
3. Батьківські вимоги не повинні суперечити найважливішим потребам дитини.
4. Дорослі повинні узгодити правила між собою.
5. Інтонація, з якою повідомляється вимога або заборона, повинна бути скоріше дружньо-роз'яснювальною, ніж владною.
6. Краще карати дитину, позбавляючи її приємного, ніж роблячи їй погано.

Наприклад, вигадайте кілька занять з дитиною або сімейних справ, традицій, які створюватимуть «зону радості». Зробіть їх регулярними, щоб дитина чекала їх і знала, що вони настануть обов'язково, якщо вона не зробить чогось дуже поганого. Скасовуйте їх тільки тоді, коли дитина справді щось накоїть і ви справді засмутитесь. Однак не погрожуйте скасуванням цих подій через дрібниці. Пам'ятайте: «зона радості» – це «золотий фонд» вашого життя з дитиною.



Фрази для вираження оцінки зусиль

«Я знаю, що ти старався/старалася з усіх сил.»

«Ти мені так добре допомагаєш!»

«Я дуже ціную твою допомогу»



Фрази для вираження того, що вам добре разом

«З тобою завжди весело!»

«Так чудово, що в нас з тобою весь день попереду»

«Розповідай швидше, не терпиться все почути!»

3.5. Як допомогти дитині адаптуватися до нового місця проживання: рекомендації для сімей, які вимушено покинули місце свого проживання

Те, як діти реагують на труднощі, травматичні події, залежить від їхнього віку, рівня розвитку, взаємодії з ними та між собою їхніх батьків, піклувальників та інших дорослих. Дошкільники не здатні повністю зрозуміти, що відбувається навколо, і особливо потребують підтримки дорослих.

Що ви можете зробити для адаптації дитини до нового місця проживання?

ЯКЩО ВАША ДИТИНА...	ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО...	ЯК ДОПОМОГТИ?
Погано спить, не хоче йти у ліжечко, не хоче спати сама або прокидається серед ночі з криками.	Коли діти бояться, вони хочуть, щоб з ними поряд був хтось рідний та безпечний. Вони починають хвилюватися, коли вас немає поруч. Якщо під час надзвичайної ситуації вам довелося розлучитися, то необхідність засинати на самоті нагадує дитині про ті часи.	Якщо це можливо, дозволяйте дитині спати поруч з вами. Однак поясніть, що це лише тимчасове явище. Визначте «порядок» відходу до сну: казка, молитва, обійми тощо. Розкажіть дитині, що такий порядок виконуватиметься щодня, і дитина знатиме, чого чекати.

ЯКЩО ВАША ДИТИНА...	ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО...	ЯК ДОПОМОГТИ?
	<p>Час перед сном – це час спогадів, адже ми нічим іншим не зайняті. Дітям часто сниться те, що їх лякає, тому перспектива йти в ліжко може бути страшною вже сама по собі. Зрозумійте, що дитина створює такі «проблеми» ненавмисно.</p>	<p>Обійміть дитину і скажіть, що вона в цілковитій безпеці, що ви поряд і нікуди не зникнете.</p> <p>Це може зайняти деякий час, але чим безпечніше відчувається дитина, тим краще вона спатиме.</p>
<p>Хвилюється, що з вами щось трапиться.</p>	<p>Такий страх є нормальною реакцією на пережите.</p> <p>Страх може посилюватися, якщо ваша дитина переживала часи небезпеки окремо від рідних.</p>	<p>Нагадайте дитині і собі, що зараз все гаразд і ви в безпеці.</p> <p>Якщо певна небезпека для вас все ж існує, розкажіть дитині про те, що ви робите для її захисту.</p> <p>Переконайтеся, що якщо з вами справді щось трапиться, про вашу дитину подбають. Це дозволить знизити рівень тривоги.</p> <p>Знайдіть спільні позитивні заняття, щоб відволікти дитину від тривожних думок. Почитайте книгу, поспівайте разом – робіть те, що подобається дитині.</p>
<p>Не хоче гратися чи займатися чимось. Демонструє відсутність будь-яких почуттів – радості чи суму.</p>	<p>Ви потрібні своїй дитині. З огляду на пережиті тривожні події дитина може сумувати або бути шокованою.</p> <p>У стані дистресу деякі діти кричать, а деякі приховують свої почуття. Якою б не була її реакція, дитина потребує вашої любові та ласки.</p>	<p>Сядьте поряд, охопіть дитину руками. Покажіть, що ви дбаєте про неї. Спробуйте «розшифрувати» дитячі почуття і скажіть, що сум, лють чи тривога – це цілком нормально: <i>«Здається, ти нічого не хочеш робити? Мабуть, тобі сумно. Сумувати – це нормально. Хочеш, я з тобою посиджу?»</i></p> <p>Знайдіть спільні позитивні заняття, щоб відволікти дитину від тривожних думок. Почитайте книгу, поспівайте разом – робіть те, що подобається дитині.</p>

ЯКЩО ВАША ДИТИНА...	ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО...	ЯК ДОПОМОГТИ?
Багато плаче.	Можливо, внаслідок надзвичайної ситуації життя вашої родини докорінно змінилося, тому цілком природно, що ваша дитина сумує. Дозволити дитині сумувати, при цьому заспокоюючи та втішаючи її, – це спосіб допомогти їй навіть у такому стані. Якщо вас самих переповаює сум, шукайте підтримки інших. Ваш стан безпосередньо відбивається на стані дитини.	Дозвольте дитині демонструвати свій смуток. Допоможіть їй висловити свої почуття і поясніть, чому вони з'являються: <i>«Напевно, тобі сумно. Справді, є чому сумувати...»</i> Підтримуйте дитину: будьте поруч, приділяйте їй більше уваги й часу. Підтримуйте в дитині надію на краще майбутнє. Розмовляйте про те, як ви житимете далі і що робитимете, наприклад, відвідаєте друзів і родичів тощо. Подбайте про себе і свій стан. Найкраще, що можуть зробити рідні, – давати можливість матері дитини відпочивати і відновлювати сили.
Боїться, що біда повториться.	Страх повторення катастрофи є цілком природним: дитині потрібно досить багато часу, щоб знову відчутти себе в безпеці. Дуже важливо в цьому сенсі захищати дитину від будь-яких нагадувань та заспокоювати її.	Поясніть дитині різницю між самою подією та спогадами про неї. Скажіть таке: <i>«Доц не обов'язково означає повернення урагану. Навіть сильна злива не завдасть нам такої шкоди, як ураган»</i> . Намагайтеся обмежити контакти дитини з телебаченням, радіо та комп'ютерами, адже історії про катастрофи можуть повернути її страх.
Не розуміє, що смерть – це незворотне явище. Зважаючи на притаманне дошкільнятам «магічне мислення», вони можуть вважати, що своїми думками викликали смерть, або що померла людина згодом повернеться.	Дитині потрібно надавати правдиві та адекватні до її віку пояснення реальності смерті, позбавляючи від хибних надій. Мінімізація почуттів стосовно втрати улюбленця або іграшки не допоможе дитині відновитися.	Стежте за тим, що хоче знати ваша дитина. Давайте прості відповіді, заохочуйте додаткові запитання. Дозвольте дитині брати участь у культурних та релігійних ритуалах скорботи. Допоможіть дитині знайти власний спосіб прощання, наприклад, через світлі спогади, молитви чи запалення свічок по померлих.

ЯКЩО ВАША ДИТИНА...	ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО...	ЯК ДОПОМОГТИ?
Сприймає втрату домашнього улюбленця або улюбленої іграшки як справжнє горе.		Завжди будьте чесними: <i>«Ні, Сірка не повернеться, однак ми можемо думати про нього, говорити та згадувати, яким чудовим собакою він був»</i> . І далі: <i>«Пожежник сказав, що врятувати Сірка було неможливо, і це не твоя провина. Я знаю, як ти за ним сумуєш»</i>
Не розмовляє, поводитися дуже тихо або не може висловитися, що саме її непокоїть.	Ви потрібні дитині для того, щоб демонструвати звичайні почуття відповідно до події: злість, сум та тривогу за життя батьків, друзів, братів і сестер. Ви не можете змусити дитину говорити, однак дайте їй зрозуміти, що вона може заговорити з вами, коли буде готова.	Малюйте «смайлики» для зображення різних почуттів. Придумайте історію про кожен, наприклад: <i>«А пам'ятаєш, коли ..., у тебе обличчя було схоже на це»</i> . Поясніть, що діти бувають дуже засмучені, коли їхня домівка пошкоджена. Допоможіть дітям висловлювати свої почуття за допомогою іграшок чи малюнків. А потім використовуйте слова, щоб переконатися в їхніх почуттях: <i>«Це дуже страшна картинка. Ти справді злякався, коли побачив...?»</i>

Поради для батьків дошкільників після психотравматичної події

- Дуже важливо, щоб усі члени сім'ї залишалися разом! Не варто відправляти дітей в санаторії, тим більше за кордон, одразу після переїзду чи пережитої травматичної ситуації.
- Дітей слід заспокоювати як словами, так і вчинками.
- Намагайтеся підтримувати чи відновити звичний режим дня, наприклад, приготування їжі, відвідання школи, хатні справи тощо. Ваші діти повинні брати активну участь у повсякденних справах.

Пам'ятайте! При спілкуванні з дошкільниками потрібно враховувати їхні вікові особливості (психофізичний розвиток, провідну діяльність та інтереси). Тобто слід використовувати гру, розповідання казок, малювання, спів тощо.

- Не намагайтеся вносити якісь зміни, наприклад, запроваджувати нові правила поведінки чи стандарти. Залиште це на майбутнє.
- Вправи та інші види фізичної діяльності покращать ваше самопочуття.
- Переконайтеся, що ваші діти повноцінно відпочивають і сплять.
- Сприяйте активному залученню дітей до різних вправ і занять (наприклад, малювання), радьте їм гратися з іншими дітьми.
- Намагайтеся підтримувати контакти з родичами та друзями. Це заспокоїть і втішить не тільки вас, але й вашу дитину.
- Багато дітей потребує більше фізичного контакту, наприклад, обіймів та пестощів.
- Не залишайте дитину на самоті або з малознайомими людьми.
- Говоріть про ваші почуття зрозумілою дитині мовою і заохочуйте дітей ділитися своїми почуттями. Запропонуйте дітям поговорити.
- Формуйте в дитини відчуття контролю за власним життям. Навіть найпростіші рішення – наприклад, вибір між двома різними стравами – дозволить розвинути у неї відчуття контролю.
- Захищайте дітей від тривожних нагадувань та спогадів. Негайно втручайтеся, якщо якийсь заняття викликає в дитини занепокоєння чи тривогу. Наприклад, вимкніть телевізор, якщо програма чи фільм нагадує дитині про пережиті травми або посилює відчуття страху і тривоги.
- Як батьки (чи піклувальники) ви є найважливішими людьми у житті дитини. Будьте терплячі та стримані, завжди пам'ятайте, що дитина рано чи пізно обов'язково повернеться до нормального стану.
- Роз'ясніть дітям відомі вам факти, що стосуються травматичної події; вислухайте їхню реакцію.
- Незважаючи на дитячі страхи, як самі діти, так і всі члени сім'ї повинні продовжувати звичну повсякденну діяльність.
- Спілкуйтеся і дійте у співпраці зі службами допомоги (психологами, соціальними працівниками).

Важливо! Будьте уважні до змін в поведінці дитини. Зверніться до лікаря, психолога, психотерапевта, якщо стан дитини викликає занепокоєння.



Фрази для вираження важливості думки дитини

- «Я тебе слухаю»
- «Мені важлива твоя думка»
- «Ти можеш сказати «Ні»»
- «Ти можеш сказати «Так»»
- «Ти тоді мав/мала рацію»
- «Ми зробимо по-твоєму»
- «Я тебе розумію»
- «Так, я з тобою погоджуюсь»



Фрази для вираження довіри

- «Я тобі вірю»
- «Я тобі довіряю»
- «Я поважаю твій вибір і підтримую тебе»

Список використаних та рекомендованих джерел до Розділу 3

Підрозділ 3.1

1. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Эксмо, 2015. –928 с.
2. Черепанова Е.М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях. – М., 1995.
3. Колодзин Б. Как жить после психологической травмы. – М., 1992.
4. Некржавые раны войны. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://donb-asssos.org/20150508>.

Підрозділ 3.2

1. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Эксмо, 2015. – 928 с.
2. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Лазос, Л.І. Литвиненко, Л.Г. Царенко; за ред. З.Г. Кісарчук. – К.: ТОВ Видавництво «Логос», 2015. – 207 с.

3. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В. Залеська та ін. – Київ: МЖПЦ «Ла Страда – Україна», 2014. – 84 с.

4. Childhood trauma reactions : A guide for teachers from preschool to ear 12. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.som.uq.edu.au/media/277122/teacher_manual_conrod.pdf.

5. Коулмен Пол. Как сказать ребенку о.../ Пол Коулмен / Перев. с англ. О. Цветковой. – М.: Изд.-во Института психотерапии, 2002. – 399 с.

Підрозділ 3.3

1. Биддалф Стив. Секрет счастливых родителей. – М.: РИПОЛ классик, 2009. – 192 с.

2. Гиппенрейтер Ю.Б. Продолжаем общаться с ребенком. Да? – М: АСТ, 2008. – 250 с.

3. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: АСТ, 2014. – 304 с.

4. Павелків Р.В. Загальна психологія: Підруч. для студ. вищ. навч. закл. / Р.В. Павелків. – К., 2002. – 506 с.

5. Скрипченко О.В., Долинська Л.В. Загальна психологія : Підручник / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук, Т.М. Лисянська. – К.: Либідь, 2005. – 464 с.

Підрозділ 3.4

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? : ЧеРо, Сфера; Москва, 2003. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://dytpsyholog.com/2015/10/28/20-висловлювань-ю-б-гіппенрейтер-про-ви/>.

Підрозділ 3.5

1. Как помочь ребенку справиться с кризисом или стрессом. Дети, пережившие травму. Руководство для взрослых / Составитель – д-р Л.Р. Мошинская, по материалам лекции: Алан Коэн, М.Sc., Хава Анкор, М.А., и Мули Лахад, Ph.D. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://stat.haifa.ac.il/~pavelg/downloads/6%20channels.pdf>.

2. Сміт Патрік, Дирегров Етл, Юле Уільям. Діти та війна: навчання технік зцілення. – Укр. переклад – Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. – 84 с.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ, РЕДАКТОРІВ ТА УПОРЯДНИКІВ

Андрєєнкова Вероніка Леонідівна	Директор департаменту профілактики, освіти і медіації ГО «Ла Страда – Україна»
Бойцова Надія Анатоліївна	Практичний психолог ДНЗ № 76 «Весняночка», м. Маріуполь, Донецька область
Гелюх Олексій Миколайович	Психолог спільного проекту «СОС Дитячі містечка – Україна» та Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) «Зміцнення громад для забезпечення потреб уразливих дітей та сімей на півночі Луганської області»
Григораш Тетяна Миколаївна	Методист Вінницького районного методичного центру закладів освіти
Дембінська Ілона Володимирівна	Студентка 3-ДО(1) курсу Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького Навчально-наукового інституту педагогічної освіти, соціальної роботи і мистецтва (напрямок підготовки «Дошкільна освіта»)
Кам'янська Наталія Олександрівна	Практичний психолог Борівської гімназії № 1, Харківська область
Ковальчук Людмила Григорівна	Віце-президент ГО «Ла Страда – Україна», кандидат педагогічних наук
Левченко Катерина Борисівна	Президент ГО «Ла Страда – Україна», доктор юридичних наук, кандидат філософських наук, професор
Лисенко Ірина Петрівна	Практичний психолог ДНЗ № 10, м. Сєвєродонецьк, Донецька область
Лисенко Світлана Михайлівна	Практичний психолог Куп'янської загальноосвітньої школи I-III ступенів № 12 Куп'янської міської ради, Харківська область
Малєєва Оксана Валентинівна	Доцент Донецького інституту післядипломної педагогічної освіти, кандидат психологічних наук
Малєєв Денис Вікторович	Завідувач центру організаційно-методичного супроводу розвитку обдарованості Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти
Мікель Марія Юріївна	Методист районного методичного кабінету відділу освіти Новомиргородської районної державної адміністрації, Кіровоградська область
Мороз Руслана Анатоліївна	Доцент Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського, кандидат психологічних наук

Панок Віталій Григорович	Директор Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України, доктор психологічних наук, професор
Пелих Марина Сергіївна	Практичний психолог Куп'янського ДНЗ № 10 «Теремок», Харківська область
Поуль Валентина Станіславівна	Завідувач кафедри дошкільної, початкової освіти та розвитку особистості Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, кандидат психологічних наук
Разводова Тетяна Олександрівна	Методист Центру практичної психології, соціальної роботи та здорового способу життя КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти»
Тимошенко Тетяна Анатоліївна	Методист методичного кабінету відділу освіти Мирноградської міської ради, Донецька область (колишня назва міста (на час підготовки цього видання) – Димитров; місто перейменовано відповідно до Постанови Верховної Ради України від 12 травня 2016 року № 1353-VII «Про перейменування деяких населених пунктів» (http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1353-19)
Трубавіна Ірина Миколаївна	Професор Харківського національного педагогічного університет ім. Г.С. Сковороди, доктор педагогічних наук
Тютюнник Галина Андріївна	Психолог ДНЗ «Колосочок», м. Бориспіль, Київська область

ДЛЯ НОТАТОК

Науково-методичне видання

**АГРЕСІЯ. АНЕКСІЯ. КОНФЛІКТ
СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА
ТА ПСИХОЛОГІЧНА ВІДПОВІДЬ
НА ВИКЛИКИ ДЛЯ ДІТЕЙ**

**Методичні рекомендації
для педагогів дошкільних навчальних закладів**

Верстка та дизайн обкладинки:

Н.В. Тілікіна

Редактор:

С.І.Глущик

Формат 60x84/16

Ум. друк. арк. 4,9.

Тираж 1000 прим. Замовл. 2/11

Надруковано у друкарні ТОВ «Агентство «Україна»

01054, м. Київ, вул. Гончара, 55

(Свідоцтво про реєстрацію серії ДК № 265 від 30.11.2000 р.)