

С. 93–96.

2. Артемова О. І. Розвиток креативного мовлення молодших школярів: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук: спец: 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. Одеса, 2001. 20 с.

3. Березовська Л. І. Креативне мовлення як психолого-педагогічна проблема. *Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету імені К.Д.Ушинського*. Збірник наукових праць. Вип. 5–6. Одеса, 2000. С. 173–175.

4. Богуш А. М. Гавриш Н.В. Дошкільна лінгводидактика. 2007. С. 430–436.

5. Гавриш Н. В. Розвиток мовленнєвотворчої діяльності в дошкільному дитинстві. Монографія. Донецьк, 2001. 218 с.

6. Луцан Н.І. Проблема креативного мовлення у психолого-педагогічній науці. *Наука і освіта*. 2001. С. 107–109.

7. Розвиток креативних здібностей у дітей дошкільного віку / упор. Молодущкіна І. В. Харків : Основа, 2011. 204 с.

8. Словник психологічних термінів. URL : <https://nuph.edu.ua/slovník-psihologichnih-terminiv/> (дата звернення: 14. 04. 2022р.).

9. Універсальний словник-енциклопедія / за заг. ред. М. В. Поповича. 4-те вид., виправл., доп.. Київ : ТЕКА, 2006. 1551 с.

УДК 37.015.3:316.48

Клевака Л.П.,
кандидат педагогічних наук,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,
Гришко О. І.,
кандидат педагогічних наук, доцент,
Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка
(Полтава, Україна)

ПІДТРИМУЮЧА ПОВЕДІНКА ДОРΟΣЛОГО ЩОДО ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

У публікації визначаються симптоми реагування дітей на військові події, кризову ситуацію; висвітлюється підтримуюча поведінка дорослого щодо дитини дошкільного віку; наводяться приклади технік, котрі дозволяють знизити рівень тривожності дитини.

Ключові слова: *дитина дошкільного віку, травми війни, панічна атака, підтримка, психологічний супровід.*

Війна стала психотравмуючим фактором для багатьох осіб, і зокрема дітей, насамперед тих, що перебували чи досі перебувають безпосередньо у зоні бойових дій. Завдання психологів, вихователів, батьків – у стислі терміни допомогти дитині справитися з травмою війни.

Психологи О. Байер, І. Голуба, Р. Г'єстад, К. Гольцберг, В. Горбунова, Л. Гупта, Е. Дирегров, І. Малкіна-Пих, В. Назаревич, Ш. Перрен, С. Ройз, П. Сміт, У. Юле та інші у своїх публікаціях аналізують вплив війни на психіку дитини, акцентують увагу на методах зниження панічної атаки, підтримки.

Страх, переживання та стрес – нормальна та зрозуміла реакція на військові події. Дитина не може повноцінно займатися тим, до чого звикла, і не знає, коли життя повернеться до «довоєнного». Невизначеність і неможливість контролювати та постійні переживання за своє життя крокують поруч із оголошеннями повітряної тривоги, пошуком укриття, страхом за рідних.

Освітній омбудсмен України зазначає, що діти різного віку реагують на військові події, стрес та сприймають кризову ситуацію. Діти від народження до 3 років відчувають дратівливість, плачуть, можуть проявляти надокучливу або агресивну поведінку та боятися незрозумілих звуків, криків, різких рухів і потребують фізичної близькості батьків. Тому їм насамперед потрібно забезпечити присутність батьків та їхній тактильний контакт. Діти 4–6 років часто відчувають безпорадність та безсилля, страх розлуки, у своїх іграх можуть відбивати аспекти ситуації, відмовлятися визнавати ситуацію та заглиблюватися в себе й не бажати спілкуватися з однолітками та дорослими. Вони потребують насамперед безпеки, тому батькам варто заспокоїти дитину, що і вона, і самі батьки в безпеці. Психологи звертають увагу, що практично у всіх дітей, особливо молодших, зараз спостерігається певний регрес – діти капризують, не виконують домовленості, втрачають деякі навички. Це абсолютно нормально, й у цій ситуації батькам не треба лякатися такої поведінки дітей [6].

Турбуючись про дітей, які наразі страждають від наслідків війни, Міністерство освіти і науки України у співпраці з психологами підготувало серію інформаційних матеріалів: пам'ятки, відео, інформаційні контенти на офіційних сайтах і соціальних мережах [3].

У стресовій ситуації війни для дитини дуже важлива реакція батьків. Що впевненіше поведуться батьки, то захищеніше почуватимуться діти. Адже дошкільнята виробляють власну модель поведінки, спостерігаючи за значущими дорослими. Відтак, перед тим як говорити з дитиною, дорослому необхідно заспокоїтися, щоб не завдати шкоди дитині. Батькам потрібно продемонструвати надійність: варто сказати дитині, що ви зробите все, щоб захистити себе і її від небезпеки. Також поясніть дитині, що зараз дуже важливо слухатися старших – батька, маму, бабусю, дідуся не сперечатися з дорослими та слідувати за тим, хто відповідальний за безпеку [7].

Міжнародний фонд ЮНІСЕФ на своїй Facebook-сторінці опублікував поради психологині С. Ройз, як діяти при панічній атаці. Панічна атака – це раптовий епізод сильного страху, що зумовлює важкі фізичні реакції, без реальної небезпеки чи видимої причини. Коли трапляються напади паніки, дитина втрачає контроль, переживає підвищення пульсу, серцебиття, може відчувати задиху [5]. Світлана Ройз пояснює, що під час звуку сирен у дитини дошкільного віку в особливому навантаженні перебуває аудіальний канал сприймання, тому його потрібно чимось «зайняти». Для цього можна співати

хором, влаштувати для всіх концерт, слухати в навушниках аудіоказки та класичну музику. Дорослим необхідно обіймати дитину, жартувати з нею; напувати теплими напоями, годувати чимось смачненьким. У ситуаціях стресу рекомендують вмикати мультики, розповідати казки, історії, читати дітям вголос. Досягнути полегшення від панічної атаки дозволять наступні дії: потерти дитині кінчик носу; якщо є, де лягти, – лягти на спину і зробити рухи ногами, як на велосипеді; витягувати якомога далі язика – ніби намагаючись торкнутися підборіддя; розтерти тіло повільними, ніжними рухами рук; розтерти точку між підмізинним (четвертим) пальцем та мізинцем – там знаходиться точка паніки. У дитини повинен хтось з'явитися, хто ще менше від неї – улюблена іграшка, лялька, цуценя: хтось, про кого вона дбатиме [7].

Психологиня Вікторія Горбунова пояснює, що зараз і для дорослих, і для дітей виявляти злість (ненавидіти, лаятися, кричати) – це здорова реакція. Тому дорослим потрібно дозволяти собі й дітям, це робити. Варто виявляти емоції в ігровій формі. Можна застосовувати гру «Злий бобер» (придумати злу тваринку і поводитися так, як, на нашу думку, може себе вести ця тваринка. Потім перетворитися на добру тваринку. Потім – на людину) або кричати в «мішечок для криків» або стаканчик. Але після вивільнення ненависті та злості варто перемкнутися на щось добре і позитивне: на обійми, теплий чай, добрі слова одне одному. Сльози та плач – теж нормально в цій ситуації, тому дайте дитині виплакати. Після емоційного вивільнення дитині буде легше заснути [6].

Для заземлення негативних емоцій, формування почуття опори можна ліпити з пластиліну, малювати дерева, квіти, кущі – усе з великими і міцними коренями, запропонувати дитині окреслити навколо себе коло безпеки з нитки, рвати на дрібні шматки папір, грати в настільні ігри, ігри в телефоні, у яких залучене просторове сприйняття (наприклад, Тетрис) тощо [7]. Грайте в ігри з піском, водою чи глиною – взаємодія з такими матеріалами дасть дитині змогу виразити переживання за допомогою образів [1].

У ситуаціях дії звуків сирени, вибухів, стресу, паніки психологи радять використовувати техніки, котрі дозволяють знизити рівень тривожності дитини. Серед них є техніка «Метелик». Для виконання цієї вправи необхідно схрестити долоні, зачепившись великими пальцями – на кшталт метелика. Далі прикласти долоні до грудей та по черзі легенько й ритмічно пристукуйте по ключиці. Через внутрішні вібрації дитина буде чути ці звуки як гучне серцебиття, і саме це заспокоюватиме її. Продовжувати виконувати цю вправу, поки дошкільник не відчує, що дихання вирівнялося. Під час виконання цієї техніки відбувається взаємодія на виході черепних нервів, які отримують перехресні сигнали. Амигдала зменшує свою активність, префронтальна зона активується, мозок переходить в більш адаптивний режим [2].

Техніка «Безпечне місце». Це вправа на уяву, яка дозволяє дитині відволіктися від того, що відбувається зараз, і уявити себе у безпечному місці, де вона відчувається комфортно та затишно. Для цього необхідно заплющити очі та уявити собі це місце у всіх деталях, спробувати почути звуки, які лунають звідти, запахи тощо. Важливо виконувати цю вправу тоді, коли дитина перебуває у відносній безпеці, адже необхідно буде заплющити очі та

максимально відволіктися від усього, що відбувається навколо. Під час виконання вправи дитина повинна відчувати, що ви поруч [5].

Техніка «Видихнути хмаринку». Дитина повинна уявити, що вдихнула хмаринку і видихнути її зі звуком, можна з грозою і блискавкою, тупотіти при цьому ногами.

Техніка «Тортик» (Піца). Ця тілесна вправа «заземляє». Важливо, щоб кожна дитина отримала свою частку уваги. Отже, вибираємо, з кого робити «тортик» чи «піцу». Потім шарами різної інтенсивності на дошкільника «накладається» цукор, борошно, салямі, сир та все решта. Це чудова вправа на зняття м'язових затисків.

Техніка «Ловець снів». Зробіть разом з дитиною «Ловця снів» з паличок і кольорових ниток як павутинку. Можна повісити біля місця, де дитина спить, щоб той «ловив» погані сні і не пускав їх до малюка. Шукаємо ресурси для подолання страхів – ліпимо, малюємо, клеїмо янгола-захисника.

Техніка «Штаб». Навіть якщо ви в бомбосховищі, можна зробити «бункер у бункері» – тільки для дітей. У цьому укритті діти ховаються, розповідають один одному секретики, граються з ліхтариками. А можна там заховатись і цілій родині, обійматись, мріяти [4].

Варто пам'ятати, що психіка дітей має величезні резерви самовідновлення і саморегуляції. Більшість дошкільників повертаються до норми після травматичної події без професійної допомоги психологів просто завдяки підтримці і турботі близьких. Турбуємося про дітей разом!

Список використаних джерел

1. Байер О. Первинна психологічна допомога під час війни: правила й принципи. *Педрада: портал освітян України*. URL: <https://www.pedrada.com.ua/article/3039-pervinna-psihologichna-dopomoga-pd-chas-vyni-pravila-y-printsipi>

2. Діти та війна: навчання технік зцілення : *посібник* / Укл. П. Сміт, Е. Дирегров, У. Юле та ін. ; пер. І. Слабінська, О. Черненко, М. Лемик, К. Явна. Київ : ТЗВО «Компанія «Манускрипт», 2016. 95 с.

3. Психологічна турбота від Світлани Ройз. *Міністерство освіти та науки України*. URL: <https://mon.gov.ua/ua/psihologichna-turbota-vid-svitlani-rojz>

4. ПТСП у дітей під час війни: ігри, техніки і вправи проти напруги. *Освіторія*. URL: <https://osvitoria.media/opinions/ptsr-u-ditej-pid-chas-vijny-igry-tehniky-i-vpravu-proty-naprugy/>

5. Рекомендації з психологічної допомоги. *Міністерство охорони здоров'я України*. URL: <https://moz.gov.ua/article/news/rekomendacii-z-psihologichnoi-dopomogi>

6. Як підтримати та заспокоїти дитину під час війни. *Освітній омбудсмен України*. URL: <https://eo.gov.ua/yak-pidtrymaty-ta-zaspokoity-dytynu-pid-chas-vijny/2022/02/28/?fbclid=IwAR3yqLc-QiLP1JxNg4-vCB2bcNqyHxJj1Z7EczLRiNagfNjOLzrV2oY6tYw>

7. Як підтримати та заспокоїти дітей під час воєнних дій. *Освіта.ua*. URL: <https://osvita.ua/school/85853/>