

ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ДОШКІЛЬНИКІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

Руденко А. О.
м. Полтава

Анотація: У статті розглянуто психологічну безпеку дітей дошкільного віку в умовах пандемії. Висвітлено причини виникнення тривоги дошкільників при появі епідемії COVID-19. Надано рекомендації щодо подолання психотравмуючих впливів та стресів у дітей, а також відновлення їх психологічної безпеки.

Ключові слова: психологічна безпека, пандемія, діти дошкільного віку, стрес, тривога.

Постановка проблеми. Усім відомо, що фізичне здоров'я дитини залежить безумовно від її психологічного стану. Саме тому в дошкільних закладах нашої країни велика увага приділяється психоемоційному розвитку дітей, створенню їм комфортних психологічних умов. [2]. Важливим питанням на сьогодні стоїть проблема збереження психологічної безпеки дитини під час пандемії. Хоча за останніми даними діти та молоді люди, порівняно з дорослими, мають менші ризики під час епідемії COVID-19, діти більш вразливі до емоційного впливу травматичних подій, що порушують нормальний плин їхнього життя. Тому нині, одним із важливих завдань батьків є забезпечити психологічну підтримку і стабільність дошкільнятам.

Аналіз останніх досліджень. Останні дослідження засвідчують, що події світу, а саме поява епідемії COVID-19 спричинили негативний психологічний вплив навіть на дітей. Дошкільнята можуть не розуміти всієї ситуації, але добре відчувати стрес батьків та оточуючих. Діти, як правило, моделюють поведінку своїх батьків, беруть на себе стресори, які їх оточують.

Грунтовне дослідження підтверджує зв'язок симптомів батьківської депресії і тривоги з їх проявом у дітей [3]. Тому важливо, щоб саме батьки змогли підтримати дитину та забезпечити їй психологічний комфорт.

Мета статті – розглянути вплив пандемії на психологічну безпеку дошкільників; висвітлити шляхи подолання тривоги та стресу у дітей.

Виклад основного матеріалу. Психологічна безпека – це збереження стабільності самопочуття і повсякденного життя дитини, задоволення особистісних потреб, забезпечення емоційного комфорту, впевненості у благополуччі, відчуття захищеності; відсутність загроз для дитини. О. Кононко зазначає: «Психологічна безпека особистості проявляється у її здатності зберігати стійкість, урівноваженість, хороше самопочуття у соціальному середовищі з психотравмуючими впливами, в опірності деструктивним внутрішнім та зовнішнім загрозам» [1, с. 19].

Говорячи про безпеку дошкільника як особистості, маємо на увазі збереження стабільності її самопочуття і повсякденного життя, емоційний комфорт, упевненість у благополуччі, відсутність загроз, репресій, соціальних конфліктів. Особиста безпека пов'язується зі станом, почуттями, переживаннями зростаючої особистості, її ставленням до свого статусу серед значущих людей. [2].

В умовах сьогодення значна кількість дітей стикається з стресом, тривожними розладами через появу пандемії. Перш за все, це пов'язано зі зміною рутини (наприклад, із закриттям закладів дошкільної освіти на карантин, необхідністю тримати дистанцію між людьми, самоізоляцією вдома), що може негативно впливати на їх відчуття структурованості, передбачуваності життя та безпеки. Діти, включаючи навіть зовсім маленьких, вмюють дуже гарно спостерігати за людьми та середовищем і вони помічають та реагують на стрес, який проявляють їхні батьки, однолітки та члени громади. Вони можуть ставити прямі запитання щодо того, що відбувається чи що чекати у майбутньому, і можуть по-різному поводитись у відповідь на сильні прояви почуттів (страх, переживання, сум, гнів) стосовно пандемії та суміжних тем. Діти також можуть хвилюватися щодо своєї безпеки, а

також безпеки своїх близьких, забезпечення базових потреб (їжа, житло, одяг) непевності майбутнього. [4].

Розлука з членами родини, розрив дружніх відносин, порушення режиму дня мають негативні наслідки для добробуту, розвитку та захисту дітей. Діти по-різному реагують на тривожні події – хтось жартує і радіє вільним дням, хтось хвилюється через погані новини. Одні діти стають надмірно збудливими, енергійними, інші – мовчазними, замкнутими та похмурими. Реакція дітей на стресові обставини є індивідуальною та може відрізнятись. Нова поведінка є нормальною реакцією, але важливо, щоб дорослі допомогли дітям, демонструючи емпатію та терплячість, заспокоюючи дитину, коли це потрібно.

Важливо розуміти, що якщо дорослі слухають або дивляться новини про коронавірус у присутності дитини, малюк намагатиметься сам пояснити собі побачене та почуте. Обговорення складних тем насправді знижує стресори, оскільки діти можуть уявити собі сценарії набагато гірші, ніж реальність [3]. Можна пояснити, що в світі дуже багато вірусів і іноді люди під їх впливом хворіють. Коронавірус схожий на застуду чи грип на які всі хворіли і одужували. Дітям потрібно сказати, що про коронавірус багато говорять, так як він швидко поширюється по всьому світу, є абсолютно новим і проти цього вірусу ще не винайдено ліків або вакцини. Слід уникати спекуляцій, теорій змови і зайвих деталей в розмові з дитиною, так як вони можуть її заплутати і налякати. [5, с. 88].

Важливо створити дітям безпечне фізичне та емоційне середовище аби ті, почували себе захищеними. Перш за все, дорослі мають підтримати дітей і заспокоїти їх, розповісти про те, що вони та їх сім'ї в безпеці і дати зрозуміти, що дорослі несуть відповідальність за їхню безпеку.

Далі, дорослим важливо встановити і дотримуватися рутини, щоб забезпечити дітям відчуття безпеки та передбачуваності (наприклад, щодня однаковий час прийому їжу та відходу до сну). Також, дорослі можуть допомогти дітям розробляти механізми саморегуляції. Коли діти знаходяться у стресі, їх тіло реагує, активуючи систему реакції на стрес. Для того, щоб допомогти дітям контролювати ці реакції, важливо як визнавати їх почуття (наприклад, «я знаю, що це може тебе лякати»), так і підтримувати їх у тих активностях, які допомагають із саморегуляцією (наприклад, заняття фізкультурою, глибоке дихання, заняття з медитації, щоденна рутина щодо харчування та відходу до сну). Для фізичного та емоційного благополуччя дитини також важливо, щоб сім'я могла забезпечити їхні базові потреби (їжа, житло, одяг та ін.). [4].

Аби забезпечити дитині психологічну стабільність та комфорт, батькам слід прислухатися до почуттів дитини, встановити з нею довірливі стосунки, розмовляти, запитувати про те, що її турбує та непокоїть. Важливо використовувати метод активного слухання, який дозволить дізнатися про причини тривоги малюка. Рівень хвилювання та деструктивна поведінка може збільшуватися, якщо дитина нудьгує. Тому ще одним дієвим способом зменшити стрес у дітей є заняття спільної діяльності (наприклад, ігри надворі, гра з конструктором, ліпка, малювання, заняття музикою, ігри вдома). Це допоможе відволікти дитину від негативних думок та підбадьорить її.

Маленькі діти часто проявляють пізнавальний інтерес до навколишнього середовища, вони дуже допитливі і тому намагаються помацати все руками, тягнуть предмети до рота. Завдання батьків - пояснити малюку, що слід ретельно мити руки, дотримуватися особистої гігієни та правил поведінки у громадських місцях. Важливо, щоб дорослі на власному прикладі показували дотримання правил гігієни.

Психологи радять говорити малюкам так: «Є речі, які можуть допомогти тобі та нам залишатися здоровими. І ось що ти можеш зробити. Ти можеш, наприклад, не забувати мити руки». Стратегія, коли дорослі одночасно і заспокоюють дитину і розповідають, як вона може захистити себе і свою родину є найдієвішою [5, с. 89].

Якщо дитина питає що таке коронавірус, батькам слід пояснити: це мікроб, який потрапляючи всередину організму, може спричинити кашель, іноді температуру, погане самопочуття. Обов'язково слід додати, що більшість людей легко переносять захворювання і

швидко одужують, аби заспокоїти дитину.

Важливо, щоб дорослі зберігали спокій. Адже діти відчувають психологічний стан своїх батьків і переймають його на себе. Тому дорослі також повинні підтримувати самі себе. Необхідно залучатись до груп підтримки, достатньо відпочивати, відводячи час для відновлюючих активностей (фізичні вправи, медитація, читання, заняття на свіжому повітрі). Для тих дорослих, які страждають від високих рівнів стресу є важливим звернутися за психологічною підтримкою.

Необхідно слідкувати й за поведінковими змінами дитини. Якщо ж діти тривалий час демонструють емоційні та поведінкові відхилення (наприклад, нічні кошмари, постійний фокус на тривогах, підвищена агресія, регресивна поведінка чи самопошкодження), які не зникають за підтримки від батьків, можливо є потреба звернутися за професійною допомогою. Багато спеціалістів мають можливість надати підтримку по телефону чи через інтернет, коли особисті візити є обмеженими[4].

Загалом, батькам слід контролювати свої емоції та переживання, створювати дітям спокійну домашню атмосферу, де б малюки відчували себе в повній безпеці.

Висновок. Отже, психологічна безпека дошкільнят – важлива складова фізичного здоров'я. В умовах сьогодення багато дітей стикаються з стресами та тривогою через появу пандемії. Причинами цього слугують зміна рутини, недостатня кількість спілкування з друзями, хвилювання за своїх рідних, самоізоляція вдома. Завданнями батьків є надання підтримки дітям, відчуття захищеності та безпеки. Важливо коректно пояснити що таке коронавірус, його наслідки та як захиститися від хвороби. Реалізація вищевказаних рекомендацій допоможе знизити відчуття тривоги у дітей і допоможе налаштуватися на позитивне майбутнє.

Список використаних джерел:

1. Кононко О. Соціально-психологічна безпека дошкільника: суть та умови / Олена Кононко // Вихователь-методист дошкільного закладу. — 2011. — № 11. — С. 18–30.
2. Психологічна безпека дитини .Електронний ресурс. Режим доступу: <https://www.dnz77.ck.ua/page-psychiatrist/psikhologichna-bezpeka-ditini.html>
3. Халанський В. Всім стане легше. 6 способів допомогти дитині впоратися з тривогою під час пандемії. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://life.nv.ua/ukr/blogs/pandemiya-koronavirus-yak-dopomogti-dityam-podolati-trivogu-poradi-psihologa-50082900.html>
4. UNICEF. Інформаційний центр при коронавірусній хвороби (COVID-19).URL: <https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19> (дата звернення: 27.04.2021)
5. Яценко Т.В. Особливості збереження психологічного здоров'я дитини в умовах пандемії.-С.87-90.Електронний ресурс Режим доступу: <file:///C:/Users/%D0%90%D0%B4%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%80/Downloads/7021-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B8-13114-1-10-20201213.pdf>.

ЗБЕРЕЖЕННЯ БІОБАЛАНСУ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ПРИ ВИГОТОВЛЕННІ ЕКОЛОГІЧНОГО ОДЯГУ

Савдід А. В.
м. Полтава

Анотація. Розглянуто напрями виготовлення еко-одягу, що заперечують використання шкідливих для здоров'я хімікатів і речовин, здатних вплинути на навколишнє середовище. Такий одяг створюється виключно з екологічно чистої, натуральної сировини, з повним дотриманням гармонії і балансу між інтересами людини і тваринного світу.

Ключові слова: екологічний одяг, екодизайн, навколишнє середовище, екологізація.

Екологічний дизайн (екодизайн) – це напрямок в дизайні, що приділяє ключову увагу