



Анастасія СУКАЧ,
практичний психолог закладу дошкільної освіти №19
м.Кам'янця-Подільського

Психолого-педагогічна підтримка дітей дошкільного віку під час воєнного стану

Одним із головних завдань закладу дошкільної освіти в умовах сьогодення є повсякденна психологічна допомога та емоційна підтримка учасників навчально-виховного процесу. Метою педагогів ЗДО є створення ресурсного місцеперебування дошкільників, в якому кожний отримує те, чого йому не вистачає для психологічного комфорту: відчуття безпеки, спілкування, емоційну стабілізацію. Вихователь виконує роль товариша та захисника, який готовий досліджувати у ході спільних обговорень усі надії і бажання дитини, послабляти вплив психічного напруження.

Війна вплинула абсолютно на всіх, а на дітей особливо. Близькому оточенню дитини, батькам, вихователям необхідно звертати увагу на її психологічний та емоційний стан, спостерігати за наявністю психологічних ознак стресу.

Спочатку пригадаємо, що таке «стрес». Стрес – це неспецифічна реакція організму на різні подразники, яка допомагає людині пристосовуватися до мінливих умов. Виділяють три стадії стресу: тривога, резистентність та виснаження, коли стресові фактори не зникають [3].

У дітей дошкільного віку варто визначити такі психологічні ознаки стресу: злість, агресивність, дратівливість, неконтрольований плач, тремтіння від страху або нервового тремтіння, тривога, страх самотності, проблеми з харчуванням, повернення до дитячої поведінки або регрес, проблеми зі сном, нічні жахіття [1].

Педагогам закладу можна створити емоційну карту вихованців групи, де фіксувати емоційний стан дітей. При виявленні у поведінці малюка однієї чи кількох перерахованих вище ознак, треба повідомити практичному психологу та батькам. Важливо не залишати дитину на самоті з проблемами, не ігнорувати, а порадити родині звернутися за допомогою та рекомендаціями до психолога. Поруч з дитиною повинні бути люди, які будуть оточувати її увагою та любов'ю, підтримувати звичний режим харчування і сну [4].

Першочерговим стратегічним завданням педагогів ЗДО є підвищення внутрішнього ресурсу та корегування поточного психологічного стану дитини. Варто організувати групове приміщення відповідно до потреб дошкільників. Бажано, щоб простір у групі був ергономічним, тобто мав змогу змінюватися за потреби проведення фізичних вправ на розслаблення чи активізації вихованців. Вагомим є наявність іграшок та матеріалів, які розвивають дрібну моторику рук, адже вони сприяють заспокоєнню та розслабленню, допомагають відволік-

тися від нав'язливих думок. Наприклад, пазли, мозаїка, розмальовки або різні приємні на дотик предмети, які дитина може взяти за бажанням. Також у груповій кімнаті можуть бути тварини, що стимулюють почуття довіри, комфорту та безпеки.

Вихователям потрібно доповнити та підготувати картотеку з простими іграми і вправами, які стануть в нагоді для роботи в різних незвичайних ситуаціях. Інструментарій повинен бути таким, щоб допомогти адаптуватися, встановити контакт, знижувати тривожність, створювати відчуття безпеки. Важливими є психологічні хвилинки, які проводяться практичними психологами, соціальними педагогами або вихователями ЗДО. Мета психологічної хвилинки – налаштування дітей на заняття або розвантаження після розумових вправ. Це можуть бути техніки щодо зниження тривоги, емоційної напруги, зняття стресу, розвантаження, практики чи ігри, під час яких діти й дорослі могли б поділитися своїми почуттями і переживаннями.

Рекомендується використовувати постстресові методики щоденно. Наприклад, коли діти приходять в садок, можна запровадити певний ритуал початку дня. Це може бути вправа чи гра, яка задіє три структури особистості: тіло, розум та емоції. Наприклад, дихальна вправа, після якої діти повинні розповісти, яка в них зараз емоція та де в тілі вона знаходиться. Якщо не пропрацювати негативну емоцію на тілесному рівні, можливі прояви психосоматики в майбутньому, наприклад: енурез, гризіння нігтів, часті хвороби [2].

Пропонуємо такі дихальні практики (вправи: «Мильні бульбашки», «Дихаємо на пір'їнку, сніжинку чи листочок», «Задуття свічки», «Кульбабка», практика «Дихання, як у зайчика»). Також ефективними є такі постстресові методики: пісочна терапія, мандалотерапія, казкотерапія, вправа «Вогняний дракон», практика «Талісман моєї сили».

Варто надати можливість дитині проявляти свої емоції відкрито. Не потрібно допускати, щоб одна дитина виражала свою агресію за рахунок інших. У групах рекомендується облаштувати «куточки усамітнення», мати «мішечок гніву» та «подушку злості», щоб дитина у критичні моменти змогла відокремитися чи вивільнити негативні емоції. Для зменшення агресії маленькій дитині дайте різні коробки, ящики, папір, який можна м'яти, ламати й бити. Потрібно бути обережними з медитативними релаксаційними вправами, вправами з використанням релаксаційної музики, особливо для дітей, які перебували в зоні бойових дій, мають травматичний досвід [5].



Для кожної дитини дуже важливий емоційний діалог зі значущим дорослим, як особливий вид взаємодії з дошкільником, під час якої дитина проявляє свої почуття, переживання, емоції, а дорослі реагують відповідно до переживань, викликаних словами чи поведінкою дитини. Золоте правило «емоційного діалогу»: «Говорити так, щоб тебе слухали, слухати так, щоб з тобою говорили». Отже, потрібно бути готовими до запитань і завжди чесно відповідати. Дітей часто цікавлять питання народження і смерті. Дуже важливо знати культурний рівень сім'ї дитини, її релігійні установки [2].

Для того, щоб розвивати відчуття відповідальності та лідерства, які допомагають у формуванні сильних якостей характеру, рекомендовано довіряти дітям наступні активності: вітати один одного, відповідати за розкладання і збирання іграшок, матеріалів, допомагати прибирати простір, обирати, які матеріали вони можуть використати наступного разу. З метою гармонійного розвитку особистості в кризових ситуаціях та під час воєнного стану, практичні психологи пропонують використовувати такі терапевтичні матеріали в групах ЗДО під час ігор, занять та інших режимних моментів:

1) кінетичний пісок – ігри спрямовані на розвиток тактильної чутливості, розвивають дрібну моторику, розвивають комунікативні навички під час колективних ігор;

2) кольоровий картон, який використовується для творчості, може бути основою для ліплення, аплікацій, а також як матеріал для створення листівок нашим військовим, волонтерам тощо;

3) пальчиковий або ляльковий театр, ігри спрямовані на розвиток творчого мислення, уяви та пам'яті, навичок спілкування та взаємодії дітей, можна розігравати відомі історії або створювати власні терапевтичні казки;

4) ляльки на руку, які стануть у нагоді для заспокоєння дітей чи надання їм першої психологічної допомоги;

5) дерев'яні пазли, при складанні яких розвивається уява, дрібна моторика, розуміння співвідношення частин у просторі, тактильних відчуттів;

6) м'ячики антистрес, які можуть використовуватися для заспокоєння, розвитку дрібної моторики, переключення уваги;

7) дитячі книги із казками – вихователі можуть читати казки вголос, використовувати книжки для розігрування історій чи пальчикового театру;

8) прості настільні ігри, що розвивають увагу та посидючість, особистісні та соціальні якості, вміння розуміти і дотримуватися правил, висловлювати власну точку зору, продумувати ходи наперед, працювати в команді, прогнозувати поведінку суперників, розмірковувати про те, як домогтися бажаного результату і вчитися на власному досвіді.

Отже, психологічне та психічне здоров'я дітей під час військових дій є вкрай важливим. Головне завдання освітнього процесу ЗДО – стабілізувати психологічний стан дітей дошкільного віку, відволікти їх на конструктивну діяльність та забезпечити позитивний та сприятливий для розвитку особистості дитини психологічний клімат.

Використані джерела

1. Дуткевич Т.В. Дитяча психологія: навч. посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 424 с.

2. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посібник. Київ: Либідь, 2007. 256 с.

3. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

4. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги переміщеним особам та населенню, яке перебуває/перебувало у зоні збройного конфлікту / під ред. О.Л. Іванової. Київ, 2014. 52 с.