

Чекстере Оксана Юріївна  
кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник  
лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації  
Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України (м.Київ)

## **РОБОТА ВИХОВАТЕЛЯ ДИТЯЧОГО ДОШКІЛЬНОГО ЗАКЛАДУ З ДИТИНОЮ, ЩО ПЕРЕЖИЛА ПСИХОЛОГІЧНУ ТРАВМУ**

В той час, коли наша країна виявилася втягнутою у військовий конфлікт, і майже кожна родина зазнала гіркоту втрати, коли психологічно травмованими виявилися і дорослі, і діти, вкрай необхідною стає гуманізація освіти. Необхідною умовою такої гуманізації є створення оптимального педагогічного спілкування - такого спілкування педагога з дітьми, яке забезпечує ефективні умови для розвитку особистості і творчого потенціалу дітей. Але чи буде педагогічне спілкування оптимальним, чи буде сприяти прояву найкращих гуманістичних сторін психічного світу дитини і забезпечить їх розвиток, в основному залежить від педагога - від ступеню розвитку його психологічної культури.

Дітям, які пережили психологічну травму, досить важко зрозуміти, що з ними сталося. Це пов'язано, насамперед, з їхніми віковими особливостями: їм не вистачає соціальної, фізіологічної та психологічної зрілості. Дитина не в змозі повністю усвідомити зміст того, що відбувається – вона просто запам'ятовує ситуацію, свої переживання в цю мить. Її сприйняття дійсності стає хаотичним, безладним, починає відзначатися плутаниною, втрачається «структура світу» в якому дитина живе.

На емоційному рівні ПТСР у дітей проявляється:

1. У появі страхів, які є першою реакцією на пережитий стрес. Ці страхи спричинені потребою уникнути повторного переживання загрозливої події. Наприклад: дитині страшно виходити з дому, залишатися на самоті або перебувати в замкненому просторі.

2. У появі специфічних фобій. Наприклад, дитина (навіть підліток) панічно боїться розлучатися з близькими, засинати на самоті, перебувати в темряві.

3. У появі відчуття провини за те, що трапилося. Особливо це почуття характерне для старших дошкільнят та молодших школярів. Такі діти ще залишаються егоцентристами, а тому вважають, що «все погане сталося через мене, бо я був поганим» і думають, що хвилювання і страхи батьків викликані їх поведінкою.

На когнітивному рівні ПТСР у дітей проявляється:

1. У погіршенні концентрації уваги: діти стають неуважними.

2. У порушенні пам'яті: діти стають забудькуватими, їм важко згадувати минуле, особливо інформацію травмівного чи стресового характеру.

3. У втраті уже сформованих когнітивних навичок.

4. У порушеннях сприйняття оточуючого середовища. Воно стає хаотичним, уривчастим, вирізняється плутаниною.

5. У появі думок про смерть.

На поведінковому рівні ПТСР у дітей проявляється:

1. У різких змінах поведінки. Наприклад: діти не хочуть розлучатися з батьками навіть ненадовго, можуть в прямому сенсі слова чіплятися за батьків і потребують постійної їхньої присутності, фізичного контакту.

2. У регресі в поведінці. Наприклад: діти можуть повертатися до поведінки, властивої молодшому віку - втрачають навички охайності, смокчуть пальці або взагалі поводяться як зовсім маленькі діти.

3. У посиленні агресивності, гнівливості, упертості. Поведінка травмованих дітей часто характеризується ворожістю і конфліктністю стосовно інших.

Щоб нівелювати або послабити наслідки пережитої дитиною трагедії, необхідно створити дитині в умовах дитячого садочка комфортне, безпечне оточення, у якому вона буде відчувати себе захищеною і спокійною.

Особиста безпека – це стан захищеності від внутрішніх і зовнішніх загроз.

#### I. Основні показники сприятливої соціально-психологічної ситуації.

##### 1. Показники емоційного фону:

- вербальні: лагідні, заспокійливі слова вихователя, словесне вираження оптимістичного настрою в процесі взаємодії з дітьми;

- невербальні: добра посмішка, сміх, спокійний і позитивний тон.

2. Показники налаштування вихователя на позитивну співпрацю з дитиною:

- вербальні: висловлення зацікавленості в думці та ідеях інших, звернення до дітей з уточнювальними питаннями (Як ти вважаєш? Тобі це подобається?);

- невербальні: демонстрація уважного вислуховування.

##### 3. Показники ефективності взаємодії:

- вербальні: словесне підтвердження правильності вчинків дитини, задоволення результатом, підбадьорювання у випадку невдачі;

- невербальні: жести, що висловлюють задоволення від зробленого дитиною.

За позитивного емоційного налаштування вихователя до дитини вся поведінка дорослого дружельобна, сердечна, ніжна, радісна; він підтримує, вітає, втішає, охороняє свого вихованця.

II. Облаштуйте для дитини, яка перенесла психологічну травму, місце спокою.

Це може бути невеличкий килимок, розміщений у закутку ігрової кімнати, поряд зі столом виховательки. Сюди малюк може принести свою домашню улюблену подушечку, м'яку іграшку, навіть мамині речі. Це його «таємний сховок», куди без дозволу інші дітки заходити не повинні.

#### III. Заохочуйте дитину до виконання щоденних справ.

Повернення до звичного режиму життєдіяльності дасть дитині змогу відчувати, що вона в безпеці. Вона має зрозуміти, що садок — безпечне місце для

неї. Будьте спокійними і виваженими, заспокоюйте дитину, уникайте додаткового тиску на неї.

Режим дня не тільки полегшує фізіологічну діяльність організму, але і є способом психологічної організації діяльності дитини. Звичка дотримуватися режиму дає змогу дошкільнику легко і природно включитися у виконання будь-якої діяльності, залишивши в минулому будь-яку стресову подію.

Якщо навчити дошкільника в будь-якій події знаходити позитивні сторони, то стрес для нього виявиться мінімальним.

IV. Подбайте про те, щоб дитина мала можливість гратися і працювати разом з однолітками, адже їхня підтримка дуже важлива для неї.

У кожної дитини, напевно, є улюблена іграшка – лялька, ведмедик, зайчик. У дитини-переселенця – це іграшка, привезена з дому, що уособлює цей дім, спокійне життя до травмівної події. У дитини, чий батько воює в АТО, – це іграшка, подарована батьком, що символізує зв'язок із ним. Найулюбленіші іграшки допоможуть малюкові не відчувати себе самотнім у садку. Щоб налагодити стосунки із психологічно травмованою дитиною, яка погано йде на контакт, можна спробувати спочатку спілкуватися з нею за посередництвом ляльок. *(Сядьте на килимок поряд із дитиною, візьміть у руки свою ляльку і від її імені представтесь улюбленій іграшці малюка. Скажіть, як вас звати, хто ви. Назвіть і покажіть діток, які є в групі. Розкажіть трошки про них. Потім розкажіть «про себе». Запитайте, як звать іграшку дитини, її маму, тата, сестричку. Попросіть сходити з іграшками (своєю та дитини) гуляти, в кіно, до перукаря, до лікаря. Поступово розширюйте коло іграшок, учасників гри, залучайте до гри інших діток групи.)*

Такі вправи-ігри допоможуть підготувати дитину до спілкування з іншими малюками та ввести її в колектив групи. Звикнувши до розмов із вами та з іграшками – вашими помічниками, вона не буде цуратися спілкування.

V. Давайте дитині можливість вибору.

Здебільшого травмівні події призводять до втрати контролю, хаосу, тому можливість вибору або контролювання (за умови, що це можливо) дадуть дитині змогу почуватися в безпеці.

Найкраще давати дитині можливість вибирати серед варіантів, ретельно обдуманих вами. Вона навчиться швидше і легше організовувати своє середовище і робити правильний вибір, якщо спочатку буде практикуватись у виборі, за якого нічого не втрачає. Наприклад, «Ти зробиш це зараз чи через дві хвилини?», «Ти спочатку з'їси цукерку чи печиво?».

VI. Оберіть дорослого, який зможе забезпечити дитині додаткову підтримку.

Домовтеся з дитиною про те, до кого вона може звернутися в разі необхідності. Завжди є людина, якій дитина найбільше довіряє, чиє товариство їй особливо приємне. Це може бути один із вихователів, няня, психолог, медсестра тощо.

Слід пам'ятати, що психологічно травмована дитина дуже боляче переживає реальну чи уявну образу. Вона може сприйняти як загрозу для себе просте підвищення голосу вихователя та навіть те, що вихователька стоїть (нависає) над нею. Тому, якщо потрібно зробити зауваження дитині або просто звеліти щось зробити, то треба присісти перед нею (щоб зрівнятись у зрості) і робити зауваження або видавати наказ спокійним і навіть лагідним голосом, одночасно погладжуючи дитину рукою. Перелякана, психологічно травмована дитина старається оборонятися, спрямовуючи агресію або назовні (на виховательку, нянечку, одногрупників) або на саму себе.

Якщо дитина спрямовує агресію на себе, така поведінка називається аутоагресією.

Аутоагресія – своєрідний психологічний захист. Вона може проявлятися як у словах (наприклад, дитина лає себе), так і в діях – б'ється головою об стіну, вириває волосся, б'є рукою по руці або по ногах, кусає себе тощо. Дитина спрямовує агресію проти себе в тих випадках, коли відчуває себе залежною і не може завдати шкоди кривдникові.

Допомагаючи дитині, слід зосередитися не на тому, як позбавити її можливості наносити ушкодження собі, а на переживаннях, які ховаються за прагненням відчувати біль.

1. Не чекайте, поки малюк сам заспокоїться, – допоможіть йому. Переведіть все в жарт: якщо він кусається: «Ой, ти хочеш спробувати шматочок ручки? Ти, напевно, смачний?». Нехай дитина вчиться у вас знаходити позитивний вихід із конфліктних ситуацій.

2. Не захищайте занадто активно того, кого малюк ображає. Це не викличе у дитини співчуття, а змусить думати, що ви теж проти неї. Якщо ви бачите, що конфлікт дитини з однолітком зайшов у глухий кут, підкажіть конструктивне рішення. Наприклад, якщо діти забирають одне в одного іграшку, запропонуйте влаштувати змагання на найкращого власника іграшок. *(Хто першим поступиться, той отримає цукерку!)*

3. Допоможіть дитині спрямувати агресію не на себе, а в безпечне русло. Для цих цілей добре підходять рухливі ігри, боксерська груша, паперові сніжки, малювання каракуль.

4. Як тільки малюк почне битися головою, кусати себе або бити рукою, обійміть його й акуратно утримуйте до того часу, поки він не змінить «гнів на милість». Ніжність завжди діє на дитину як найкраще заспокійливе. На фізіологічному рівні це супроводжується виділенням серотоніну, який послаблює дію адреналіну.

Дуже важливо підтримувати дитину у формуванні позитивних методів подолання стресу та страху.

Допоможіть дитині обрати оптимальні стратегії для тієї чи іншої ситуації, зверніться до її попереднього досвіду долавання стресу.

Виховання оптимізму – це найважливіша складова стресостійкості дошкільника. Віра в благополучний результат не тільки допомагає дитині перебувати в такому важкому емоційному стані, але й програмує її на активні дії щодо виходу з цієї ситуації.

Формуйте позитивне мислення. Розповідайте про різні приємні події, що очікують на дитину в майбутньому. Акцент на радісну подію дозволяє дошкільнику вважати своє життя наповненим тільки приємними, радісними подіями.

Вихователь має навчити малюків знімати напругу. У стресі м'язи тіла напружуються, утворюються так звані м'язові затиски. Розслаблення (релаксація) позитивно діє на м'язи, а відтак – на емоційний стан дитини. Зазвичай, водночас поліпшується настрій. Повному розслабленню сприяє спокійне, рівне дихання і візуалізація (уявлення) місця, у якому дитина відчуває себе спокійно, умиротворено. Це може бути берег річки чи озера, море або ліс і т. д. М'який дотик і погладження спини дитини також сприяють розслабленню м'язів і емоційному спокою. Якщо заспокоювати дитину не тільки словами, але й дотиками, вона швидше перестане плакати. Включайте в груповій кімнаті для дітей спеціальну музику на релаксацію та проводьте «хвилини тиші».

Фізкультура та спортивні ігри не тільки заряджають дитину позитивними емоціями, а й знімають м'язові затиски завдяки природному напруженню м'язів у процесі виконання вправ і подальшого їх розслаблення.

Якщо навчити дошкільника в будь-якій події знаходити позитивні сторони, то можна мінімізувати наслідки стресу.

Однак, ПТСР може розвинутиися й у дитини, яка не була очевидцем травмивних подій. Від наслідків психотравми страждає не тільки людина, яка пережила травмуючі події, але і її діти, навіть якщо вони не усвідомлюють повністю те, що сталося з їхньою рідною людиною.

Через мовчання в родині про те, що трапилося, у дітей починають проявлятися симптоми вторинної травми, такі як нічні кошмари, енурез, смоктання пальців і класичні посттравматичні симптоми. Цей тип «вторинної травми» аж ніяк не рідкісний у сім'ях, які пережили травматичний досвід. Такі симптоми не завжди проявляються під час індивідуального діагностування ПТС, однак є вкрай важливими у розумінні наслідків травми.

Кожна дитина по-своєму переживає складні обставини життя. Більшість поступово звільняється від наслідків стресу і в подальшому їхній розвиток не зазнає жодних змін, спровокованих травмівною подією. Таким дітям потрібні лише опіка, захист, розуміння та допомога дорослих. Однак частина дітей так важко переживає травму, що без спеціалізованої психологічної допомоги не може подолати її наслідки. Тому вихователь повинен знати симптоми та вміти відстежувати прояви посттравматичного стресового розладу, і якщо їхня кількість не зменшується протягом 3-х місяців, направити дитину до психолога.

### Література

1. Діти та війна: навчання технік зцілення. – Львів : Інститут психічного здоров'я, 2014. – 85 с.
2. Допомога дітям , постраждалим внаслідок воєнного конфлікту: довідник вихователя дошкільного навчального закладу / Н.В.Пророк, С.А.Гончаренко, О.Ю.Чекстере та ін.; за ред.. Н.В.Пророк. – Слов'янск: ПП «Канцлер», 2015. – 84 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 / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2008. – 928 с.
5. Сборник материалов по профилактике и психотерапии посттравматического стрессового расстройства у детей. – К. : ПАДАП, 2014. – 122 с.