

Тетяна Гурковська,
Людмила Соловйова

Педагоги та батьки: точки дотику для активної співпраці

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
Інститут психології імені Г.С. Костюка



**Тетяна Гурковська,
Людмила Соловйова**

**Педагоги та батьки: точки дотику
для активної співпраці**

Методичні рекомендації

Київ – 2023

УДК 373.2.014.68

Рекомендовано до друку вченою радою
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України
(протокол № 12 від 31 жовтня 2023 р.)

Рецензенти:

Людмила ТЕРЕЩЕНКО, старший науковий співробітник лабораторії психології навчання імені І.О.Синиці Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник;

Тетяна ЗАВ'ЯЗУН, старший викладач кафедри психології Комунального закладу «Житомирський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Житомирської обласної ради, кандидат психологічних наук.

Гурковська Т.Л., Соловйова Л.І.

Педагоги та батьки: точки дотику для активної співпраці : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 135 с.

ISBN 978-617-7745-31-9

У методичних рекомендаціях розкрито основні шляхи взаємодії вихователів з батьками дитини дошкільного віку. Ці рекомендації допоможуть налагодити ефективну співпрацю учасників освітнього процесу в умовах війни та повоєнного відновлення.

Рекомендовано для використання вихователями, практичними психологами закладів дошкільної освіти для організації різних форм роботи з батьками, а також для професійної підготовки у закладах вищої освіти різних рівнів акредитації майбутніх фахівців зі спеціальностей «Дошкільна освіта» та «Психологія».

© Тетяна Гурковська, Людмила Соловйова, 2023
ISBN 978-617-7745-31-9 © Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023

ЗМІСТ

Передмова.....	6
Розділ 1. ЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА БАТЬКІВ.....	7
Вступ.....	7
1.1. Що педагог може використати для себе.....	9
Рекомендації «Як уникнути робочого стресу і не посилити загальну травмованість».....	9
Рекомендації «Підтримувальне спілкування з батьками».....	11
Тест «Чи схильні ви до стресу».....	14
Тест «Який ваш рівень стресу».....	16
Тези для просвітницької зустрічі з батьками.....	
«Як ми реагуємо на події війни».....	18
1.2. Про що варто поінформувати батьків.....	23
Рекомендації «Як відновити самовладання та самоконтроль».....	23
Пам'ятка «Коло контролю».....	24
Рекомендації «Прийоми, що допоможуть подолати тривогу та швидко заспокоїтися».....	25
Рекомендації «Тривожний дорослий = тривожна дитина Як розірвати цей ланцюжок».....	26
Рекомендації «Як впоратися з напруженими ситуаціями під час взаємодії з людьми».....	27
Рекомендації «Віднаходимо опору».....	29
Рекомендації «Техніки, щоб позбутися агресії».....	33
Пам'ятка «Як зберігати внутрішній спокій».....	36
Пам'ятка «Як відновитися та набути стійкості».....	37
Пам'ятка «Як самостійно допомогти собі під час панічного нападу».....	38
Техніки для саморегуляції: дихальні та релаксаційні вправи для всього тіла.....	39
Пам'ятка «Елементи арттерапії для саморегуляції: оберіть та творіть».....	45
Рекомендації «Як швидко заспокоїтися: наукове обґрунтування відомих способів».....	46
Рекомендації «Як розумно повернути собі почуття щастя: розбираємося у фізіологічних правилах».....	50

Розділ 2. ІНФОРМАЦІЙНА ПІДТРИМКА БАТЬКІВ.....	53
Вступ.....	53
2.1. Що педагог може використати для себе.....	56
Тест для педагогів «Рівень комунікабельності».....	56
Рекомендації «Інфостенд – ефективний засіб взаємодії з батьками».....	59
Анкета для бліц-опитування батьків «Інформація на батьківському куточку».....	61
Рекомендації «Як спілкуватися з проблемними батьками».....	62
Шпаргалка «Правила якісної розсилки батькам».....	64
Рекомендації «Як запобігти ворожнечі в батьківських чатах».....	65
Приклад об'яви про спілкування в батьківських чатах «Пам'ятка чату групи «Калинка».....	67
Рекомендації «Якщо телефонна розмова складна».....	68
Пам'ятка «Як правильно вести телефонну розмову».....	70
2.2. Про що варто поінформувати батьків.....	72
Пам'ятка «Що таке співпраця батьків і педагогів».....	74
Пам'ятка «Як дотримуватися спільних завдань у вихованні дитини».....	75
Рекомендації «Як організувати виховання та розвиток дитини вдома».....	76
Рекомендації «Створюємо розвивальний простір для дитини вдома».....	77
Рекомендації «Як побудувати спілкування з дитиною».....	79
Рекомендації «Знаки безумовної любові до дитини».....	81
Пам'ятка «Основні акценти сімейного виховання».....	84
Пам'ятка «Якщо дитина накапостила».....	85
Пам'ятка «10 фраз, які дорослі мають говорити дітям частіше».....	86
Рекомендації «Інформаційний простір, дружній до дитини: завдання для батьків».....	87
Рекомендації «Як захистити психологічне здоров'я дитини від негативного впливу телебачення».....	89
Рекомендації «Як підтримати дитину під час війни».....	90
Рекомендації «Як батькам відповідати на запитання дітей про війну».....	92
Пам'ятка «Стресогенні чинники та особливості прояву стресу в дітей».....	93
Рекомендації «Як батькам не посилити тривогу дитини».....	95
Алгоритм «Як надати першу допомогу дитині, яка тривожиться»....	98

Три техніки для того, щоб знизити дитячу тривожність.....	99
Пам'ятка «Як підтримати дитину, яка переживає посттравматичний стрес».....	100
Ігри та вправи для дитини з батьками.....	101
Техніка «Дерево сили».....	105
Алгоритм дій «Як навчити дитину працювати за зразком».....	106
Алгоритм дій «Як навчити дитину працювати за інструкцією».....	107
Рекомендації «Встановлюємо сімейні правила».....	108
Рекомендації «Як вміння спілкуватися допоможе першокласнику».	109
Рекомендації «Адаптація першокласника до школи».....	111
Дитячі реакції на поведінку батьків.....	113
Робоча ситуація «Дитина переймає емоцію страху від батьків, наслідуючи їхню поведінку».....	113
Робоча ситуація «Дитина не хоче нічого робити, виявляє байдужість».....	115
Робоча ситуація «У дитини з'явилися чи посилилися шкідливі звички або нервові тики».....	117
Робоча ситуація «Дитина часто прокидається вночі, плаче та кричить».....	119
Робоча ситуація «Дитина почала вередувати, влаштовувати істерики, не слухатися, проявляти агресію».....	120
Рекомендації «Адаптація: як батьки можуть допомогти малюкам і самим собі».....	122
Рекомендації «Про що слід подбати батькам, щоб дитина адаптувалася до садка легко».....	125
Рекомендації «Як батьки можуть зробити адаптацію успішною».....	127
Рекомендації «Дорослий новачок у дитячому садку: на що звернути увагу батькам».....	129
Рекомендації «Коли не варто віддавати дитину до дитячого садка».....	132
Відомості про авторів.....	134

Педагоги та батьки: точки дотику для активної співпраці

Передмова

На розвиток особистості дитини найбільше впливає сім'я, зокрема взаємини маляка з батьками. Модель родинної поведінки, яку дитина засвоює змалку, означає її майбутні успіхи та невдачі, формує її світогляд. Якщо батьки не задовольняють базові потреби дитини в увазі та любові, у неї виникають порушення емоційної сфери та поведінки. А накопичення у сім'ї непорозумінь, агресії і ревнощів, прагнення кожного із батьків перетягнути дитину на свій бік, погіршують її психічний стан.

Для того, щоб життя дитини вдома і в садку йшло в спільній «виховній колії», колектив дитячого закладу має залучити батьків в освітній процес емоційно та практично. Адже батьки, які ставляться до садка як до продовження дому для дитини, набагато легше погоджуються на співпрацю, загалом сприймають тепліше й охочіше ініціативи, які йдуть від педагога.

Методичні рекомендації створено на допомогу педагогічним працівникам закладів дошкільної освіти — вихователям, практичним психологам, вихователям-методистам, директорам, музичним керівникам, вчителям-логопедам та іншим — з метою поліпшити їхню взаємодію з батьками вихованців, налагодити з ними активну співпрацю та довірливе спілкування.

Вони сприятимуть розв'язанню таких завдань:

- підвищення активності батьків;
- налаштування батьків на конструктивну взаємодію;
- трансформація взаємин вихователів і батьків у партнерські;
- просвіта батьків щодо підтримки власного психологічного стану та збереження психічного здоров'я дитини в умовах тривалого стресу.

Книга складається з двох розділів, які фокусують увагу педагогічних працівників на емоційній та інформаційній підтримці батьків. Вона наповнена рекомендаціями, пам'ятками та іншими практичними матеріалами, які освітяни зможуть використати під час організації різних форм роботи з батьками.

Розділ 1.

ЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА БАТЬКІВ

Вступ

На сьогодні одним з головних завдань закладу дошкільної освіти є «повсякденна психологічна допомога та емоційна підтримка учасників освітнього процесу»¹. Таку допомогу та підтримку на різних рівнях проводять усі педагогічні працівники закладу. Зокрема, вихователі здебільшого надають першу психологічну допомогу та здійснюють емоційну підтримку як своїх вихованців, так і їх батьків.

Важливо пам'ятати, що відповідальне ставлення до надання допомоги дітям та їх батькам також означає турботу і про власне здоров'я та благополуччя. Щоб фізично та емоційно бути в змозі допомогти іншим без шкоди для себе, у педагога має бути достатньо власного ресурсу. Зверніть увагу на картинку (Рис. 1) — вона чудово ілюструє тезу про те, що поділитися з іншими силами, ресурсами, витримкою, надати підтримку можна лише з достатку цього у самого себе. Коли наша умовна батарейка на нулі, нам нічим поділитися, ми самі потребуємо допомоги і підтримки. А коли ми, так би мовити заряджені, то й підтримати інших можемо не просто легко, а головне(!) без шкоди для себе.

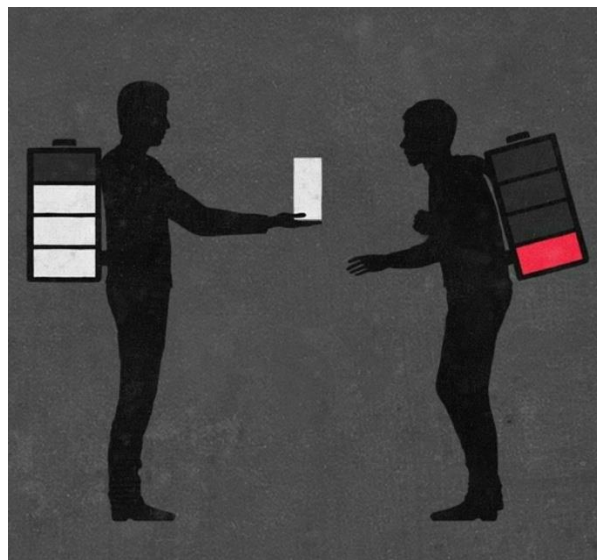


Рис. 1.

¹ Лист МОН від 02.08.2022 № 1/8794-22 «Щодо діяльності психологічної служби у системі освіти в 2022/2023 навчальному році». URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/shodo-diyalnosti-psihologichnoyi-sluzhbi-u-sistemi-osviti-v-20222023-navchalnomu-roci>

Отже, педагогу необхідно берегти і дбати про себе, застосовувати техніки ефективного виходу зі стресового стану, вміти цілеспрямовано розслаблятися і відновлювати власний ресурс. Зверніть увагу на тести вимірювання схильності до стресу та рівня стресу, рекомендації, пам'ятки та техніки психологічної підтримки та відновлення. Користуйтеся ними самі та пропонуйте батькам своїх вихованців.

1.1. ЩО ПЕДАГОГ МОЖЕ ВИКОРИСТАТИ ДЛЯ СЕБЕ

Рекомендації

ЯК УНИКНУТИ РОБОЧОГО СТРЕСУ І НЕ ПОСИЛИТИ ЗАГАЛЬНУ ТРАВМОВАНІСТЬ²

- Зосередьтеся на тому, чим ви в цей момент займаєтеся. Ніколи не робіть дві справи одночасно. Для того щоб радіти життю, усіма думками перебувайте там, де ви присутні фізично.
- Зменште швидкість. Визначте найбільш комфортний для себе темп роботи. Поспіх та надмірні зусилля все встигнути провокують стрес.
- Контролюйте обсяг і кількість завдань. Не навантажуйте себе справами надміру. Перевантажена людина починає реагувати на зовнішнє середовище рефлексивно, тобто у спілкуванні зростають агресивні прояви.
- Знаходьте час для улюблених справ і приємних дрібничок.
- Розплануйте перерви в роботі та чітко їх дотримуйте. Якщо вважаєте, що часу для відпочинку немає, це ознака того, що він вам необхідний.
- Не прагніть до досконалості в усьому. Частіше приймайте оцінку «Доволі добре». Не розраховуйте на стабільний успіх.
- Підтримуйте лад у речах і справах. Якщо на робочому столі розміщено лише те, що потрібно в цей момент, у вас більше шансів зосередитися на справі та зробити все вчасно.
- Дозволяйте собі час від часу побешкетувати. Позбавляйтеся стресу за допомогою сміху, більше рухайтесь. Через тіло людина звільняється від перенапруження.

² За матеріалами Марини Фортунатової, практичного психолога НВК № 25 «Волошка», Кам'янське, Дніпропетровська обл.

- Дбайте про рідних і близьких. Часто людина не здатна змінити своє життя так, як хотілося б. Але зробити життя близьких приємнішим своїм гарним ставленням до них — завжди під силу.
- Усміхайтеся частіше. Усмішка допомагає здолати стрес та інші проблеми. Навіть штучна усмішка, силою волі втримана протягом 1 хв, підвищує настрій і заспокоює нерви.
- Долайте стрес поступово. Не намагайтеся дотримувати всіх правил одразу, адже це спричинить лише додатковий стрес.

Рекомендації

ПІДТРИМУВАЛЬНЕ СПІЛКУВАННЯ З БАТЬКАМИ

Під час взаємодії з батьками дітей вашої групи будьте уважними до їх емоційного стану і за потреби пропонуйте свою підтримку та допомогу.

Перша психологічна допомога — це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчують страждання і потребу. Ці заходи нескладні і допомагають стабілізувати стан людини, яка переживає стрес: відновити контакт з навколишнім світом, внутрішній контроль і відчуття безпеки, повернути опору, знайти ресурси, отримати розраду і заспокоєння. Проживаючи стресові ситуації, викликані як звичайними (щось не виходить), так і надзвичайними подіями (війна), людина сприймає їх як загрозу та реагує на них інстинктивно за допомогою емоцій: найчастіше тривогою, страхом, гнівом. Усі реакції, які людина виявляє, є нормальними реакціями у відповідь на ненормальні події — події, що виходять за межі її звичайного життєвого досвіду. Важливо вчасно відреагувати на ситуацію і допомогти людині впоратися зі стресовими емоціями для того, щоб вона змогла заспокоїтися, а вже потім поговорити про те, що сталося. Під час надання такої допомоги варто неухильно дотримуватися принципу «Не нашкодь!».

Як можна допомогти людині, коли вона тривожиться? **Алгоритм надання першої допомоги** складається з таких дій та очікуваних позитивних результатів:

Дія	Результат
Запропонуйте сісти, стати обома ступнями на підлогу, обпертися спиною (об спинку стільця, стіну), взятися руками за опору (стіл, сидіння стільця), тримати за руку чи обіймати іншу людину.	Відновлюється відчуття опори та контролю над своїм тілом.

Запропонуйте попити води та/або вмити обличчя, занурити руки у воду.	В контактi з водою тiло заспокоюється.
Нагадайте, що необхідно дихати. Якщо потрібно, запропонуйте подихати разом чи виконати просту дихальну вправу. Вона заспокоїть дихання, зробить його глибоким. Наберіть стільки повітря, скільки можете, і повільно видихніть. Якомога повільніше. Повторіть це кілька разів.	Відновлюється нормальний ритм дихання. З поверхового і частого стає спокійним і глибоким. Дихання - один з безумовних рефлексів, які ми можемо контролювати. Дихаючи спокійно і глибоко, ми ніби даємо сигнал нашому мозку, що можна починати заспокоюватися.
Запропонуйте розповісти, що вона відчуває. Якщо вона не бажає говорити, не наполягайте. Почекайте, поки людина сама захоче виговоритися.	Підвищується тілесна усвідомленість, відновлюється відчуття контролю. З'являється розуміння потрібного ресурсу для власного відновлення.
Запропонуйте виконати 2-3 техніки, що спрямовані зменшити тривогу.	Знімається м'язова напруга, з'являється розслаблення та можливість фізичного та емоційного відновлення.

Батьки іноді потребуватимуть педагогів **емоційної підтримки** – можливості поділитися своїми переживаннями, просто виговоритися. Якщо ви бачите засмучених, стривожених або пригнічених маму чи тата і відчуваєте, що зможете їх підтримати, зробіть це. Скажіть: «Я бачу, що ви чимось засмучені (стривожені, пригнічені тощо). Чи можу я вам допомогти?», або «Чим я можу вам допомогти прямо зараз?». В разі, коли батьки не хочуть говорити про свої переживання, не наполягайте і не розпитуйте, натомість запропонуйте воду, серветки, висловлюючи в такий спосіб своє розуміння і співчуття. Будьте готові вислухати іншого, якщо він поволі почне говорити про те, що пережив раніше, або про те, що його

хвилює тепер. Дотримуйтеся правил емоційної підтримки, які допоможуть людині знизити внутрішнє напруження.

Активно слухайте. Коли дорослий говорить, думайте про те, що він каже, що відчуває, а не про щось своє.

Не перебивайте. Дайте можливість дорослому виговоритися стільки часу, скільки він потребуватиме, витримуйте паузи в розмові, не перебивайте, чекайте продовження розповіді.

Не радьте та не оцінюйте. Сенс емоційної підтримки полягає не в знаходженні рішення проблеми, а в можливості людини відкрити свої почуття, бути відвертою. Сприймайте те, про що вам розповідають, як факти. Підтримуйте дорослого, допомагайте йому прожити негативні емоції, однак не висловлюйте власну позицію та не реагуйте надмірно емоційно на висловлювання дорослого, його спогади про пережите. Не забороняйте горювати! Не говоріть дитині: «Зберися», «Не плач», «Наразі не час розкисати, журитися». Крім цього, не закликайте мислити позитивно: «Усе буде добре», «Усе не так погано», «Живи та й годі», «Тут у тебе з'являться нові іграшки та друзі». Уникайте банальностей: «Час лікує», «Усе минає і це мине», «Поживемо – побачимо». Замість того, щоб говорити заїжджені фрази та обіцянки, що все буде добре, ліпше мовчки співчутливо кивніть, візьміть за руку, обійміть, якщо людина цього потребує (попередньо спитавши дозволу на ці дії «можна я вас візьму за руку, обійму?»).

Коли дорослий детально опише власне бачення ситуації, допоможіть йому розмежувати — що він може контролювати, а що – ні. Запропонуйте дорослому взяти відповідальність за ті речі, явища, аспекти життя, які він може контролювати: режим дня, сон, харчування, емоційне тло в сім'ї, взаємини з близькими, обсяг та якість інформації, яку він отримує. Допоможіть дорослому зосередитися на тому, чим він справді може керувати. Для цього порекомендуйте стратегії поведінки, що допоможуть відновити самовладання та самоконтроль, представлені в наступному підрозділі.

Тест ЧИ СХИЛЬНІ ВИ ДО СТРЕСУ?³

Інструкція.

Тест допомагає скласти уявлення про правильність вашого способу



життя. Для того щоб виявити вплив чинників ризику, спостерігайте за собою протягом тижня та щовечора заповнюйте таблицю. Ставте позначку напроти пункту, який

відповідає вашій поведінці. Кожна позначка — 1 бал. Наприкінці тижня підсумуйте бали.

Чинник ризику	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД
Недостатній чи тривожний сон							
Зіпсований настрій дорогою на роботу чи додому							
Зіпсований настрій на роботі							
Неприємна робота							
Надмірний шум							
Більше трьох чашок кави							
Мало фізичної активності							
Багато їжі							
Багато солодкого							
Особисті проблеми							
Понаднормова робота							
Конфліктна ситуація							
Сумніви в якості своєї роботи							
Головний біль							
Серцева слабкість							
Біль у шлунку							
Підсумок за тиждень							

³ За матеріалами Марини Фортунатової, практичного психолога НВК № 25 «Волошка», м. Кам'янське, Дніпропетровська обл.

Самоаналіз:

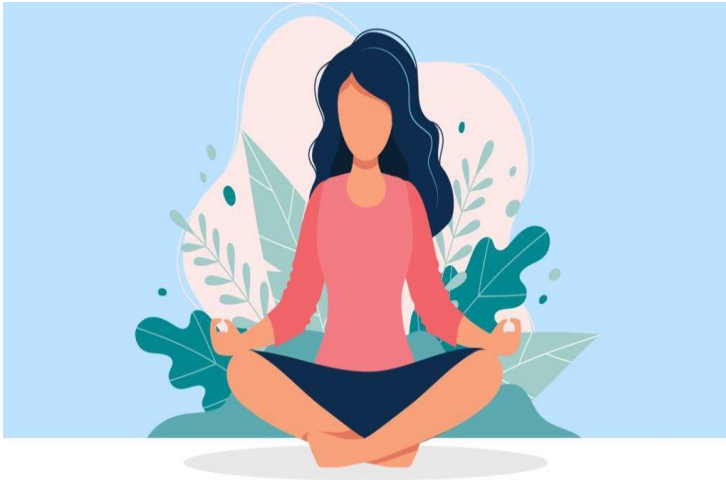
1—20 балів. Стан нормальний. Про всяк випадок перевірте себе протягом іще одного тижня, оскільки самооцінка не завжди буває об'єктивною і може спотворювати реальний стан.

21—40 балів. Поки ситуація не тривожна, але зверніть увагу на пункти, в яких ви поставили позначку. Згодом вони можуть свідчити про серйозну загрозу здоров'ю.

41—60 балів. Наявна загроза. Якщо в найближчий час не вжити рішучих заходів, ваше здоров'я погіршиться.

Більше 60 балів. Ваше здоров'я в серйозній небезпеці. Крок за кроком проаналізуйте заповнену таблицю та постарайтеся негайно врятувати те, що можна врятувати. У пунктах, де радикальні заходи не дадуть негайного ефекту, перегляньте своє ставлення до подій у вашому житті. Адже на здоров'я впливає не так сама подія, як ваше до неї ставлення.

Тест
ЯКИЙ ВАШ РІВЕНЬ СТРЕСУ



Інструкція.

Пригадайте, як
почувалися протягом тижня.
Відтак оцініть свій стан і
поставте позначки у
відповідних чарунках.

Твердження	Оцінка та бал			
	Дуже власиво <i>1 бал</i>	Радше власиво <i>2 бали</i>	Іноді власиво <i>3 бали</i>	Зовсім не власиво <i>4 бали</i>
Я раз у раз роблю одноманітні, безглузді дії. Мене тягне до саморуйнівної поведінки				
Я хвилююся за своє майбутнє більше, ніж будь-коли				
Я почав(-ла) чутливо реагувати на звичні подразники				
Наприкінці дня я відчуваю емоційно виснаженим(-ою), ніби нічого не відчуваю				
Усе, на що мені вистачає сил після роботи, – думскролінг, тобто споживання великої кількості негативних новин в інтернеті				
У мене з'явилися проблеми зі сном				
Моє тіло стало «здаватися»: з'явився біль, я почав(-ла) легко «підхоплювати» захворювання				
Я прокидаюся втомленим(-ою), ніби всю ніч працював(-ла) або «відривався (-лася)» на вечірці				
Щоденні справи зумовлюють у мене більше невдоволення, ніж зазвичай				

Мене дратують думки про секс				
Я постійно прокручую в голові одні й ті самі тривожні думки й не можу зупинитися				
Взаємини у моїй сім'ї погіршилися, стали напруженішими				
Я втратив(-ла) самовладання: постійно відчуваю тривогу, розпач, паніку				
Я втратив(-ла) апетит або, навпаки, почав(-ла) переїдати				

Самоаналіз. Порахуйте кількість балів і розділіть її на 14, щоб визначити середній бал. Відтак дізнайтеся свій рівень стресу за допомогою ключа.

Рівень стресу	Середній бал	
	чоловік	жінка
високий	1,0-2,0	1,0-1,82
середній	2,01-3,0	1,83-2,82
низький	3,01-4,0	2,83-4,0

Якщо рівень стресу високий, зверніться до фахівця, щоб запобігти соматичним і психічним проблемам. Якщо середній — поспостерігайте за собою протягом наступного тижня, а відтак пройдіть тест ще раз. Якщо ж рівень низький, ви – стресостійкі. Ви вмієте розв'язувати проблемні ситуації та адекватно реагувати на труднощі, сприймати їх як новий досвід. Продовжуйте в тому ж дусі.

Тези для просвітницької зустрічі з батьками

ЯК МИ РЕАГУЄМО НА ПОДІЇ ВІЙНИ

Ось уже більше півтора року, як запитання «Як ти? Як ви?» стали найчастішими й найважливішими в наших розмовах. Не завжди на це питання є розгорнута відповідь. Живі, і це головне. Але стан упродовж цих півтора року змінюється і змінюватиметься далі. У реакцій і станів в умовах війни є свої закономірності. Пропонуємо ознайомитися з тим, як змінюються і протікають стани. Так зможете помітити, де ви зараз, і передбачити, що може відбуватися далі. Виділяють чотири етапи трансформації нашого стану.

Шок

Це стан, який багато хто з нас відчував на самому початку. Хтось був у ньому кілька годин, хтось — днів. Для когось ця гостра фаза поки що не настала, але певною мірою станеться пізніше. Стан гострого шоку — найсильніше емоційне переживання. Від заціпеніння до істерики, від повного відключення до погано контрольованої активності. Це нормальна реакція організму та, зокрема, нервової системи на події величезної сили, на які ми не можемо вплинути. Широкий спектр граничних емоцій, часта зміна станів, руйнування рутини, потужний викид адреналіну і кортизолу — усе це характерно для гострого шоку.

На цьому етапі найголовніше — не втратити здоровий глузд остаточно. Якщо такий стан наздоганяє вас зараз, намагайтеся робити все можливе, щоб стабілізувати себе. Підтримка близьких, консультація спеціаліста, медикаментозна підтримка — всі засоби хороші.

Виснаження

Організм не може довго перебувати у стані гострого шоку. Через кілька годин чи днів нервова система починає намагатися себе збалансувати та хоч якось відновити. Саме тому знижується активність різних процесів і людина живе, наче в тягучому тумані. Активність змінюється апатією і млявістю, сонливістю. Дехто може захворіти — як наслідок гострого стресу

загострюються хронічні захворювання, імунна система «дає збої» тощо. Гостра фаза стресу, так би мовити, вибирає усі ресурси організму. Сили, що пішли на проживання гострої фази, потребують відновлення. Це природна частина саморегуляції організму людини.

У нормальних умовах після сильної активації настає етап відновлення — вихідні, відпустка. Наразі теж важливо давати собі можливість для чогось подібного. Це може бути «відпустка» від новин або вихідні на природі — вона чудовий лікар.

Людина, яка перебуває у фазі виснаження, зазвичай описує свій стан такими словами, як «немає сил», «не можу більше». Та навіть і без слів можна помітити пониклі плечі, позу зі згорнутими плечима, тихий голос, відсутній або спрямований всередину неспрофокусований погляд, мляві рухи.

Якщо ви зараз перебуваєте в такому стані, не дорікайте собі за занепад сил, розсіяну увагу, відсутність бажань чи неможливість опанувати себе і зробити хоч щось. Навпаки, підтримайте відновлювальний процес, наскільки можливо. Що більше зараз вкладете у процес відновлення, то з меншими втратами для організму і психіки зіткнетеся потім.

Основа відновлення може бути дуже простою — сон, нескладні щоденні справи — буденна рутинна, увага до їжі, посильна фізична активність, приємне спілкування, природа. Також оберіть таку відновлювальну практику, яка буде ефективною саме для вас. Серед відновлювальних практик — справи на заземлення та розтягнення, дихальні справи, медитація, арттерапевтичні й вокальні техніки тощо. Окрім цього, важливими є щоденні ритуали, завдяки яким ви посилюєте чи відновлюєте турботу про себе. Не чекайте кращих часів, щоб турбуватися про себе.

Адаптація

Людина має великі адаптивні можливості. Організм і психіка рано чи пізно починають пристосовуватися до обставин та змін. Адаптація відбувається у всіх по-різному, насамперед тому, що всі люди по-різному реагують на травмівну подію. Ми все одно продовжуємо відчувати тілом

стрес. Хтось може бути гіперактивним, а хтось — гіпоактивним, наче стан виснаження не закінчується. На етапі адаптації наша увага до зовнішньої ситуації може стати більш вибірковою, можуть включатися захисні реакції. Ми можемо почати уникати інформації, конфліктів та розмов, менше стежити за новинами, більше фокусуватися на вирішенні нагальних завдань. Може виникнути відчуття, що ми починаємо повертатися до попереднього життя. Але насправді це не так.

Це надзвичайно важливий етап. З одного боку він працює на відновлення сил та психіки. З другого — на цьому етапі є всі шанси закріпити та посилити ті стресові відлуння, які залишилися в нашому тілі. Тож організм буде жити «на підвищених обертах» або в режимі гіпоактивації. Якщо ви **знайшли якийсь прийнятний рівень напруги** — продовжуйте з ним жити та працювати. Упоралися трохи з сильними емоціями — було й минуло, усе добре — живемо далі.

Якщо помічаєте за собою щось подібне, це хороший знак — йде процес подолання стресу. І водночас важливо пам'ятати, що саме в такому стані потрібна підтримка. Потрібно продовжувати різні практики відновлення, турбуватися про себе. Також може знадобитися звернутися до фахівця — психолога, психотерапевта.

Від людини, яка перебуває на етапі адаптації, можна почути фрази на кшталт «Тепер я вже ОК», «Мені вдалося відновитися, працюю», «Вийшло повернутися до нормального життя». Утім, важливо звертати увагу на тіло й рухи, а також на те, що сказала людина до або після фраз про «все гаразд». Чому важливо співвідносити такі показники? Ознаки тілесного напруження, згадки про нестачу сил, проблеми зі сном, роздратування або тривогу — усе це засвідчує, що все не зовсім «ОК».

На цьому етапі, як і на етапі виснаження, залишаються важливими прийоми, що допомагають регулювати нервову систему. Це відновлення сну, прогулянки, рух, природа, теплі взаємини, по змозі — перерозподіл дій і завдань, зниження наявного навантаження і турбота про себе.

Також на цьому етапі буває корисним згадати про цінності та смисли. У ситуаціях, подібних до поточної, наші цінності та смисли опиняються під загрозою — навіть, якщо ми про них ніколи не думали. Те, на що ми звикли спиратися, вибили з-під нас, ми залишилися без опори. Війна торкається найглибших екзистенційних рівнів людини. Тому потрібна додаткова увага, підтримка і часом зусилля, щоб відновити те, що важливо.

Адаптація — не дорівнює відновленню. Якщо на цьому етапі зупинитися, то надалі замість відновлення є всі шанси закріпити цей безперервно підвищений стресовий відгук. Тобто почнеться формування психологічної травми, яка стане новою «нормою».

Нова «норма»

До цього етапу ми дістаємося, ймовірно, ближче до кінця року або пізніше. Для того щоб механізми адаптації до складних обставин трансформувалися у стійку модель життя та функціонування нервової системи, потрібен час. Варто враховувати, що ці моделі у нас так чи інакше вже присутні: у когось через особисту історію, майже у всіх — через колективну історію, та й досвід пандемії ще свіжий. Це загалом значно полегшить адаптацію до тяжких і змінених умов життя — просто додасться ще один чинник, що зафіксує травматичні моделі, які вже існують.

Як це може виявлятися? Насамперед у проблемах зі здоров'ям. Зокрема, слід бути уважним до серцево-судинної системи. Стомлюваність та зниження працездатності. Завмирання та зниження чутливості або байдужість до того, що відбувається. Емоційна нестійкість: лікарі вже фіксують загострення депресій та збільшення кількості панічних нападів. Можна припустити, що далі буде не менше.

За якими показниками можна побачити «нову норму»? Є кілька основних проявів:

- завмирання й оніміння — людина ніби втрачає чутливість до зовнішніх стимулів, часто їй буває складно на щось наважитися або ж вона демонструє байдужість;

- підвищена чутливість і роздратування — сильні емоційні реакції, вразливість, прискіпливість, тривожність;
- внутрішнє напруження, м'язове напруження, які явно помітні в поведінці, рухах, діях людини. Протилежний прояв — відчуття «відсутності в тілі» — також може бути ознакою «нової норми».

Якщо не вдалося раніше хоча б трохи збалансувати нервову систему або звернутися до фахівця, коли ознаки травматизації наростали, то надалі ці ознаки закріплюватимуться та посилюватимуться. Відтак рано чи пізно виникатимуть хвороби. Отже, сили і можливості обмежуватимуться, а функціональна ефективність знижуватиметься.

На цьому етапі важливо отримувати допомогу фахівців. А також, наскільки можливо, організувати такий спосіб життя, при якому кількість стресових чинників буде трохи меншою, ніж зараз. На жаль, зменшення стресових чинників швидко не станеться, тому звернення до фахівця вже зараз і увага до відновлення — це те, що може нам реально допомагати знизити майбутні втрати і збитки.

1.2. ПРО ЩО ВАРТО ПОІНФОРМУВАТИ БАТЬКІВ

Рекомендації

ЯК ВІДНОВИТИ САМОВЛАДАННЯ ТА САМОКОНТРОЛЬ

Дотримуватися інформаційної гігієни. Обмежити потік інформації з тем, що зумовлюють інтенсивні негативні емоції. Для цього дорослий має виділити час на читання новин, приміром по 15 хв зранку та увечері. Також обмежити час, який проводить у соцмережах, і відписатися від людей чи пабліків, що нагнітають негативні емоції, поширюють фейки та скоротити кількість джерел інформації до двох-трьох, яким довіряє.

Займатися хатніми справами, творчістю, спортом. Тіло, побут, самовираження — значущі частини життя, за які дорослий відповідає особисто і які допомагають позбутися відчуття фрустрації. Тож щоб повернути собі самовладання, дорослий може за допомогою буденних справ: прибирати оселю, прасувати білизну, готувати їжу. Серії відтискань, присідань або підтягувань дадуть змогу знизити емоційне напруження, а повноцінне тренування — упорядкувати думки. Можна просто ходити пішки, тут важлива не швидкість пересування, а тривалість. Бажано щоб така прогулянка тривала не менше як півтори години. Будь-яка творча діяльність допоможе екологічно виплеснути негативні емоції та переживання.

Рефлексувати. Записувати усе, що спадає на думку. Коли дорослий фіксує автоматичні та нав'язливі думки, відображає на папері травмивні ситуації та свої емоції, це допомагає йому критично поглянути на них. Тож порадьте дорослому вести особистий щоденник – бажано паперовий, утім може бути й бо електронний.

Вчасно зупинятися. Щоразу, коли дорослому потрібно відігнати нав'язливі негативні образи та думки, він може використовувати стоп-сигнал, наприклад, плескати у долоні або клацнути пальцями і сказати: «Стоп! Я подумаю про це пізніше!». Ще один варіант – рахувати неконструктивні негативні думки, тобто ті, що миттєво погіршують стан, але не призводять до реальних дій. Це можна робити на папері, в електронному блокноті або за допомогою застосунків - лічильників.

КОЛО КОНТРОЛЮ



Рекомендації

ПРИЙОМИ, ЩО ДОПОМОЖУТЬ ПОДОЛАТИ ТРИВОГУ ТА ШВИДКО ЗАСПОКОЇТИСЯ

З цією метою можна використовувати арттерапію та підібрати індивідуальний спосіб заспокоїтися із урахуванням домінантного каналу сприймання.

Арт-терапія. Запропонуйте дорослому уявити негативну емоцію, яку він відчуває, як конкретний образ і зобразити її на аркуші паперу. Для цього підійдуть будь-які художні матеріали – олівці, фломастери, фарби тощо. Відтак нехай дорослий напише на зворотному боці аркуша назву цієї емоції. За бажанням дорослий може «поговорити» з емоцією, яку намалював, і спробувати з'ясувати, для чого вона потрібна, від чого захищає тощо. По завершенні дорослий може порвати або спалити малюнок.

Релаксація. Поговоріть із дорослим та оберіть спосіб заспокоєння, який йому підходить і враховує провідний канал сприйняття інформації. Приміром, якщо домінує зоровий канал, можна запропонувати розглянути краєвид, квіти, речі, які забарвлені у яскраві кольори. А якщо слуховий – поспілкуватися з оптимістичною людиною, цілеспрямовано поговорити про хороше, наприклад, про приємні спогади. Якщо домінує обидва канали, можна запропонувати людині увімкнути релаксивну музику й поспостерігати як горить свічка, сиплеться пісок у пісковому годиннику тощо.

Також варти пам'ятати, що всі ми різні. Одних прибирання заспокоює, натомість інших може ще більше роздратувати, вивести із себе, спричинити емоційний сплеск. Тому практичному психологу варто не лише самому враховувати індивідуальні особливості батька чи педагога, які звернулися по допомогу, а й самим дорослим слід нагадувати про те, що ту чи ту рекомендацію можна трансформувати під себе, під свої уподобання.

Рекомендації

ТРИВОЖНИЙ ДОРОСЛИЙ = ТРИВОЖНА ДИТИНА. ЯК РОЗІРВАТИ ЦЕЙ ЛАНЦЮЖОК

- Відпочивайте від інформації та гаджетів. Якщо це не вдається, зменште кількість джерел інформації до двох — трьох і встановіть чіткий час для перегляду новин. Ліпше робіть це зранку або вдень, але не одразу після пробудження.
- Займайтеся спортом або іншими видами фізичної активності — робіть зарядку, ходіть пішки або катайтеся на велосипеді, танцюйте. Тривожність і депресія відступають, коли ми рухаємося.
- Дотримуйтеся вечірніх ритуалів. Якщо не маєте жодних, придумайте послідовність дій. Що розслабляють і заспокоюють, і виконуйте їх перед сном: читайте книги, слухайте релаксаційну музику, робіть косметичні процедури, розчісуйте волосся тощо.
- Підберіть для себе кілька дихальних практик і виконуйте їх тоді, коли відчуваєте тривогу, страх. Приміром, скористайтеся вправою «Глибокий вдих». Зробіть дуже глибокий вдих. Настільки глибокий, щоб залоскотало всередині між бровами. Коли відчуєте дискомфорт, плавно та повільно видихніть. Повторіть кілька разів.
- Пропрацьовуйте свої емоції самостійно або за допомогою фахівця — психолога, психотерапевта.
- Давайте дитині змогу проявляти її емоції: боятися, тривожитися, сумувати. Не забороняйте дитині відчувати будь-які емоції. Завдання дорослого — прийняти емоції дитини й допомогти їх пережити.
- Пам'ятайте, турбота про дитину починається із турботи про себе. Тож, якщо подбаєте про свій емоційний стан, зможете уберегти дитину від тривожності та інших негативних проявів.

Рекомендації ЯК ВПОРАТИСЯ З НАПРУЖЕНИМИ СИТУАЦІЯМИ ПІД ЧАС ВЗАЄМОДІЇ З ЛЮДЬМИ

Умовою емоційної стійкості є саморегуляція. **Саморегуляція** — спосіб свідомого управління своїм станом і своїм організмом. Техніками саморегуляції є дихальні вправи. Під впливом психічного навантаження виникає емоційне напруження. Дихальні техніки дають змогу впоратися з напруженими ситуаціями взаємодії з людьми. Тому управління диханням — найпростіший спосіб реагувати в не-однозначній ситуації.

Коли людина роздратована або сердиться, вона забуває робити нормальний вдих і видих.

Перепочинок

Повільно і глибоко дихайте 3 хв. Насолоджуйтеся процесом і уявляйте, що всі проблеми зникають. Після виконання вправи ви розслабитесь і заспокоїтесь, оскільки в момент занепокоєння ви стримували дихання.

Дихальна техніка саморегуляції

Сядьте, прийміть найзручнішу позу. Зробіть глибокий вдих не менше 2 с. Затримайте дихання на 1-2 с і зробіть паузу. Видихайте повільно і плавно впродовж 3 с. Видих обов'язково має бути довшим, ніж вдих. Потім знову зробіть глибокий вдих, без паузи видих.

Повторіть цикл 2-3 рази. Виконуйте техніку, щоб зменшити втому після роботи й зберегти спокій у конфліктних ситуаціях.

Веселка

Станьте прямо, заплющте очі, зробіть глибокий вдих. Коли робите вдих, уявіть, що ви піднімаєтесь вгору по веселці, а видих — з'їжджаєте з неї, як з гірки. Повторіть кілька разів. Запам'ятайте свої відчуття, пригадайте їх у неприємні моменти, коли не маєте змоги виконати вправу.

Повітряна куля

Станьте прямо, заплющте очі, підніміть руки вгору, наберіть повітря. Уявіть, що ви — велика повітряна куля, наповнена повітрям. Стійте в такій позі 1-2 хв і напружуйте всі м'язи тіла. Потім уявіть, що в кулі з'явився невеликий отвір. Повільно починайте випускати повітря і розслабляти м'язи тіла: кисті рук, потім м'язи плечей, шиї, корпусу, ніг. Запам'ятайте відчуття в стані розслаблення. Виконуйте вправу, щоб досягти оптимального психоемоційного стану.

Самонаказ

Наказуйте собі: «Не піддавайся на критику!», «Слухай!». Самонакази слід застосовувати, коли потрібно поводитися у певний спосіб, налаштуватися, зібратися.

Все по 10

Енергійно розітріть долоні — 10 с. Швидко потріть пальцями щоки вгору-вниз — 10 с. Розслабленими пальцями «постукайте» по маківці голови — 10 с. Кулаком лівої руки інтенсивно розітріть плече та передпліччя правої руки — 10 с. Кулаком правої руки інтенсивно розітріть плече та передпліччя лівої руки — 10 с. Потріть пальцями вушні раковини — 10 с. Намацайте пальцями западину в основі черепної коробки, натисніть і потримайте.

Рекомендації

ВІДНАХОДИМО ОПОРУ⁴

Техніки та вправи, які можуть допомогти відшукати опору в часи невизначеності — це так зване заземлення. Вони можуть «заземлити», тобто повернути відчуття опори тут і зараз, у моменті. Такі вправи корисні, коли ви відчуваєте сильні емоції, пригнічені або переживаєте панічні атаки, кошмари чи флешбеки. Відчуваєте себе перевантаженим емоційно чи відокремленим від світу або ж маєте нав'язливі спогади. Техніки та вправи заземлення можна виконувати будь-де і в будь-який час.

Інтелектуальні техніки

Допоможуть змістити фокус думок.

Вправа «5-4-3-2-1»

Назвіть 5 речей, які ви можете побачити. (*Небо, хмари, дерево, стілець, камінь.*)

Назвіть 4 речі, які ви можете відчути. (*Ноги на підлозі.*)

Назвіть 3 речі, які ви можете почути. (*Рух авто, спів птахів.*)

Назвіть 2 речі, які ви можете понюхати. (*Квіти, парфуми.*)

Назвіть 1 річ, яку ви можете скуштувати. (*Кавун.*)

Гра «Абетка»

Виберіть категорію і придумайте предмет на кожну літеру алфавіту.

Категорія «їжа»: абрикос, борщ, виноград, гриби, деруни тощо.

Вправа «Обчислення»

Виконайте складне розумове завдання або обчислення.

Повторіть таблицю множення — $3 \times 2 = 6$, $3 \times 3 = 9$ тощо.

Назвіть літери алфавіту задом наперед — я, ю тощо.

Виконайте кілька арифметичних прикладів — $19 \times 21 = 231$ тощо.

⁴ За матеріалами Олени Мойзріст, наукового співробітника Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Київ

Техніка «Образ»

Візуалізуйте щось, що відволіче вас від небажаних думок чи переживань.

Ви можете уявити:

- ✓ великий знак СТОП;
- ✓ ніби перемикаєте «телевізійний канал» чи переводите стрілку на умовному циферблаті своїх емоцій.

Техніка «Визначення»

Опишіть, хто ви; скільки вам років; сьогоднішню дату; час, де ви зараз.

Мене звати Марина, мені 37 років. Сьогодні понеділок, 7 листопада, 10:00, я сиджу за кухонним столом.

Ви можете продовжувати додавати деталі, поки не почуватиметеся ліпше: «Моя кава гаряча. Я дивлюся у вікно. На дворі дерева розгойдуються під вітром. У мене сьогодні вихідний».

Фізичні техніки

Допоможуть відчувати зв'язок зі своїм тілом.

Дихальні вправи

Зверніть увагу на своє дихання. Дайте собі відповідь, чи дихаєте ви зараз, чи не затримуєте дихання. Для того щоб вирівняти дихання чи зосередити увагу на собі і своїх відчуттях та почуттях або ж загальмувати себе чи темп своїх думок, зробіть будь-яку дихальну вправу. Оберіть ту, яка є найдієвішою саме для вас.

✓ Зробіть вдих через ніс і видих через рот. Видих має бути тривалішим за вдих.

✓ Покладіть руки на живіт. Спостерігайте, як ваші руки рухаються вгору і вниз, коли ви дихаєте.

Техніка «Зв'язок з землею»

Спробуйте носити з собою невеличкий предмет у кишені, який має безпосередній зв'язок із землею.

✓ Кілька камінців. Перебирайте їх, коли відчуваєте себе емоційно перевантаженим, роздратованим, злим тощо.

Вправа «П'яти в землю»

Зосередьтеся та перенесіть вагу на п'яти. Нагадайте собі, що ви фізично пов'язані із землею.

- ✓ Потупотіть ногами, якщо це допомагає.
- ✓ Спробуйте потупотіти ногами босоніж на м'якому килимку.

Вправа «Напруження/розслаблення»

Чергуйте стан напруження/розслаблення в тілі.

✓ Спробуйте стиснути і розпустити кулаки — це мінімальна вправа, вона доступна майже завжди.

✓ Також можна напружити все тіло і зосередитися на тому, як ви повільно відпускаєте напруження, розслабляєте м'язи від чола, язика, щелепи, плечей аж до пальців ніг.

Техніка «Тримайте»

Торкайтеся або тримайте різні об'єкти, які є навколо вас. Подумайте, що вони відчувають, що вони могли б вам розказати.

Також можете схопитися за стілець якомога сильніше.

Заспокійливі техніки

Допоможуть відчути себе розслабленими та в безпеці.

Вправа «Безпечне місце»

«Створіть» для себе безпечне місце.

Подумайте про місце, де ви можете розслабитися, почуватися в безпеці та бути щасливим. Це може бути реальне або уявне місце. Що ви оберете: тропічний пляж; затишну кімнату з каміном; верхівку гори, звідки відкривається неймовірний краєвид — вирішувати вам.

Проскануйте своє тіло, відмітьте свої відчуття в тілі та почуття. Позначте їх відповідним словом чи словосполученням: «Усмішка», «Ноги зігрілися» тощо.

Запам'ятайте свій стан: розслабленість, спокій, безпеку, ресурсність — та «прив'яжіть» його до слова-означення.

У подальшому за допомогою цього слова ви зможете повернути собі і пережиті та поєднані з ним відчуття, тобто повернути стан розслабленості, безпеки тощо.

Навіть якщо ви зможете повернути собі такий стан частково, ви зможете повернути собі опору в тій чи тій складній ситуації. Отже зможете вийти з неї з найменшими втратами і не загубити себе.

Техніка «Плануємо приємності»

Плануйте щось приємне — це допомагає нашій психіці.

Подумайте про улюблену справу, хобі, які вас потішать згодом: полити домашні квіти, з'їсти морозиво. Або уявіть те, що ви хочете зробити після перемоги насамперед: обійняти рідних, одружитися, поїхати на дачу, загорнутися в улюблений плед, приготувати смачну їжу.

Рекомендації ТЕХНІКИ, ЩОБ ПОЗБУТИСЯ АГРЕСІЇ

Агресія — емоція, що часто виникає і є нормальною, оскільки допомагає адаптуватися до реальності, мобілізує захисні сили організму у разі небезпеки. Агресія – корисна, якщо вміти її розпізнавати та вивільняти конструктивними способами. Якщо цього не робити, агресія накопичуватиметься і в будь-який момент людина може зірватися, образити когось. Інший варіант – людина може накопичувати агресію всередині себе і, як наслідок, вона почне витісняти інші емоції та шкодити психіці. Для того щоб агресія не наростала й не призводила до невідворотних наслідків, її треба правильно позбуватися. Наразі це необхідно, адже інформація про звірства російських окупантів зумовлює гнів, лють, жорстокість і ці негативні емоції потрібно правильно пропрацювати. Тут у пригоді стануть спеціальні техніки. Оберіть одну-три, які вам найбільше до вподоби, та виконуйте їх регулярно, коли перебуваєте на самоті.

Дихайте по квадрату

Мета: врівноважити процеси в нервовій системі.

Ця техніка має таку назву, оскільки передбачає чотири елементи, кожен із яких необхідно виконувати впродовж однакового проміжку часу. Почніть із того, що повільно вдихніть, рахуючи до чотирьох. Затримайте дихання, поки знову рахуватимете до чотирьох. Відтак повільно видихніть, рахуючи до чотирьох і знову затримайте дихання на такий самий проміжок часу. Повторіть цикл як мінімум чотири рази. Використовуйте техніку систематично, щоразу, коли відчуває напруження, гнів, злість.

Виспівайте злість

Мета: випускати агресію, злість та гнів.

Підберіть музичні композиції, які, на вашу думку, передають негативні емоції — агресію, злість гнів. Коли відчуватимете їх, музикайте або наспівуйте ці мелодії. Також можете покричати «в нікуди» або в подушку, якщо не хочете шуміти й привертати увагу оточення.

Вибийте злість

Мета: долати періодичні напади гніву, агресії. Придбайте боксерську грушу або жорстку подушку й щоразу, коли відчуваєте гнів, бийте її. Як варіант, можете виконувати прямі чіткі удари в повітря, тобто боксувати з уявним супротивником. Також можете поставити на тверду поверхню кілька втулок від паперових рушників і по черзі збивати їх ударами кулака.

Намалюйте агресію

Мета: конкретизувати уявлення про злість та її прояви. Уявіть агресію як предмет, субстанцію або живу істоту. Детально розгляньте її: яку вона має форму, колір, розмір, температуру, консистенцію. Коли детально уявите кожну деталь, намалюйте цілісний образ, щоб «познайомитися» із ним. По завершенні розгляньте малюнок, що вийшов і, якщо захочете, зіжмакайте або розірвіть його.

Відчуйте тіло

Мета: повернути відчуття свого тіла та відчуття свого Я. Придайте, коли востаннє поводитися агресивно. Спробуйте зумовити в собі ці негативні емоції, але не для того, щоб відчутти їх знову, а для того, щоб зрозуміти, як тіло реагує на них. Поміркуйте, де саме локалізуються негативні відчуття. Можливо, вони «живуть» у голові, а можливо — внизу живота, у грудній клітці чи горлі. Спробуйте «переключити» ці тілесні відчуття на приємніші. Для цього пригадайте, що відчувало ваше тіло, коли ви були спокійні, раділи, усміхалися.

Женіть ранкові думки

Мета: запобігати агресивним проявам, рефлексувати. Заведіть окремий щоденник або зошит. Щоранку записуйте у ньому на двох сторінках усе, що спадає на думку, без цензури й самокритики. Не перечитуйте написане. Виконуйте цей ритуал одразу після того, як прокинетесь

Зрозумійте свою агресію

Мета: поглянути на свою агресію під новим кутом. Існує твердження, що в нашій психіці немає структур, які були б ворожими до нас. Тож поміркуйте, чому у вас виникає агресія, від чого вона прагне уберегти вас, до чого адаптує. Відтак уявіть, що агресія — ваш друг, і поміркуйте, що вона вам говорить, що радить.

Вимикайте агресію

Мета: швидко переключатися з агресії на спокійніший стан, коли немає змоги одразу випустити її. Уявіть, що ви маєте пульт або вимикач, за допомогою якого можете керувати своєю агресією та тимчасово вимикати її. Подумайте, де цей вимикач розміщений, який він має вигляд. Використовуйте цей прийом тоді, коли не можете одразу позбутися агресії. Однак не забувайте про неї і увечері випустіть її будь-яким конструктивним способом.

Створіть бажаний стан

Мета: змінити емоційний стан. Намалюйте на папері вашу агресію, гнів, втому тощо. Це може бути конкретний образ або просто плями чи ляпки та мазки. Подумайте, чи влаштовує вас такий емоційний стан. Якщо ні, спробуйте визначити, що саме хочете змінити, які емоції хочете відчувати. Якщо вам складно визначити компоненти бажаного стану, скористайтеся пам'яткою⁵. Коли закінчите, розріжте або розірвіть малюнок на шматки різної форми та розміру. Зробіть із них колаж, що відображає бажаний емоційний стан. Примітка. Ця техніка дає змогу усвідомити, що саме ми творимо наш емоційний стан, незалежно від умов у яких перебуваємо.

⁵ Пам'ятку «Як зберігати внутрішній спокій» дивись далі.

Пам'ятка
ЯК ЗБЕРІГАТИ ВНУТРІШНІЙ СПОКІЙ

- Перегляньте свій раціон. Виключіть з нього фастфуд, шкідливі продукти й натомість збагатіть його овочами, фруктами.
- Висипляйтеся. Здоровий сон допомагає вашій психіці повноцінно працювати.
- Більше рухайтесь. Ходіть, танцюйте, бігайте чи плавайте у басейні — оберіть ту активність, яка вам до вподоби.
- Не зациклюйтеся на роботі. Регулярно відпочивайте. А якщо потрібно, робіть невеликі паузи протягом робочого дня.
- Займайтеся хобі або тим, що наразі вас заспокоює, надихає, поповнює ресурс.
- Зверніться по допомогу до фахівця, якщо відчуваєте, що не можете самостійно нормалізувати свій стан, приборкати емоції.

Пам'ятка ЯК ВІДНОВИТИСЯ ТА НАБУТИ СТІЙКОСТІ⁶

- Налагоджувати взаємини з колегами, близьким оточенням.
- Зрозуміти, як саме можна розкрити свої здібності, й шукати можливості це зробити.
- Припинити сприймати проблеми та життєві виклики, як щось, що не можна подолати чи змінити.
- Розвивати позитивну самооцінку та само сприйняття, вірити у власні сили та можливості.
- Усвідомлювати, що зміни в житті – неминучі й відбуваються постійно.
- Дбати про своє здоров'я – фізичне та психологічне.
- Ставити досяжні цілі та прагнути реалізувати їх.
- Розвивати аналітичне мислення: навчатися бачити не саму проблему, а й її першопричини та перспективи.
- Намагатися бути оптимістичним реалістом: сприймати усе, що відбувається довкола, адекватно, але не зосереджуватися на негативі.
- Кидати виклики самому собі й намагатися долати власні страхи, опановувати щось, що раніше не вдавалося тощо.

⁶ За матеріалами Американської психологічної асоціації

Пам'ятка ЯК САМОСТІЙНО ДОПОМОГТИ СОБІ ПІД ЧАС ПАНІЧНОГО НАПАДУ⁷

Панічний напад — це сильне почуття страху і тривоги, яке охоплює людину раптово та зазвичай супроводжується інтенсивними фізіологічними проявами, такими як запаморочення, задишка та прискорене серцебиття. В цьому стані людина може відчувати, що втрачає контроль. Ось що можна зробити самостійно, щоб повернути контроль та «заземлитися»

СОЦІАЛЬНІ ДІЇ ТА ВПРАВИ

- Зателефонуйте значимій для вас людині
- Напишіть комусь смс
- Поговоріть з кимось, хто є поблизу
- Поговоріть с собою, щоб раціоналізувати подію
- Уявіть себе в безпечному місці
- Розглядайте спокійних людей
- Висловте (ліпше про себе) своє ставлення до ситуації за допомогою неформальної лексики

ФІЗІОЛОГІЧНІ ВПРАВИ

- Дихайте глибоко та повільно
- Стискайте руку в кулак та розтискайте
- Стискайте гумові іграшки
- Клацайте пальцями певний ритм
- Покладіть долоні на коліна і ритмічно перевертайте долоні
- Подивіться навкруги крізь пальці
- Проаналізуйте повільно відчуття в усіх частинах тіла, які чогось торкаються — сидіння, спинки, стола
- Проаналізуйте повільно відчуття свого тіла відповідно до одягу

⁷ За матеріалами організації «SIM-медицина» та фонду Unicef

ТЕХНІКИ ДЛЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ: ДИХАЛЬНІ ТА РЕЛАКСАЦІЙНІ ВПРАВИ ДЛЯ ВСЬОГО ТІЛА⁸

Скористайтеся перевіреними техніками, щоб зняти нервово-психічне напруження і втому, підвищити працездатність та поновити сили. Завдяки тренуванням виконання таких вправ можна довести до автоматизму, що для стресових ситуацій є надзвичайно важливо. Адже в таких ситуаціях організм концентрується, щоб вижити, і важливими стають автоматичні дії, зокрема це: керування диханням та управління м'язовими затисками – релаксація.

Пропонуємо оволодіти вправами, які допоможуть вам керувати своїм диханням та знімати м'язові напруження та затиски. Ці вправи не потребують жодних додаткових засобів і їх можна виконувати будь-де, навіть коли сидите за робочим столом.

КЕРУЄМО ДИХАННЯМ

Немає такого органа в тілі, який не потребував би дихання. Тому дихальна гімнастика оздоровлює всі системи організму: дихальну, кровоносну, травну, нервову. Далі — прості дихальні вправи, які можна використовувати як для заспокоєння, так і для надання тону організму.

Вправи для налаштування чи переключення уваги

Дихання на рахунок

Сядьте, розслабтеся. Подихайте на рахунок:

1, 2, 3, 4 — вдих;

1, 2, 3 — затримайте подих;

1, 2, 3, 4 — видих.

Важливо: дихайте не грудьми, а животом. Аби контролювати цей момент, покладіть долоню на живіт. Ще раз вдихніть, затримайте подих, видихніть. Виконуйте вправу протягом 3—5 хв щодня.

⁸ За матеріалами Людмили Терещенко, ст. наук. співробітниці Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, канд. психол. наук, Київ

Свічка

Уявіть, що перед вами стоїть велика свічка. Зробіть вдих і постарайтеся одним видихом задути свічку. Повторіть ще раз. А тепер уявіть собі п'ять маленьких свічок. Зробіть глибокий вдих і задуйте ці свічки маленькими порціями видиху. Повторіть ще раз.

Вправи з тонізувальним ефектом

Замок

Вихідне положення — сидячи, корпус випрямлений, руки на колінах у положенні «замок». Зробіть вдих, одночасно підніміть руки над головою долонями вперед. Затримайте дихання на 3 с, різко видихніть через рот, киньте руки на коліна.

Ха-дихання

Початкове положення — стоячи, ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. Зробіть глибокий вдих, підніміть руки через сторони над головою. Затримайте дихання на 3 с. Із видихом різко нахиліть корпус уперед, скиньте руки вниз — відбувається різкий викид повітря зі звуком «ха!».

Яблуко

Початкове положення — стоячи. Уявіть, що перед вами росте яблуня з чудовими великими яблуками. Яблука висять над головою, але легко дістати їх не вдається. Подивіться на яблуко, потягніться правою рукою якомога вище за ним, підніміться навшпиньки і зробіть різкий вдих. Тепер зірвіть яблуко. Нагніться і покладіть яблуко в кошик, що стоїть на землі. Повільно видихніть на рахунок 1, 2, 3, 4.

Вправи для заспокоєння

Відпочинок

Початкове положення — стоячи. Випростайтеся, поставте ноги на ширину плечей. Зробіть вдих. На видиху нахиліться, розслабте шию та плечі так, щоб голова та руки вільно звисали до підлоги. Дихайте глибоко, стежте за своїм диханням. Перебувайте в такому положенні протягом 1—2 хв. Потім повільно випряміться.

Пушинка

Коли ми засмучені, ми зазвичай починаємо мимоволі затримувати дихання. Вивільнити дихання — це один зі способів розслабитися. Уявіть, що біля вашого носа — пушинка, яку не можна колихати. Протягом 2 хв дихайте повільно, спокійно та глибоко, щоб пушинка не полетіла. Можете навіть заплющити очі. Насолоджуйтесь цим глибоким неквапливим диханням, уявіть, що всі ваші неприємності випаровуються.

ПОЗБАВЛЯЄМОСЯ М'ЯЗОВИХ ЗАТИСКІВ

Нервово-м'язова релаксація — це система спеціальних вправ для розслаблення різних груп м'язів. Мета цього тренування — зняти м'язове напруження, яке безпосередньо пов'язане з різними негативними емоційними станами, як-от: страх, тривога, стрес. Зменшивши м'язовий тонус, можна зняти стресові стани й головний біль, нормалізувати емоційне тло, «скинути» тягар напруження та стресу.

Нідерландський психіатр Бессел ван дер Колк (Bessel van der Kolk) у книзі «Тіло пам'ятає все» попереджає: «Навіть якщо вам здається, що зі стресом ви справляєтеся, послухайте, що скаже тіло». Тож довіряйте своєму тілу.

Система релаксаційних вправ передбачає **послідовне напруження та розслаблення** кожної групи м'язів. М'язи напружують впродовж 5 с. Кожну вправу варто повторювати хоча б двічі. Якщо ви відчуваєте залишкове напруження, можна збільшити кількість скорочень м'язових груп до семи разів. Пауза між вправами — 10 с.

Ніколи не напружуйте м'язи до відчуття болю. Потрібно досягти явного м'язового напруження, не переступаючи больового порога.

Якщо перед початком вправи у тій чи тій групі м'язів відчуваєте біль — наприклад, у шиї, спині — будьте особливо обережні. Напружуйте ці м'язи дуже дбайливо. Стежте за відчуттями і продовжуйте лише тоді, коли послідовне напруження та розслаблення полегшуватимуть біль. Якщо біль від напруження посилюється, зупиніться. Перейдіть до іншої групи м'язів.

Розслабленість, яку ви створите в інших м'язах, зрештою, пошириться і на групу хронічно напружених м'язів.

Також для розслаблення можете використати систему прогресуючої релаксації.

Вправи для обличчя

Губи та щоки

Вправа 1. Усміхніться максимально широко, «до вух». Затримайте цю усмішку! Тепер розслабтеся. Повторіть цю вправу: широка усмішка — найширша усмішка — затримайте. Тепер розслабтеся. Вправа 2. Стисніть губи разом, ніби ви хочете поцілувати когось. Зімкніть губи разом дуже сильно. Потім стисніть їх ще сильніше. Розслабтеся. Повторіть вправу.

Очі

Вправа 1. Дуже міцно заплющте очі. Уявіть, що в них потрапив шампунь. Замружте очі. Розслабтеся. Повторіть вправу. Вправа 2. Максимально високо підніміть брови. Так високо, як це можливо. Затримайте. Розслабтеся. Повторіть вправу. Вправа 3. «Напишіть» своє ім'я поглядом у повітрі. Розслабтеся. Повторіть вправу.

Вправи для плечового поясу

Плечі

Підніміть праве плече до мочки правого вуха. Голову не нахиляйте. Затримайте на 5 с. Розслабтеся на 3 с. Тепер підніміть ліве плече до мочки лівого вуха. Повторіть тричі.

Шия

Підніміть підборіддя вгору та «напишіть» ним у повітрі цифру 1. Відпочиньте 5 с. Далі по чергово, із такими самовідпочинками «напишіть» підборіддям у повітрі цифри 3, 7, 8, 10.

Руки

Потягніть спочатку праву руку вбік, затримайте на 5 с, потім розслабте й опустіть униз. Далі ліву руку — вліво. Тепер обидві руки потягніть уперед, затримайте, опустіть.

Кисті рук

Розчепірте пальці рук якнайширше, затримайте на 5 с. Розслабте. Повторіть тричі. Одночасно обидві руки стисніть у кулаки. Уявіть, що ви вичавлюєте сік лимона. Тисніть якнайсильніше протягом п'яти секунд. Розслабте. Повторіть тричі.

Вправи для тулуба та ніг

Живіт

Уявіть, що збираєтеся пролізти крізь вузький паркан або огорожу, але заважає живіт. Втягніть його й затримайте на 5 с. Розслабте живіт. Повторіть двічі.

Стегна

Сядьте зручно. Витягніть перед собою прямо обидві ноги. Затримайте на 7 с, потім розслабте на 3 с. Повторіть двічі.

Ноги

Вправа 1. Сядьте зручно. Уявіть, що ви на пляжі і закопуєте п'яти в пісок. Тільки зараз ви будете вpirатися п'ятами в підлогу якнайсильніше протягом 5 с. Зробіть перерву на 3 с. Повторіть вправу двічі. Вправа 2. Сядьте зручно. Залиште обидві п'яти на підлозі, а пальці піднімайте якнайвище, намагаючись дістати ними до стелі. Підніміть пальці вище й затримайте їх. Тепер розслабтеся. Повторіть двічі. Вправа 3. Сядьте зручно. Підніміть п'яти якнайвище й затримайте на 5 с.

АНАЛІЗУЄМО ВЛАСНИЙ СТАН

Сядьте на стілець якнайзручніше і посидьте протягом хвилини. Відчуйте, у якій частині тіла залишилося напруження. Оскільки досягти повноцінного розслаблення всіх м'язів одразу не вдається, потрібно зосередити увагу на найбільш напружених частинах тіла. Сядьте зручно. Якщо є можливість, заплющте очі. Відтак:

- дихайте глибоко та повільно;
- пройдіться внутрішнім поглядом по всьому тілу від верхівки до кінчиків пальців ніг (або навпаки) і знайдіть напружені місця. Часто це бувають рот, губи, щелепи, шия, потилиця, плечі, живіт;
- постарайтеся ще сильніше напружити місця затисків, аж до тремтіння м'язів. Робіть це на вдиху;
- відчуйте цю напругу;
- різко скиньте напругу — робіть це на видиху;
- повторіть кілька разів.

Якщо м'яз добре розслабився, то ви відчуєте, як його **наповнює тепло та приємна важкість**. Якщо затиск зняти не вдалося, особливо на обличчі, спробуйте розгладити його: робіть легкі масажні кругові рухи пальцями. Можете також зробити гримаси — здивування, радості тощо.

Активна релаксація — потужний засіб, що дає змогу повністю розслабитися. Однак релаксація — це навичка, яка вимагає завзятого тренування. Більшість людей, які починають займатися релаксацією, прагнуть одразу й швидко усунути сильне напруження — це помилка, адже для досягнення успіху потрібні практика та терпіння. Спробуйте витратити на активну релаксацію 15 хв щодня — і поступово пересвідчитесь, що вона справді поліпшує самопочуття та допомагає відновити душевну рівновагу.

Пам'ятка
ЕЛЕМЕНТИ АРТТЕРАПІЇ ДЛЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ:
ОБЕРІТЬ І ТВОРІТЬ⁹

- Втомилися – малюйте квіти.
- Лютуєте – малюйте лінії.
- Відчуваєте біль – ліпіть.
- Нудьгуєте – заповнюйте аркуш паперу різними кольорами.
- Сумуєте – малюйте веселку.
- Відчуваєте страх – плетіть макраме або робіть аплікації з тканини.
- Тривожитесь – зробіть ляльку – мотанку.
- Обурюєтесь – рвіть папір на дрібні шматочки.
- Хвилюєтесь – складайте оригамі.
- Хочете розслабитися – малюйте візерунки.
- Намагаєтесь щось пригадати – малюйте лабіринти.
- Відчуваєте невдоволення – малюйте копію відомої картини.
- Впали у відчай – малюйте дороги.
- Хочете щось збагнути – малюйте мандали.
- Потребуєте відновити сили – малюйте пейзажі.
- Хочете зрозуміти свої почуття – малюйте автопортрет.
- Прагнете запам'ятати свій стан – малюйте кольорові плями, ляпки.
- Хочете систематизувати думки – малюйте чарунки або квадрати.
- Хочете розібратися у собі та власних бажаннях – зробіть колаж.
- Прагнете сконцентруватися на думках – малюйте крапками.
- Шукаєте оптимальне розв'язання проблеми – малюйте хвилі й кола.
- Відчуваєте, що «застрягли», але потрібно рухатися далі — малюйте спіралі.
- Хочете зосередитися на меті — малюйте сітки та мішені.

⁹ За матеріалами Вікторії Назаревич, психолога, експерта з артпсихології, канд.психол. наук, Рівне

Рекомендації ЯК ШВИДКО ЗАСПОКОЇТИСЯ: НАУКОВЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ВІДОМИХ СПОСОБІВ¹⁰

Негативні емоції не можна постійно придушувати. Гнів, образа, смуток — важливі почуття, які мають право бути вираженими. Але іноді нерви здають не вчасно. У цьому випадку швидко заспокоїтися допоможуть поради, які мають наукове обґрунтування. Скористайтеся ними також у разі, якщо серед батьків чи педагогів стикнетесь з «Фомою невіруючим» — матимете вагомні аргументи.

Слухайте звуки природи

Вчені з медичної школи Брайтона та Сассекса у 2017 році провели дослідження, яке показало, коли люди слухають звуки природи, їхній рівень стресу помітно знижується.

Дослідники піддавали добровольців впливу природних та штучних — техногенних, соціальних — шумів. Паралельно проводили МРТ-сканування мозку учасників та контролювали частоту серцевих скорочень. Як виявилось, активність мозку залежить від природи звуків.

За природного звукоряду фокус нашої уваги спрямований зовні: ми вслухаємося, вдивляємося в світ довкола себе, впадаючи в своєрідний заспокійливий транс. Штучне ж звукове супроводження зміщує фокус уваги всередину: ми починаємо активніше копатися у собі, переживати, перебільшувати власні недоліки, що у результаті ще більше посилює стрес.

Ідеально, якщо поряд з вами є парк для прогулянок, де можна почути спів птахів та шелест листя. Або струмок, на березі якого можна посидіти. Якщо нічого не підходить, використовуйте записи звуків природи: дощу, шелесту листя, співу пташок, муркотіння кішки тощо.

¹⁰ За матеріалами Олени Мойзріст, наукового співробітника Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Київ

Послухайте найзаспокійливішу пісню у світі

Британська академія звукової терапії вирішила поекспериментувати та створити пісню, яка здатна максимально швидко заспокоїти та навіть приспати. Для цього експерименту група Marconi Union написала Weightless (англ. — Невагома). Ефект від пісні виявився настільки вражаючим, що журнал Time включив Weightless до списку 50 найвизначніших винаходів 2011 року.

Антистресовий ефект цієї композиції доведений експериментально. 40 добровольців прослуховували різні музичні твори, а вчені вивчали ефекти від прослуховування. Для цього дослідники контролювали частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск, активність мозку та дихання учасників експерименту.

У чому секрет пісні? Її ритм 60 ударів на хвилину ідеально підходить для синхронізації серця з мозковими хвилями — організм підлаштовується під такий ритм, серце стукає рідше, дихання сповільнюється. Для таких процесів потрібно як мінімум п'ять хвилин, а Weightless триває вісім. До того ж композиція насичена різними заспокійливими звуковими ефектами.

Щоб заспокійливий вплив Weightless був потужнішим, подбайте про антураж: прийміть зручну позу, розслабтеся, закрийте очі.

Глибоко дихайте

Це давній прийом. Але вчені довго не розуміли, чому глибоке дихання працює. Лише у 2017 році в журналі Science було опубліковано дослідження, яке розставило всі крапки над і.

Його автори, біохіміки медичної школи Стенфордського університету, виявили глибоко в стовбурі мозку крихітний кластер нейронів, який, на їх думку, пов'язує швидкість і глибину дихання та емоційний стан. Якщо людина дихає активно і поверхнево, тим вищий рівень її збудження та нервозності. І навпаки — що глибше ми дихаємо, то розслабленіше і спокійніше відчуваємося.

Щоправда, дослідни, які доводять зв'язок між диханням і розслабленням, були проведені лише на мишах. Але дослідники досить впевнено екстраполюють їх результати і на людину

Використовуйте синє світло

Вчені із Гранадського університету виявили, що синє світло допомагає людям швидше розслабитися після психосоціального стресу.

Психосоціальний стрес, згідно з формулюванням самих дослідників, — це короткочасне нервово потрясіння, яке виникає під час контактів з іншими людьми. Прості приклади: ви посперечалися з другом, посварилися з колегою, нервуєте через те, що на голові сидить начальник і репетує про прострочений дедлайн.

Допитливі вчені влаштовували подібні переживання 12 добровольцям віком від 18 до 37 років, а потім відводили піддослідних до так званої кімнати хромотерапії. У ній не було нічого, що допомагало б заспокоїтися, — лише світлодіоди, що випромінювали по чергово або стандартне біле, або синє світло.

У результаті дослідження вчені з'ясували, що під синім світлом мозкова та серцева активність людей поверталася до нормальних показників в середньому за 1,1 хв, а під білим — за 3,5. Тобто втричі швидше!

Урахуйте, що синє світло випромінюють екрани сучасних девайсів — комп'ютерів, ноутбуків, смартфонів. Тож стрес — це той самий випадок, коли вчені рекомендують: хвилин 10 потикайте в улюблений девайс. Це допоможе розслабитись.

Понюхайте щось приємне

Хоча ароматерапія в цілому має сумнівний вигляд з наукового погляду, вплив деяких ефірних олій на рівень стресу доведено однозначно і неодноразово.

Запахи лаванди, розмарину, а також іланг-ілангу знижують кров'яний тиск та частоту серцевих скорочень, зменшують рівень тривожності та збудження.

Носіть із собою невеличкий флакончик з однією з названих олій, аромат якої здається вам найбільш приємним, і в стресові моменти нанесіть 1-2 краплі на зап'ястя. Пара вдихів — і заспокоїтися буде набагато простіше.

Зробіть щось максимально зосереджено

Дослідження, яке провели у 2015 році в Університеті Флориди, довело: зосереджена діяльність — дуже ефективний спосіб швидко знизити стрес.

Підметіть підлогу. Розкладіть папери. Почистіть робочий стіл на вашому комп'ютері або смартфоні. Головне — сконцентруватися на цьому занятті.

Якщо прибирання вас дратує — приготуйте щось смачненьке. Для цього оберіть або нову страву, або страву, яка складається з багатьох шарів. Ви концентруватиметеся на рецепті, послідовності дій, обережному викладенні шарів салату тощо. А нова страва і поготів, змістить фокус вашої уваги.

У такому разі стрес знижується тому, що ми повністю концентруємося на занятті, яке виконуємо. Отже, ми відволікаємося від негативних переживань. Мозок «перемикається» і значно менше виробляє стресових гормонів.

Дистанційуйтеся від самого себе

Спробуйте подивитися на ситуацію збоку, начебто це все відбувається не з вами. Уявіть, що проблеми не ваші, а чужі. Прийом елементарний, але напрочуд дієвий: психологи фіксують різке зниження рівня тривожності та стресу і навіть рекомендують подібний підхід у боротьбі із затяжними депресіями.

Старий анекдот: «Якщо це твої проблеми, ти зможеш їх вирішити. Якщо ти не можеш їх вирішити — це не твої проблеми» набуває сучасного, науково обґрунтованого звучання. Згадайте його та усміхніться. Сміх та жарти, до речі, теж добрий спосіб знизити стрес.

Рекомендації

ЯК РОЗУМНО ПОВЕРНУТИ СОБІ ПОЧУТТЯ ЩАСТЯ: РОЗБИРАЄМОСЯ У ФІЗІОЛОГІЧНИХ ПРАВИЛАХ ¹¹

Кожен із нас чув про так звані гормони щастя: дофамін, серотонін, окситоцин і ендорфін. Але все одно залишається безліч запитань: як працює кожен з них, за яких умов виділяється і яку реакцію в організмі викликає. А ще — чому не можна весь час відчувати себе щасливим? Було б чудово навчитися «вмикати» викиди потрібних речовин, коли це необхідно, правда ж? Виявляється, все можливо. Треба лише розібратися в механіці процесу і попрацювати над собою.

Наразі найдокладніший аналіз функціонування гормональної системи людського організму і власне вироблення гормонів щастя здійснила професор Каліфорнійського університету Лоретта Граціано Бройнінг (Loretta Graziano Breuning). Виявляється, що «гормони щастя» активно синтезуються в ті моменти, коли мозок ідентифікує події або явища, які можуть позитивно позначитися на нашому виживанні. Потім рівень цих гормонів в організмі різко падає до наступного приємного випадку. Тож чи можливо щастя на замовлення?

Дофамін

Дофамін створює відчуття радості від того, що людина знаходить щось необхідне. Окрім того, дофамін мотивує отримати щось необхідне, навіть якщо треба докласти значних зусиль. Перспектива досягнення мети також стимулює вироблення дофаміну.

В організмі дитини дофамін виробляється, коли вона чує кроки матері. Марафонець відчуває прилив дофаміну, коли бачить фінішну стрічку. Футболіст отримує порцію дофаміну, коли забиває гол.

¹¹ За матеріалами Олени Мойзріст, наукового співробітника Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Київ

Досягнувши мети або просто побачивши її, ми відчуваємо внутрішній комфорт. Отже, щоб стимулювати синтез дофаміну, подумайте, досягнення яких цілей на роботі і в повсякденному житті приносить вам радість. Можливо, це перемога в інтелектуальній вікторині, або те, що сьогодні ви змогли пробігти на один кілометр більше, ніж вчора. Відзначайте навіть маленькі перемоги.

Не руйнуйте свої позитивні емоції, вибачаючись перед собою за радість з приводу маленького успіху. «Просто насолоджуйтеся миттю тріумфу і рухайтесь вперед», — радить професор Бройнінг. Однак потрібно намагатися, щоб завдання або проблема, яку вам треба розв'язати, були співмірні за масштабом. Адже, якщо баскетбольне кільце висить занадто низько, ви не отримаєте особливого задоволення, коли закинете м'яч у нього. Якщо воно знаходиться занадто високо, не буде сенсу навіть намагатися.

Окситоцин

Ця речовина дає людині відчуття безпеки в колі собі подібних.

Окситоцин мотивує на прояв довіри до оточення. Водночас, коли ми довіряємо комусь, або розуміємо, що довіряють нам — активно синтезується окситоцин.

«Задоволення від приналежності до групи або відчуття безпеки у внутрішньогрупових взаєминах — це теж результат дії окситоцину», — пояснює Лоретта Бройнінг. Коли людина розуміє, що їй довіряють, вона відчуватиме позитивні емоції незалежно від того, чи довіряє вона навзаєм.

Синтез окситоцину активізується дотиками і почуттям довіри. Будь-які контакти з близькими людьми, від дотику рук, погладжувань чи обіймів до відчуття моральної підтримки викликають прилив окситоцину.

Якщо ви викликатимете в людей симпатію, то зможете частіше насолоджуватися «ін'єкціями» окситоцину. Також дозу окситоцину завжди можна «купити» під час сеансу масажу.

Серотонін

Серотонін синтезується в людини, коли вона відчуває повагу з боку оточуючих. На думку професора Бройнінг, серотонін дарує нам відчуття власної важливості. Наш мозок уважно ставиться до соціального середовища. Якщо є можливість безпечним способом піднятися на сходинку вище в суспільстві, він нагороджує нас порцією серотоніну.

Як стимулювати вироблення серотоніну? Не соромтеся відчувати гордість за свої успіхи і досягнення. Якщо ваші здобутки і заслуги не помічають, розкажіть про них самостійно. Насолоджуйтеся своїм становищем у сім'ї, на роботі, суспільстві. Відзначайте, коли до вашої думки прислухаються, і коли вам вдалося вплинути на оточуючих. Але будьте готові миритися з тим, що ви не можете контролювати все навколо.

Ендорфіни

Цей гормон формує відчуття легкості і забуття, яке допомагає пом'якшувати біль. Часто цей стан називають ейфорією. Ендорфіни допомагають ігнорувати біль і тим самим дають змогу сховатися від небезпеки за поранення або травми. Ендорфін вивільняється насамперед, коли виникає фізичний біль. Людина може впасти і миттєво вскочити на ноги, думаючи, що з нею все гаразд, а потім з'ясувати, що травма серйозна. Така дія ендорфіну. Він вивільняється, тільки якщо людина перемагає свої звичайні можливості і доводить себе до стану дискомфорту.

Синтез ендорфіну в організмі непостійний. Як його стимулювати? Його викиди можуть стимулювати фізичні вправи. Але займатися спортом до знемоги і появи болю шкідливо. Краще чергувати різні навантаження і пробувати нові види фізичної активності. Так ви працюватимете на різні групи м'язів, і спорт не набридне. Ендорфін активно виробляється під час вправ на розтяжку. Такі вправи цілком можна робити не тільки в залі, але і вдома — навіть за переглядом улюбленого серіалу або розмовляючи по телефону. Сміх і плач теж стимулюють синтез ендорфіну, тому важливо не обмежувати ці природні емоції.

Розділ 2.

ІНФОРМАЦІЙНА ПІДТРИМКА БАТЬКІВ

Вступ

Мета колективу дитячого садка — створити партнерські взаємини з батьками. Вихователі і батьки — рівні партнери у спільній справі — вихованні та розвитку дітей. Спільна мета партнерства — плекати гармонійний розвиток і психологічне благополуччя дітей. Тож коли батьки чи вихователі ухвалюють будь-яке рішення, яке стосується дітей, кожен із них має вислухати думку іншого, не забуваючи про спільну мету. Це, своєю чергою, посилить соціальний, інтелектуальний та емоційний вплив вихователів на своїх вихованців, оскільки батьки розумітимуть дії вихователя. Отже, вихователям дитячого садка важливо присвятити час і сили цим взаєминам — і замість випадкових людей, яким важливо лише вчасно завести дитину в садок, отримаєте надійних партнерів та довгострокові переваги для всього колективу.

Батьки беруть участь у якихось заходах, наприклад у спортивних святах, розвагах, зборах, святкових ранках, надають певну допомогу, наприклад у підготовці групи до нового навчального року тощо. Отже в життя групи, яку відвідує їхня дитина, батьки залучені на рівні дій, практичної участі. Утім, важливо щоб в життя групи батьки були залучені також емоційно і, зрозуміло, що ці емоції мають бути позитивними або ж нейтральними. Якщо батьки, відводячи дитину у дитячий садок, відчують довіру, впевненість, спокій, радо розповідають іншим про дитячий садок і роблять це захоплено, а всю інформацію сприймають вдумливо з інтересом, то таке ставлення точно допоможе вихователям якнайліпше організувати освітні процеси в групі і сприяти розвитку кожної дитини.

Коли батьки ставляться до дитячого садка, як до надійної установи, відчують впевненість у безпеці дитини щодо перебування в групі, вони починають ставитися до садка як до продовження дому для дитини, а тому

набагато легше погоджуються на співпрацю, а також ініціативи, які йдуть від педагога, сприймають тепліше й охочіше. У такому разі батьки залучені в життя групи, яку відвідує їхня дитина, не лише дієво, а перш за все, емоційно. І саме це дає змогу організувати життя дитини вдома і в садку в спільній «виховній колії».

Щоб реалізувати завдання з налагодження партнерської взаємодії між педагогами і батьками та підвищити активність батьків і залучити їх в освітній процес дитячого садка, можна використати своєрідний алгоритм, який передбачає у роботі вихователя такі завдання:

- сприяти освіченості батьків щодо особливостей виховання та розвитку їхньої дитини;
- організовувати комунікацію за визначеними правилами, щоб вона була ефективною і безпечною;
- аналізувати фідбек, а для цього створюйте умови для того, щоб батьки надавали вам зворотній зв'язок.

Партнерство, товариську спільноту та ефективне спілкування в ній важливо сформувати і онлайн, і «наживо». Розпочніть, наприклад, із закритої групи у фейсбук, куди увійдуть тільки батьки вихованців групи або ж садка. Заохочуйте батьків у цій групі до розмов, коментарів, обміну думками. Розпочинайте й модеруйте дискусії, доки батьки не звикнуть робити це самі. Чимало батьків не мають можливості познайомитися й поспілкуватися одне з одним «наживо», а між тим взаємини між батьками, що тривають і розширюються, — важливі для відчуття спільного сенсу в житті групи та закладу.

Важливо, щоб вихователі підтримували зв'язок із батьками постійно. Зокрема, робіть розсилку електронною поштою — мінімум два рази на місяць. У вайбер-групу засилайте щоденну «виховну пораду». Нехай батьки звикають до того, що колектив садка — їхні надійні партнери у піклуванні про дитину.

Якщо дитячий садок працює офлайн, варто подбати про те, щоб і на інформаційних стендах матеріали «не закисали», їх також треба оновлювати щодвятижні. Це привчить батьків стежити за оновленнями на стенді. Якщо вважаєте, що якийсь матеріал батьки не прочитали, чи вважаєте його надзвичайно

важливим, то краще повторіть його згодом. Але перед цим трішки оновіть матеріал. Наприклад, змініть назву чи форму, наприклад перетворіть замітку у пам'ятку. Можна також розширити чи скоротити текст або виділити кілька складових у первинному тексті, а відтак розкрити їх окремо і почергово тощо.

Налагодити ефективну співпрацю допоможе фідбек від батьків про ті чи ті ідеї, заходи, інформаційні повідомлення тощо. Батьки, яких попросили про зворотний зв'язок і які відгукнулися на це прохання — автоматично стають більш зацікавленими й залученими; усвідомлюють, що в них є важелі впливу на життя садка. Тож регулярно стимулюйте батьківський фідбек з різних питань. Фідбек може бути як анонімний, так і відкритий. Запевняйте батьків, що ви чуєте та враховуєте їхню думку. Реагуйте на фідбек із повагою до батьків та відповідно до обговорюваного питання. Іноді вистачить і короткої фрази «Дякуємо за ваші відповіді!», іноді знадобиться розгорнутіша відповідь. А іноді, можливо, вам доведеться справді змінити щось в освітньому процесі, відгукнувшись на думку батьків — і тоді ваш зв'язок, довіра і співпраця стануть ще міцнішими.

Отже, що таке співпраця батьків і педагогів:

- знайти можливість зустрітися з педагогом/одним із батьків у спокійній атмосфері;
- з'ясувати проблему, пояснити власну думку про неї;
- вислухати думку іншого, постаратися зрозуміти наміри, побоювання;
- запитати себе і співрозмовника: «Як спільними зусиллями ефективно розв'язати проблему?»;
- проаналізувати можливі варіанти розв'язання проблеми й обрати серед них найоптимальніший;
- обговорити та налагодити взаємодію та домовитися про те, як підтримувати зв'язок одне з одним.

2.1. ЩО ПЕДАГОГ МОЖЕ ВИКОРИСТАТИ ДЛЯ СЕБЕ

Тест для педагогів

РІВЕНЬ КОМУНІКАБЕЛЬНОСТІ

(за Володимиром Ряховським)

Шановні колеги! Оцініть твердження та поставте позначку у відповідній чарунці.

Твердження	Варіант відповіді та бальна оцінка		
	Так 2 бали	Іноді 1 бал	Ні 0 балів
Очікування звичайної або ділової зустрічі вибиває мене з колії			
Якщо мені доручають виступити з доповіддю чи повідомленням на нараді, зборах або іншому заході, я відчуваю тривогу та невдоволення			
Я відкладаю візит до лікаря до критичного моменту			
Я докладаю максимум зусиль, щоб уникнути відрядження до міста, у якому я ніколи не був			
Мені подобається ділитися своїми переживаннями з оточенням			
Мене дратує, коли незнайома людина звертається до мене на вулиці з проханням показати дорогу, підказати час, відповісти на запитання			
Я вірю, що існує проблема «батьків і дітей» і що людям різних поколінь складно порозумітися			
Мені соромно нагадати знайомому, що він заборгував мені гроші			
Якщо у їдальні мені подадуть зіпсовану страву, я розлючено відсуну тарілку й промовчу			
Коли я опиняюся сам на сам з незнайомою людиною, то переймаюся, якщо не вступаю з нею в розмову чи вона починає говорити першою			
Мене лякає будь-яка довга черга: у магазині, бібліотеці, касі кінотеатру, тому я стаю у хвіст і нуджуся в очікуванні			

Я боюсь брати участь у будь-якій комісії, що розглядає конфліктні ситуації			
Я маю власні критерії оцінювання творів літератури, витворів мистецтва, і думка інших мене не цікавить			
Я промовчу і не вступатиму в суперечку, якщо почую хибні висловлювання про те, у чому добре обізнаний			
Якщо колега попросив допомогти з певним службовим питанням, я впадаю у відчай			
Я охочіше висловлюю свою думку в письмовій формі, ніж в усній			

Проаналізуйте результати. Підрахуйте загальну суму балів і визначте власний рівень комунікабельності:

32-30 — ви явно некоммунікбельні. Це ваша проблема, оскільки самі страждаєте від цього і оточенню теж нелегко з вами. На вас складно покластися у справі, яка потребує групових зусиль. Намагайтеся бути більш товариськими, контролюйте себе.

29-25 — ви замкнуті, неговіркі, віддаєте перевагу самотності, тому у вас мало друзів. Нова робота й необхідність контактувати з незнайомими людьми хоча і не зумовлюють у вас паніку, але надовго виводять із рівноваги. Ви знаєте про цю особливість свого характеру, тому буваєте незадоволені собою. Утім, у ваших силах змінити це. Хіба не буває так, що ви вільно спілкуєтеся із людьми, якщо чимось захоплені? Варто лише одержати «поштовх».

24-19 — ви товариські й у незнайомій обстановці почуваетесь цілком упевнено. Нові проблеми вас не лякають. Утім, із новими людьми ви спілкуєтеся обережно, неохоче берете участь у суперечках та диспутах, у ваших висловлюваннях нерідко багато сарказму. Проте ці недоліки можна виправити.

18-14 — у вас нормальна комунікабельність. Ви допитливі, охоче слухаєте цікавого співрозмовника, доволі терплячі у спілкуванні з іншими, без емоцій обстоюєте свої думки. Зустрічі з новими людьми не спричиняють

у вас хвилювань. Водночас ви не любите гучних компаній. Екстравагантні витівки й багатослівність дратують вас.

13-9 — ви дуже товариські (іноді надміру), говірки, любите висловлюватися з різних питань, що дратує оточення. Ви охоче знайомитеся з новими людьми, любите перебувати в центрі уваги. Нікому не відмовляєте у проханнях, хоча не завжди можете їх виконати. Іноді ви можете розлютитися, але швидко опановуєте себе. Якщо виникають проблеми, вам бракує посидючості, терпіння й сміливості. За бажання ви можете не поступатися.

8-4 — ви «своя людина». Ваша комунікабельність «фонтанує». Ви завжди у курсі всіх справ. Любите брати участь у всіх дискусіях, хоча серйозні теми можуть зумовити у вас мігрень і навіть нудьгу. Охоче висловлюєте свою думку з будь-якого питання, навіть якщо маєте про нього поверхове уявлення. Усюди почуваетесь «у своїй тарілці». Беретеся за будь-яку справу, хоча не завжди можете успішно довести її до кінця. Через це керівники й колеги ставляться до вас із деяким побоюванням і сумнівами. Варто зважати на це й робити висновки.

3 і менше — ви занадто комунікабельні. Ви балакучі, багатослівні, втручаєтеся у справи, які вас не стосуються. Завжди висловлюєте свою думку про проблеми, у яких зовсім не компетентні. Свідомо чи несвідомо ви часто зумовлюєте конфліктні ситуації. Вам притаманні запальність і образливість, ви часто буваєте необ'єктивні. Відповідальна робота не для вас. І колегам, і членам родини складно з вами. Попрацюйте над собою і власним характером! Виховуйте у собі терплячість і стриманість, шанобливо ставтеся до людей. Подбайте про своє здоров'я.

Рекомендації

ІНФОСТЕНД — ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ВЗАЄМОДІЇ З БАТЬКАМИ

Корисною інформацією з батьками можна ділитися у різні способи — у розмові під час безпосередньої зустрічі, на інфостенді групи чи в чатах, обраних месенджерів.

Інфостенд є засобом візуальної комунікації між вихователями і батьками. Якщо батьки не мають часу особисто поставити запитання щодо особливостей розвитку своєї дитини, у такому разі стенд є.

Функції інфостенду

- пропагує психолого-педагогічні знання;
- підвищує педагогічну освіченість та психологічну культуру батьків;
- сприяє профілактиці проблем щодо розвитку та виховання дітей раннього і дошкільного віку.
- формує у батьків враження про діяльність вихователів групи.

Змістове наповнення

Стенд завжди додає вражень про фахівця, який його створює. Щоб враження були позитивними матеріали на стенді мають бути актуальними і практичними. Це основні критерії змістового наповнення стенду. Утім, стенд може додати і негативних вражень, якщо інформація на ньому розміщена «для галочки». Батьків вихованців завжди цікавить інформація про особливості розвитку дітей, їхні досягнення та поведінку.

Наповнювати стенд варто за рубриками — окремими інформаційними блоками. Назви рубрик мають інтригувати, а не вводити читачів в оману оригінальним формулюванням. Рубрики можуть бути постійними та варіативними. Оскільки однією з функцій стенда є представницька, то він має якомога ґрунтовніше репрезентувати вихователів групи та їхню діяльність. Саме на це зорієнтовані постійні рубрики. Завдання варіативних рубрик — урізноманітнити інформацію на стенді, позбутися офіційності. Ці рубрики слід наповнювати інформацією просвітницько-профілактичного характеру відповідно

до подій — календарних чи поточних. Варіативних рубрик має бути максимально чотири на стенді; оновлювати їх треба почергово; не обтяжувати яскравим оформленням; кожний малюнок має відповідати змісту інформації.

Правила оновлення

Оновлювати інформацію слід регулярно. Якщо стенд давно не наповнювали новими матеріалами чи його створюють вперше, оновлювати інформацію слід кожні два тижні. Якщо стенд функціонує тривалий час і доволі успішно, нову інформацію можна розміщувати рідше, наприклад кожні 3-4 тижні. Завдяки цьому батьки помічатимуть зміни та звикнуть регулярно читати нове. Якщо вихователь сумнівається, що всі встигли ознайомитися з інформацією, то її можна розмістити повторно за місяць чи два. Утім, їх варто дещо змінити. Зробити це можна різними способами; розширити чи поглибити виклад одного з аспектів теми; додати новий розділ.

Правила оформлення

Основними критеріями викладу інформації є грамотність, актуальність, доступність, лаконічність, структурованість. У пригоді стане почуття міри та доцільності. Не варто розміщувати забагато матеріалів. Ліпше частіше їх оновлювати. Максимальна кількість інформаційних блоків на стенді — шість. Не варто переобтяжувати стенд прикрасами.

Оптимальний розмір для одного матеріалу — один аркуш формату А4, а текст доцільно набрати 16 або 18 кеглем із міжрядковим інтервалом 1,5. Великі верхні та нижні поля сторінки, великий міжрядковий інтервал — дає змогу читачеві легко сприймати текст, заохочує до читання. Текст має займати дві третини сторінки. У верхній частині сторінки зазначте назву текстового повідомлення, а знизу — автора та/або джерело інформації.

Інший варіант — створіть інфографіку на певну тему. Мозок опрацьовує картинки набагато легше, ніж текст. Тож інфографіка, найімовірніше, привабить увагу батьків. Регулярно змінюйте інформацію.

**Анкета для бліц-опитування батьків
ІНФОРМАЦІЯ НА БАТЬКІВСЬКОМУ КУТОЧКУ**

Шановні батьки!

Просимо вас відповісти на запитання анкети.

1. Чи часто ви зупиняєтеся біля батьківського куточка і вивчаєте інформацію на ньому?

- а) часто;
- б) ситуативно;
- в) рідко;
- г) ніколи.

2. На яку інформацію ви звертаєте увагу насамперед?

- а) результати роботи своєї дитини за день;
- б) інформація про засоби навчання дітей;
- в) шляхи розвитку дітей;
- г) проблеми виховання дітей;
- д) ваш варіант _____

3. Яку інформацію ви хотіли б бачити на батьківському куточку?

Рекомендації

ЯК СПІЛКУВАТИСЯ З ПРОБЛЕМНИМИ БАТЬКАМИ¹²

Якщо ви дозволяєте проблемним батькам втягнути себе у скандал чи, навпаки, пригнічуєте свій гнів, проте після роботи довго переживаєте, ви ризикуєте розвинути у себе невроз і емоційне вигорання. Насамперед — ви людина, а уже потім фахівець. Турбота про своє психологічне здоров'я має бути на першому місці, адже без нього ви не зможете займатися своєю улюбленою справою. Аби подбати про себе, запам'ятайте такі правила.

Відчувайте свої межі й захищайте їх

Нікому не дозволяйте принижувати почуття власної гідності. Якщо ви часто взаємодієте з проблемними батьками і після зустрічей з ними довго не можете переключитися на щось інше, зверніться до супервізора. Можливо, у вас вібрують особисті чи дитячі травми, і настав час їх розв'язати.

Проявляйте стійкість

Проблемні батьки чітко відчують внутрішньо нестійких людей, починають надокучати їм, дошкуляти й провокувати конфлікти. Якщо ви дозволяєте втягувати себе у зв'язку «агресор — жертва», негайно зверніться до супервізора і пройдіть тренінги, аби навчитися взаємодіяти зі співзалежними батьками.

Говоріть просто і коротко

Відповідайте лише на ті запитання, які вам ставлять. Якщо ви починаєте обширні висловлювання чи пояснення, ви втягуєтесь у взаємини «агресор — жертва».

Не оцінюйте і не засуджуйте

Якщо ви це робите, то на внутрішньому плані проблемні батьки це зчитують і залюбки починають сваритися з вами. Адже напад — ліпший спосіб захисту. У будь-якому випадку зверніться до супервізора чи пройдіть

¹² За матеріалами Наталії Філімошкіної, дитячого психолога, експерта з психології розвитку, Дніпро

тренінги, під час яких опануйте навички взаємодії зі співзалежними батьками.

Ознайомте батьків з правилами спілкування

Встановіть чіткі правила й ознайомте батьків із ними. Наприклад, вихователь сам телефонує, якщо дитині стало гірше, самі батьки не можуть телефонувати працівникам ЗДО у робочий час.

Пам'ятайте, турбота про своє психологічне здоров'я — у ваших руках. Не бійтеся обговорювати у колективі чи з психологом, супервізором труднощі, які у вас виникають під час спілкування з проблемними батьками.

Шпаргалка

ПРАВИЛА ЯКІСНОЇ РОЗСИЛКИ БАТЬКАМ¹³

Скорочуйте текст

Намагайтеся надсилати повідомлення обсягом близько 500 слів, як виняток — 1000 слів. Якщо необхідно, скорочуйте оригінальний текст. Залишайте тільки основні тези та думки

Структуруйте

Текст легше сприйматимуть, якщо в повідомленні буде смисловий поділ на підпункти

Використовуйте цифри

Заголовки із цифрами привертають увагу, створюють враження упорядкованості та відбору. Приміром, «5 слів, що допомагають дитині зростати», «8 порад, як поводитися з дитиною, яка накапостила»

Форматуйте

Виділяйте основні моменти в тексті чи ключові слова напівжирним чи курсивом

Давайте посилання

Наприкінці повідомлення розміщуйте посилання на оригінал статті. Робіть це зокрема тоді, коли ви переробили й скоротили текст для зручності читання

Додавайте емодзі

Використовуйте смайли-емодзі, які підходять за змістом і дають змогу проілюструвати тему. Утім, не захоплюйтесь ними, адже усього має бути в міру

¹³За матеріалами Інни Литвин, практичного психолога закладу № 613, Київ

Рекомендації

ЯК ЗАПОБІГТИ ВОРОЖНЕЧІ В БАТЬКІВСЬКИХ ЧАТАХ¹⁴

Дотримайтеся основних правил

Щоб налагодити безпроблемне спілкування в батьківських чатах, насамперед варто ознайомити учасників з провідним правилом взаємодії у месенджерах та соцмережах: «Чати призначені, щоб інформувати батьків про події та факти, які безпосередньо стосуються лише перебування їхніх дітей у групі дитячого садка».

Створюйте чат під конкретне завдання, а потім видаляйте. Чати не самоцінні. Система освіти може обійтися без них. За такого підходу педагоги зможуть легко привчити батьків до правил чату та зменшать можливість конфліктів у месенджерах.

Пам'ятайте: у жодному чаті ніколи носії протилежних поглядів не дійшли єдиної думки. При колосальному вкладі ресурсів можна досягти тимчасової ілюзії єдності. Отже, і витрачати енергію не варто.

Зберігайте професійну позицію

У чаті педагог має бути прикладом стилю спілкування. Залишайтеся в професійній позиції: ви — педагог, чат використовуєте у справі. Спілкуйтеся тільки ввічливо, коротко і обговорюйте лише те, що входить у ваші професійні обов'язки. На запитання та повідомлення на теми, що входять до вашої професійної компетентності, відповідайте коротко, ясно, один раз, не піддавайтеся на емоційні провокації. Використовуйте лише діловий тон. Будьте стримані.

Не відповідайте на зміст повідомлень у чаті, які не стосуються ваших обов'язків. Пам'ятайте про свою відповідальність. Ви нікого нічого не навчите, не переконаєте, але можете собі нашкодити.

Не дозволяйте нікому в чаті втягнути вас в емоційну суперечку. Інакше у вас буде постійний скандал у чаті та низька професійна репутація. Поважайте

¹⁴ За матеріалами Олени Мойзріст, наукового співробітника Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Київ

себе як професіонала. Для того щоб витримати себе в професійних межах і насправді бути прикладом спілкування в чаті, педагогам дварто отримувати трьох головних правил. *Педагог коректний*. Педагог висловлюється одразу у справі, точно і безперечно, діловою мовою. Не флудить, не використовує лайливу лексику, не переходить на особистості. *Педагог зберігає нейтралітет*. Педагог визнає наявність проблем, але не вирішує особисті конфлікти в чаті і не афішує бік, який зайняв у конфлікті. *Педагог нормативний*. Педагог дотримує встановленого порядку спілкування та поведінки.

Не підтримуйте батьківські сварки

Не пишіть у чат, коли там розжарені емоції. Професійний обов'язок педагога — це, зокрема, стриманість. Почекайте, не відповідайте, не лайкайте. Якщо батьки продовжують писати, щоб стриматися педагогу доцільно збільшити дистанцію з чатом — відкладіть телефон подалі, відключіть звук, займіться якоюсь справою, щоб на емоціях не залучитися до дискусії. Дайте вихід емоціям. Якщо є можливість, проговоріть їх, зверніться по підтримку до колеги чи психолога. Якщо не маєте такої можливості і ви наразі з дітьми, використайте якісь вправи, що є для вас ресурсними і які не налякають чи не здивують дітей. Наприклад, повільно подихайте або кілька разів максимально міцно стисніть і розтисніть кулаки.

Якщо в чаті вас не чують, і сварка триває, не терпіть, видаляйте чат. Створюйте його заново та відключіть можливість коментувати ваші повідомлення. Нехай у чаті залишиться лише інформаційна функція. У дитячого садка і вас конкретно немає завдання та можливості бути каналом прийому суспільного резонансу, в освіті і так багато стресових подій.

Приклад об'яви про спілкування в батьківських чатах

ПРАВИЛА ЧАТУ ГРУПИ «КАЛИНКА»

- Пишіть лише в справі, коротко, лише текстові повідомлення.
- Перш ніж поставити запитання, гортайте чат. Можливо, відповідь там уже є.
- Усе найважливіше закріплюється в шапці чату.
- Жодного флуду. Заборонено абстрактні теми, петиції, меми, фото та відео, крім тих, що за внутрішньою потребою групи потрібно викласти на загальний огляд та обговорення батьків.
- Чужих дітей у чаті не обговорюємо.
- Особисте — в особисті повідомлення.
- Конфлікти вирішуємо в особистому спілкуванні, а не в цьому чаті.
- Жодної образливої лексики та розпалювання конфліктів. За порушення цього правила негайно блокуємо учасника.
- Педагог не цілодобово в чаті. Він відповідає на запитання у будні з 8:00 до 8:30 і з 18:00 до 18:30.

Рекомендації

ЯКЩО ТЕЛЕФОННА РОЗМОВА СКЛАДНА

Вихователі щодня спілкуються з батьками дітей, і телефоном також. Проте не завжди телефонні розмови приємні та конструктивні. Іноді телефонують роздратовані батьки, бо вважають, що їхній дитині не приділяють достатньо уваги. Телефонують нетерплячі мами, які хочуть, щоб їхня дитина якнайшвидше показала себе під час святкового ранку чи спортивних змагань. І з усіма потрібно розмовляти ввічливо та дійти згоди.

Якщо надокучливий співрозмовник постійно телефонує і запитує те саме, делікатно нагадайте йому, що ви вже це обговорювали. Для того щоб допомогти співрозмовникові зосередитися на розмові, частіше називайте його на ім'я. Не грубіяньте надокучливому співрозмовнику у відповідь, навіть якщо ви повторюєте ту чи ту інформацію всоє, а для нього вона нова.

Візьміть ведення бесіди на себе. Резюмуйте сказане і запропонуйте шляхи розв'язання проблеми, з якою до вас звернувся співрозмовник. Наприклад: «Отже, ви сказали про те, що... і очікуєте таких дій... Пропоную такі терміни розв'язання цієї проблеми. Перетелефоную, коли будуть відомі результати. Хай щастить!». Головне — не іронізуйте і не оцінюйте. Будьте спокійні та об'єктивні.

Якщо співрозмовник роздратований, дайте йому виговоритися — він швидко вичерпає своє обурення. Вислухайте з повагою, а не відсторонено. Щоб компенсувати брак візуального контакту, вставляйте в розмову репліки й слова на підтвердження, що ви слухаєте, наприклад: «так», «звісно», «цілком правильно», «можливо». Намагайтеся зрозуміти причини невдоволення і отримати інформацію від того, хто телефонує. Ви у сильній позиції, адже не роздратовані в цей момент.

Говоріть спокійно, виразно, виділяйте інтонацією окремі слова. Під час розмови усміхайтесь. Хоч на тому кінці «дроту» усмішки не побачать, але ваш голос стане приємнішим. Співрозмовник відчує вашу доброзичливість.

Запропонуйте варіанти, як розв'язати проблему. Не відповідайте агресивно та не ображайте співрозмовника. Пам'ятайте, що сварка народжується в суперечці. Наведемо кілька прикладів, як потрібно і як не можна говорити з роздратованою людиною.

ПОТРІБНО

Запропонувати звільнитися від агресії: «Прошу, розкажіть про те, що вас так збентежило. Поміркуймо, що в цій ситуації можна зробити»

Поспівчувати: «Знаєте, мене також дратує, коли працівник не виконує своїх обов'язків. Поміркуймо, що можна зробити»

Подякувати за надану інформацію: «Дякую, що повідомили про проблему. Тепер ми знатимемо про неї»

НЕ МОЖНА

Звинувачувати: «Спочатку треба було розібратися, а вже потім влаштовувати розбір польотів»

Використовувати загрозливий тон та погрожувати: «З такими вимогами ви ніколи...»

Демонструвати владу: «Ви не розумієтесь на цьому питанні. Буде так, як я скажу»

Давати поради, яких у вас не просили: «Вам би ліпше...»

Якщо телефонує нетерпляча людина, тобто яка не розуміє, чому її проблему не можна розв'язати просто зараз, вона відмовиться слухати ваші аргументи. Передайте їй ініціативу: «А як би ви зараз розв'язали цю проблему?». Співрозмовник почне формулювати варіанти й усвідомить, що вони не допоможуть миттєво вирішити проблему, що склалася. Висновки, до яких людина приходить самостійно, вагоміші, ніж нав'язані співрозмовником.

Запропонуйте рішення, яке спрацює, наприклад: «Дайте мені час до наступного понеділка. Я з'ясую всі деталі і перетелефоную вам». Дайте час, щоб співрозмовник усвідомив доцільність вашої пропозиції, а не зловтішайтесь на кшталт: «А я вам що говорила? То хто з нас мав рацію?».

Пам'ятка

ЯК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ ТЕЛЕФОННУ РОЗМОВУ

Дотримуйтеся золоті середини, коли чуєте вхідний дзвінок. Не відповідайте одразу, але й не затягуйте з відповіддю. Важливе не лише перше слово, яке почує співрозмовник, а й скільки часу він очікуватиме на відповідь.

Звертайтеся на ім'я. З'ясуйте, як звати співрозмовника. Людям подобається, коли до них звертаються персонально. Переконайтеся, що ви правильно почули ім'я, використовуйте його під час розмови. Але не починайте кожне речення зі звертання на ім'я, так можна ще більше роздратувати співрозмовника, адже він точно знає як його звать.

Не змушуйте співрозмовника чекати довго. Поясніть, чому просите почекати. Подякуйте за розуміння. Якщо очікування затягується, попросіть дозволу перетелефонувати та домовтеся про час дзвінка.

Беріть активну участь у розмові. Утримуйте ініціативу, надавайте інформацію, не чекаючи уточнювальних запитань. Співрозмовник не має витягувати її з вас.

Розмовляйте грамотно. Звертайте увагу на те, як звучить ваш голос, стежте за дикцією. Не використовуйте жаргонні вирази, слова-паразити, правильно наголошуйте слова. Ваше мовлення має бути виразним, без ефекту «лінивої вимови».

Стежте за своїм голосом. Якщо ви під час телефонної розмови робите ще щось, то ваш голос обов'язково «повідомить» про це співрозмовника. Це може його образити, тому всю увагу приділяйте людині, з якою говорите.

Робіть нотатки. Постарайтеся зрозуміти з першого разу, про що говорить співрозмовник. Папір і ручка мають бути під рукою. Вони знадобляться, щоб занотувати потрібну інформацію.

Зберігайте спокій. Не виявляйте незадоволеність поведінкою співрозмовника — ні інтонацією, ні словами. Під час розмови недопустимі: роздратування, зверхність, панібратство, повчання.

Підсумуйте розмову. Завершує телефонну розмову той, хто телефонував. Однак у педагога надто мало часу, щоб вести довгі перемовини. Тож, щоб запобігти непорозумінням і помилкам, підсумуйте розмову. Після цього ввічливо попрощайтеся. Незалежно від характеру бесіди, ви маєте бути відкритими для подальшої співпраці.

2.2. ПРО ЩО ВАРТО ПОІНФОРМУВАТИ БАТЬКІВ

Батьки потребують не лише психологічної чи емоційної підтримки, а й інформаційної або фахової. Адже наявність дитини в сім'ї, зовсім не означає, що батьки добре обізнані на її розвитку та вихованні. А саме педагогічні працівники дитячого садка є експертами, фахівцями, професіоналами у галузі виховання та розвитку дітей дошкільного віку. Отже одним із важливих завдань вихователя є просвіта батьків, чиї діти відвідують групу. Тож необхідно регулярно пропонувати батькам інформацію, яка зокрема розкривала б такі питання: різні аспекти психологічного здоров'я дитини; побутові, розважальні та рухливі завдання, ігри, вправи, які родини зможуть реалізувати вдома; поновлення чи посилення у дитини почуття безпеки.

Це експертна допомога професіонала, яким є вихователь дитячого садка.

Наразі просвіту та обговорення з батьками доцільно організувати навколо таких актуальних тем:

- усвідомлення дорослими вікових та індивідуальних особливостей дитини, а також особливостей спричинених дією тривалого стресу — воєнними подіями;
- створення сприятливих умови для психологічного й особистісного зростання дитини, тобто таких умов, в яких дитина відчувається захищеною — безпечно та комфортно;
- забезпечення готовності шестирічної дитини до навчання у школі, зокрема сформованого вміння спілкуватися, налагоджувати взаємодію з людьми, здатності доволіно керувати собою і доводити розпочату справу до кінця, які допоможуть майбутньому першокласнику успішно адаптуватися до шкільного життя;
- допомога в адаптації до дитячого садка дитині старшого дошкільного віку, яка є новачком у закладі дошкільної освіти, або з певних причин тривалий час його не відвідувала;

- трансформація існуючих установок щодо взаємодії у вихователів та батьків, тобто дорослих, які опікуються зростанням маленької людини, на партнерські;
- досягнення єдності поглядів батьків і вихователів щодо виховних впливів на дитину в родині та дитячому садку та однакове розуміння шляхів і засобів досягнення мети партнерства;
- виховання та розвиток дитини дошкільного віку в безпечних і комфортних умовах.

Пам'ятка

ЩО ТАКЕ СПІВПРАЦЯ БАТЬКІВ І ПЕДАГОГІВ

- знайти можливість зустрітися з педагогом/одним із батьків у спокійній атмосфері;
- з'ясувати проблему, пояснити власну думку про неї;
- вислухати думку іншої людини, постаратися зрозуміти її цілі, наміри, побоювання;
- запитати себе і співрозмовника: «Як спільними зусиллями ефективно розв'язати проблему?»;
- проаналізувати можливі варіанти розв'язання проблеми й обрати серед них найоптимальніший;
- обговорити дії кожної зі сторін в межах обраної стратегії, узгодити строки;
- налагодити взаємодію та домовитися про те, як підтримувати зв'язок одне з одним.

Пам'ятка
ЯК ДОТРИМУВАТИСЯ СПІЛЬНИХ ЗАВДАНЬ
У ВИХОВАННІ ДИТИНИ¹⁵

- Дотримуватися режиму дня дитини.
- Забезпечувати раціональне і калорійне харчування.
- Створювати умови для повноцінного сну.
- Організовувати достатньо прогулянок на свіжому повітрі.
- Створювати здорове гігієнічне середовище, загартовувати дитину.
- Створювати сприятливу психологічну атмосферу.
- Забезпечувати спортивним інвентарем як у приміщенні, так і на майданчику.
- Створювати умови для повноцінного інтелектуального, мовленнєвого, емоційного, соціального розвитку.
- Застосовувати адекватні способи заохочення і покарання.
- Розвивати позитивні взаємини дитини з однолітками, батьками та працівниками дитячого садка.
- Проявляти увагу до проблем дитини, її успіхів і невдач.
- Застосовувати активні форми дозвілля.
- Узагальнювати позитивний досвід сімейного виховання.
- Прищеплювати культурно-гігієнічні навички, навички самообслуговування.
- Розвивати моральність, естетичність.

¹⁵ За матеріалами Інни Литвин, практичного психолога дошкільного навчального закладу № 613, Київ

Рекомендації
ЯК ОРГАНІЗУВАТИ ВИХОВАННЯ ТА РОЗВИТОК
ДИТИНИ ВДОМА¹⁶

- Заохочуйте самостійність своєї дитини.
- Якщо ваша дитина потребує допомоги, створіть такі умови, щоб вона сама знайшла шляхи подолання проблемної ситуації.
- Не давайте готових відповідей — ваша допомога має обмежуватися натяками, навідними запитаннями.
- Відзначаєте досягнення дитини. Віддавайте перевагу похвалі, а не докорам.
- Не доповнюйте схвалення вчинків або поведінки дитини критикою.
- Не ставте перед дитиною завищені вимоги.
- Не вимагайте від своєї дитини більше, ніж від себе.
- Пам'ятайте, що для дитини позитивний приклад батьків значить більше за їхні повчання.
- Створіть для дитини куточок, де буде її стіл, полички, іграшки, книжки, олівці фарби, альбоми та інші предмети, необхідні для її самостійної діяльності, гри.
- Розповідайте дитині якнайбільше позитивного про самостійність, допитливість, а також про дитячий садок, школу.
- Пам'ятайте, після 20 хв. занять дитині необхідна перерва, зміна діяльності.
- Не проводьте розвивальних занять із дитиною пізно ввечері.
- Пам'ятайте, для продуктивної діяльності дитині необхідно спати 10–12 год. на добу, з урахуванням денного відпочинку (1–1,5 год.).

¹⁶ За матеріалами Інни Литвин, практичного психолога дошкільного навчального закладу № 613, Київ

Рекомендації

СТВОРЮЄМО РОЗВИВАЛЬНИЙ ПРОСТІР ДЛЯ ДИТИНИ ВДОМА

Зазвичай в стані стресу у дітей спостерігаємо регрес, відкат на попередній щабель розвитку, і це нормально. Коли дитина спокійна і поряд є спокійний дорослий, який створює необхідні умови, після стабілізації її стану можна сподіватися на відновлення та подальший прогрес у розвитку. Розвиток можливий лише у точці спокою, а небезпека переключає мозок на процес виживання.

Розвивальний простір, який створюють дорослі довкола дошкільника у сім'ї, має повністю задовольняти його **потребу активно діяти**, бути суб'єктом, а саме:

- Надавати можливість робити **вибір**. Дитина сама обирає види діяльності, якими хотіла б займатися у вільний час (малювати, ліпити, вирізати), засоби досягнення мети, матеріали необхідні для цього; одяг, їжу, способи дій, які мама пропонує на вибір (приготувати яєчню чи омлет; одягнеш червону чи жовту кофтинку; сама залізеш у ванну, чи тобі допомогти).
- Заохочувати дитину щось робити **самостійно**, будувати плани, відповідати за певні справи, виконувати доручення (збирати свій наплічник у садочок, розкласти посуд на стіл перед обідом, поливати квіти, наводити лад у ігровому куточку, слідкувати за таймером) – долучати до усього, аби дитина могла відчувати, що вона може на щось впливати і щось контролювати. А ще, наповнюючи доступними діями сьогодення, будувати міст надій, мрій у майбутнє. Зв'язок минулого, теперішнього і майбутнього дає опору. Щоб прокласти місток у майбутнє можна ставити питання: «А що ми робитимемо далі?», і тут йдеться про зовсім маленькі дії (поїмо, прочитаємо, зробимо фігурку оригамі, поспимо, подивимось мультфільм, помовчимо). Нам зараз дуже важливі дієслова-події.

- **Важливо підтримувати бажання доводити розпочату справу до кінця, долати труднощі** на шляху до бажаної мети. Будь-яка справа, яку робить дитина самостійно, за влучним висловом дитячого психолога Світлани Ройз тренує у неї м'язи сили або м'язи страху і безпорадності. Щоб тренувати м'язи сили, ми не робимо за дитину те, що вона може зробити сама. Зона зростання починається там, де дитині для досягнення мети треба докласти зусилля, постаратися, подумати. Коли дитина каже: «Я не можу цього зробити», дорослий просить її «Скажи, як мені тобі допомогти, або покажи, що я маю зробити». Роблячи якусь справу разом, обов'язково залишаємо частину за дитиною. По закінченні акцентуємо її особистий внесок у спільну справу. Але ніколи не відмовляємо у підтримці і допомозі, не залишаємо наодинці із труднощами. «Я бачу, ти впорався. Я ні на хвилинку не сумнівалась. Ти перевершив мої очікування!» Для дитини дуже важливим є досвід перемог, утвердження у своїй силі, можливостях, що підвищує самооцінку.

- Також необхідно **спонукати і підтримувати інтерес дитини до нового, бажання досліджувати, творити**. Спробуйте знайти, що можна запропонувати для дослідження у безпечному середовищі; перетворити щось звичайне на нове і цікаве. Нове хобі, нові контакти, створення нових страв. Тому варто запитувати дитину: «Що ми можемо зараз зробити, щоб почати тренувати м'язи твоєї сили? Хочеш, запропоную...».

Отже, дорослий має заохочувати і всіляко підтримувати **прагнення дитини до активного освоєння навколишньої дійсності**. При цьому супровід дорослішання дитини має бути мобільним і адекватним до її можливостей, що зростають. Роль дорослого як організатора, наставника і зразка для наслідування дитини має вчасно змінюватися на роль радника, партнера, друга для осмисленої активної діяльності дитини. Дорослий має бути не поруч, не над, а разом з дитиною.

Рекомендації

ЯК ПОБУДУВАТИ СПІЛКУВАННЯ З ДИТИНОЮ

- Пам'ятайте, що дитина — унікальна особистість. Цінують її індивідуальність, підтримуйте й розвивайте.
- Дайте дитині зрозуміти, що дорослі завжди готові її підтримати й допомогти.
- Розмовляйте з дитиною про те, що ви робите з нею разом. Нехай коментує, що вона бачить і чує довкола, обговорюйте ваші справи на день, плануйте разом вихідні.
- Давайте дитині зрозумілі вказівки, формулюйте прості речення.
- Допомагайте дитині розширювати словниковий запас і засвоювати нові мовні конструкції. Читайте і розглядайте разом книжки з ілюстраціями, спонукайте повторювати, переказувати почуте.
- Будьте хорошим слухачем. Не перебивайте дитину, давайте їй змогу висловитися.
- Обов'язково дивіться дитині в очі, коли вона з вами розмовляє. Усіляко показуйте, що уважно слухаєте, що вам справді цікаво.
- Пам'ятайте, що в будь-якій взаємодії з дитиною найголовніше — це доброзичливе спілкування. Слід не лише формувати в дитини знання, уміння й навички, а й забезпечувати їй відчуття психологічної захищеності, довіри.
- Звертайте увагу не лише на свої слова, а й на тон голосу, міміку, жести, позу. Ваше обличчя має бути привітним. Завжди усміхайтесь під час спілкування з дитиною.
- виправляйте помилки дитини тактовно, пояснюйте, як виправити недолік.
- Щиро хваліть дитину за її скромні успіхи, оскільки перехвалити так само шкідливо, як і недохвалити.

- Не давайте жодних наказів і команд. Домовляйтеся з дитиною, радьтеся з нею, опосередковано спрямовуйте на потрібну дію.
- Не сваріть дитину й не обіцяйте її покарати. Ліпше навчіть, як виправити ситуацію або зробіть це разом.
- Не зловживайте постійною розрадою дитини.
- Ніколи не порівнюйте свою дитину з іншими дітьми, оскільки в кожної з них індивідуальний розвиток.
- Виявляйте почуття щирої поваги до того, що дитина робить самостійно. Хваліть її за активність, ініціативність і самостійність — це сприяє розвитку впевненості дитини в собі і своїх можливостях.

Рекомендації ЗНАКИ БЕЗУМОВНОЇ ЛЮБОВІ ДО ДИТИНИ

«Люби свою дитину будь-якою — не талановитою, невдахою, дорослою. Спілкуючись з нею — радій, бо дитина – це свято, яке поки з тобою» заповідав педагог-гуманіст Януш Корчак.

Любов — найліпший захист, який можемо дати ми, дорослі, нашим дітям. Адже дитина, зачата, народжена й вихована в любові, захищена від життєвих негараздів у майбутньому. Любов підтримує її почуття безпеки, розвиває впевненість, самоповагу та почуття власної гідності. Безумовна любов дорослих насичує дитину емоційно та допомагає розвиватися. У кожній дитині є потреба, щоб її любили не за щось, а просто так, за те, що вона є. Оточували любов'ю, яка не ставить жодних умов.

Безумовно любити дитину означає приймати і поважати її не тому, що вона красива, розумна, добре поводитьься, і не тому, що виконала нашу умову або виправдала надії, а тому, що це просто **наша дитина - неповторна та унікальна!**

Важливим було завжди, а особливо тепер дорослому:

- **говорити дитині часто, що вона дорога йому, потрібна, важлива, що вона просто хороша, її люблять і поважають.** Робити такі повідомлення слід у привітних поглядах, ласкавих дотиках, прямих словах: «Як добре, що ти у нас народилася», «Я люблю тебе й любитиму завжди понад усе», «Мені так добре, коли ми разом», «Я люблю тебе, я з тобою». «А як ти відчуваєш, що я люблю тебе, що ти мені важливий?» - можна прямо запитувати про це один в одного. І нагадувати собі про те, що ми любимо і нас люблять.

- **обіймати дитину** не менше восьми разів на день для підтримання хорошого настрою. Діти потребують обіймів стільки ж, скільки води та їжі! Обійми нормалізують усі фізіологічні процеси в організмі дитини, які необхідні для її розвитку. Щирі обійми, збільшуючи рівень «гормону щастя»,

знижують рівень «гормону кортизолу» в організмі, отже лікують від стресу. Коли багато обіймів в родини, всі менше хворіють! Обійми стимулюють вилочкову залозу, а вона є центральним органом імунної системи організму, що в свою чергу регулює вироблення лейкоцитів, які підтримують наше здоров'я. Просто, не вимовляючи ні слова, обійміть дитину! Нехай вона знає, що ви дбаєте про неї. Ми ототожнюємо любов з простим людським дотиком. Уявіть собі, скільки любові може бути від великої кількості обіймів.

- **бути уважним до почуттів дитини** – чути і приймати її переживання, озвучувати свої почуття; співчувати їй, застосовувати активне слухання. Говоримо дитині, що тривожитесь, сердитися, злитися, боятися, сумувати – це нормально. «Оля, ти злишся. І я іноді теж злюсь, коли у мене щось не виходить одразу. Це нормально. Давай заспокоїмося, вип'ємо водички, а потім разом подумаємо, як можна зробити інакше». Отже спочатку визнаємо почуття, підтримуємо, чекаємо, коли подіє і дитина заспокоїться, а лише потім розбираємо труднощі і пропонуємо конкретні дії.

- не забороняти, не обмежувати, а **надавати свободу і право вибору**; Багато чого дитина може зробити сама у самообслуговуванні (одягатися, збирати свої речі, підтримувати лад у ігровому куточку), виконувати посильні доручення; обирати види діяльності, якими хотіла б займатися у вільний час (малювати, ліпити, конструювати, витинати), засоби досягнення мети, матеріали, необхідні для цього; одяг, їжу, способи дій, які мама пропонує на вибір (приготувати яєчню чи омлет; одягнеш червону чи жовту кофтинку; сама залізеш у ванну, чи я тобі допоможу).

- не пригнічувати, а **запитувати, радитися і радити**. «Давай ще раз як слід обдумаємо цю справу», «Як ти хочеш і чому?», «А як краще вчинити?», «А як би вчинив дідусь? Давай спробуємо».

- не намагатися одразу засудити дитину, коли вона помилилася, та не залишати наодинці в критичній для неї ситуації, а **підтримати**, показати, що ми, як і раніше або навіть більше, любимо її, шкодуємо про щось теж і поділяємо її неприємності. «Мені прикро, що так сталося. Усі можуть

помилятися. Давай подумасмо, як можна виправити помилку. Я поряд з тобою. Як я можу тобі допомогти?»

Знаки безумовної любові потрібні дитині як повітря, вони її насичують емоційно та допомагають розвиватися. Проте, безумовна любов не означає вседозволеність. Дорослі мають право висловлювати «претензії» до дитини, але у прийнятній формі. Якщо дитина своєю поведінкою викликає у дорослого негативні переживання, слід повідомити їй про це, не тримати їх у собі. Оскільки вони все одно прорвуться назовні, але вже у вигляді різких слів чи дій. До того ж така реакція буде відстроченою у часі, тож дитина не зрозуміє претензій. Тепер її ображатиме не лише інтонація «повчальних вказівок» дорослого, а й їх зміст.

Говорити про свої почуття дитині слід від першої особи, виявляючи невдоволення окремими діями, а не дитиною загалом.

Звертання, побудовані у формі «Я-повідомлень» або «Я-звернень» дають змогу дорослому говорити про свої негативні переживання необразливо для дитини, без критики та звинувачень, дають змогу обом зрозуміти й стати ближче одне до одного. Прийнятними є такі формулювання, як-от: «Мені важко працювати, коли мене не слухають», «Мені не подобається, коли не прибирають за собою речі» тощо.

Пам'ятка

ОСНОВНІ АКЦЕНТИ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ¹⁷

- Любіть та підтримуйте свою дитину. Гарне ставлення батьків допоможе їй зрозуміти — життя прекрасне.
- Пам'ятайте, що виховання дитини потребує терпіння, самовідданості та внутрішньої стабільності.
- Розвивайте своє вміння зі щирим інтересом розпитувати дитину, вислуховувати її.
- Розширюйте уявлення дитини про людські почуття.
- Учіть дитину адекватно реагувати на певну подію, вчинок, результат діяльності.
- Навчайте адекватно ставитися до труднощів, розповідайте, як їх долати.
- Розвивайте власну силу волі та адекватну вимогливість до себе.
- Пам'ятайте, що дитині потрібен час для відпочинку, не перевантажуйте її.
- Допомагайте дитині повірити в себе та у свої сили.
- Намагайтеся бути одночасно вимогливим і справедливим.

¹⁷ За матеріалами Інни Литвин, практичного психолога дошкільного навчального закладу № 613, Київ

Пам'ятка

ЯКЩО ДИТИНА НАКАПОСТИЛА

- З'ясуйте, причини і мотиви вчинку дитини, перш ніж покарати її. Покарання має бути справедливим і відповідати мірі проступку.
- Не карайте дитину, якщо підозрюєте її у проступку, адже підозрілість не має нічого спільного зі справжньою вимогливістю.
- Не карайте дитину тоді, коли сердиті, злі чи роздратовані, оскільки у такому збудженому емоційному стані зазвичай можна помилитися.
- Надавайте право карати тому з батьків чи вихователів, кому властивий більш спокійний та врівноважений характер.
- Не зловживайте батьківською або виховною владою — дотримуйтесь почуття міри, адже часті покарання втрачають дієвість.
- Запропонуйте дитині оцінити її провину й самостійно призначити покарання. У такий спосіб ви привчатимете дитину аналізувати її вчинки й бути вимогливою до себе.
- Будьте милосердні — не забувайте, що ви теж були дитиною й капостили та вередували.

Пам'ятка

10 ФРАЗ, ЯКІ ДОРОСЛІ МАЮТЬ ГОВОРИТИ ДІТЯМ ЧАСТІШЕ

- Я помилилася, пробач мені
- Я прощаю тебе
- Я так радий (-а), що ти з'явився в моєму житті
- Я бачу, що ти справді стараєшся, я пишаюся тобою!
- Не погоджуватися — нормально! Дякую, що був чесним зі мною
- Давай поставимо нашу розмову на паузу і повернемося до обговорення трохи згодом. Мені потрібна перерва
- Мені подобається проводити з тобою час
- Я не знаю! Давай вивчимо разом
- Ми можемо поговорити про те, що сталося? Я хочу почути твою думку
- Я люблю тебе! І завжди любитиму, незважаючи ні на що

Рекомендації
ІНФОРМАЦІЙНИЙ ПРОСТІР, ДРУЖНИЙ ДО ДИТИНИ:
ЗАВДАННЯ ДЛЯ БАТЬКІВ¹⁸

Реакції та погляди дорослих на факти, які транслюють телебачення, радіо, інтернет, можуть позначатися на ставленні їхніх дітей до отриманої інформації. Батьки можуть позитивно вплинути на цей процес, якщо вони...

✓ **... користуються авторитетом у дитини**

Якщо тато і мама є авторитетами для дитини, вона може перейняти їхнє пригнічення, страх, зневіру або, навпаки, почуття гідності та упевненості. Дитина довіряє почуттям близьких дорослих, бо вони дають їй змогу відчувати, що вона не самотня у своїх переживаннях і її почуття розділяють рідні люди. Водночас байдуже ставлення дорослих до певних подій зумовлює у дітей таке саме незацікавлене ставлення до змін і перетворень у світі, країні, власному житті. Якщо батьки не користуються авторитетом і довірою у дитини, вона може сприйняти інформацію такою, якою її подають заангажовані ЗМІ. Зокрема, якщо авторитетним інформатором є відомий актор, спортсмен тощо.

✓ **... враховують вік та перспективу розвитку дитини**

Батькам варто обговорювати з дитиною все, що відбувається в країні та поза її межами. При цьому батьки мають враховувати вік та пізнавальні можливості дитини, розповідати усе простою, зрозумілою їй мовою. Крім цього, інформація має бути цілісною та структурованою, аби дитина ліпше розуміла логіку подій, явищ та вчинків, причинно-наслідкові зв'язки між минулим, теперішнім і майбутнім.

✓ **... подають дитині гідний приклад для наслідування**

Якщо батьки беруть активну участь у волонтерських, благодійних заходах, то, найімовірніше, і їхня дитина виявить бажання зробити щось

¹⁸ За матеріалами Людмили Терещенко, старшого наукового співробітника Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, канд. психол. наук, Київ

корисне для людей, які потребують допомоги. Також вона може проявити власну ініціативу: створювати малюнки або вироби, залучати онлайн до цієї діяльності родичів та друзів.

✓ **... пояснюють факти та явища**

Дитина та її оточення можуть використовувати різні джерела інформації. Дитина ще не сформувала свідоме ставлення до світу та стійкі переконання, а тому вона може перекрутити чи спотворити інформацію, яка надходить ззовні. Аби дитина адекватно розуміла певні соціально-політичні явища, батькам варто пояснювати їй те, що вона почула або побачила. Коли члени сім'ї однозначно розуміють і тлумачать інформацію зі ЗМІ, дитина почувається впевненіше в інформаційному середовищі.

✓ **... аргументують власну позицію**

Інформація, яку пояснюють батьки, має бути чітко структурованою, щоб дитина не знайшла в ній «прогалин» і не витлумачила її неправильно. Батьки під час бесіди з дитиною тактовно й обґрунтовано мають відокремити правдиве від неправдивого, щоб зосередити її увагу на тому, що можна схвалювати, а що слід засуджувати, у конкретній ситуації. Завдяки такому підходу дитина матиме змогу сформулювати власну думку про ту чи ту подію або явище.

✓ **... використовують невербальні засоби спілкування**

Невербальні засоби — своєрідний епілог та емоційне тло, на якому розгортаються розмірковування дорослого. Коли дитина слухає батьків, вона спостерігає за ними і сприймає не лише слова, а й реакцію на ту чи ту подію: розпізнає й відчуває спокій чи хвилювання, впевненість чи розгубленість, довіру чи недовіру до джерела інформації. Прагнення дорослих об'єктивно та виважено пояснювати інформацію дає дитині змогу ліпше та впевненіше сприймати її, користуватися нею та передавати її іншим. Прямий погляд і спокійний тон батьків під час розмови посилює довіру дитини до їхніх слів і переконань.

Рекомендації

ЯК ЗАХИСТИТИ ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ ВІД НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ ТЕЛЕБАЧЕННЯ

Не дозволяйте дитині віком до двох років дивитися телепередачі.

Обмежуйте час перегляду телепередач дитиною віком до семи років — не більше двох годин на день.

Визначайте в сім'ї правила перегляду телепередач, наприклад «Ні» телевізору під час їжі!».

Не встановлюйте телевізор у дитячій кімнаті.

Переглядайте телепередачі разом із дитиною та обговорюйте їх: запитуйте дитину про її враження, міркування, висловлюйте свої почуття, думки, цікавтеся ставленням дитини до побаченого.

Здійснюйте моніторинг телепередач, які дивиться ваша дитина, зокрема:

- запобігайте перегляду фільмів, телепередач зі сценами насильства та еротики;
- обирайте для перегляду телепередачі з позитивними персонажами.

Аналізуйте спільно з дитиною комерційний характер телереклами, формуйте критичне ставлення до пропонованого у відеоролику. Пояснюйте дитині різницю між «хочу» і «потрібно». Дитина дошкільного віку спроможна усвідомити, що реклама чинить певний вплив на людину, нав'язливо пропонуючи, наприклад, речі, у яких насправді потреби немає.

Будьте відповідальною рольовою моделлю: дитина будує свою поведінку, беручи приклад насамперед із вас, зокрема й переймаючи ваші звички.

Уникайте присутності дитини під час перегляду телепередач, що містять зміст для дорослої аудиторії.

Вимикайте телевізор, якщо його ніхто не дивиться, бо вплив його триває.

Домовляйтеся з рідними (чи нянею) щодо того, як наповнювати час дитини — що робити, у які ігри гратися, чим займатися з дитиною.

Рекомендації

ЯК ПІДТРИМАТИ ДИТИНУ ПІД ЧАС ВІЙНИ¹⁹

Слухайте

Одні діти хочуть говорити про стресогенну ситуацію, другі — ні. Обидві реакції — нормальні й природні. Якщо дитина хоче поговорити, дайте їй змогу в комфортних умовах поділитися думками й поставити запитання. Уважно вислухайте дитину, при цьому зверніть увагу на мову її тіла, емоції та спонукайте її до спокійної розмови. Якщо дитина не хоче наразі спілкуватися, не змушуйте її говорити. Продовжуйте спостерігати за дитиною й наголосіть, що готові її вислухати, коли вона захоче виговоритися.

Не уникайте складних розмов

Дорослі хочуть захистити дитину від тривожних переживань. А тому намагаються уникати складних розмов, які, на їхню думку, можуть зумовити в дитини негативні емоції. Утім, дитину засмучує власне стресогенна ситуація, а не розмови про неї. Запропонуйте дитині поговорити й поставте їй відкриті запитання: «Що б ти хотів (-ла) знати?» або «Що ти відчуваєш?». Нехай інтереси та думки дитини визначають тему розмови. Якщо не можете відповісти на те чи те запитання, зізнайтеся у цьому дитині. А відтак скористайтеся нагодою побути «учнем» і разом із дитиною дослідіть питання, яке її цікавить. Переконайтеся, що не надаєте зайву інформацію, не вживаєте незрозумілі дитині слова

Контролюйте контент, який споживає дитина

Наразі по телебаченню та в соціальних мережах детально висвітлюють воєнні події, які відбуваються в країні. Цей контент часто містить фото та відеоматеріали, які не призначені для дітей. Крім цього, навіть дошкільники можуть самостійно шукати відповіді на запитання, які їх цікавлять, в інтернеті. Намагайтеся стежити, якої якості та в яких обсягах інформацію отримує дитина, і будьте готові інтерпретувати та пояснити те, що вона не зрозуміла.

¹⁹ За матеріалами НАТАЛ, Ізраїльського центру травм і стійкості

Будьте готові до будь-яких запитань та реакцій дитини

Будьте готові до того, що дитина ставитиме запитання про війну. Відповідаючи, стежте за тоном голосу, зберігайте спокій і будьте чесними з дитиною. Поясніть дитині, зважаючи на її вік, що наразі відбувається в країні, і що ви та інші люди робите для того, щоб захистити її та вашу сім'ю. Адекватно реагуйте на відповіді та додаткові запитання дитини. Діти по-різному реагують на стресогенні події. Це залежить від віку та характеру дитини, та того, чи мала вона травмівний досвід у минулому. Немає правильної чи неправильної емоційної реакції на страх чи тривогу. Тож будьте готові до того, що у дитини може змінитися настрій, поведінка, щоденні звички, зокрема апетит і режим сну. Адекватно й співчутливо реагуйте на такі зміни. Однак зауважте, що вони нормальні, якщо тривають протягом короткого періоду часу. Якщо дитина постійно відчуває стрес, погано почувається й не може нормально жити, зверніться по допомогу до практичного психолога

Потурбуйтеся про себе

Ніхто не застрахований від емоцій, викликаних труднощами. Визначте свої реакції і почуття та приділіть їм увагу. Пам'ятайте, що ви — надійний ресурс для вашої дитини, а тому найліпший спосіб допомогти їй — подбати про свій стан та психічне здоров'я. Поділіться з дитиною техніками, які допомагають вам долати стрес, позбуватися негативних емоцій, тілесних затисків. Якщо відчуваєте, що вас переполюють емоції і вам складно з ними впоратися, зверніться по допомогу до фахівця — практичного психолога, психотерапевта

Підтримуйте рідних і приймайте підтримку

Сім'я — найліпше джерело підтримки у складних ситуаціях, зокрема і під час війни. Тож покладайтесь на своїх батьків, братів і сестер і самі допомагайте їм. Війна та труднощі, які вона зумовлює, — можливість для сім'ї не лише продемонструвати свою стійкість, а й зміцнити родинні зв'язки

Вірте у краще

Зберігайте оптимістичний настрій і дивіться в майбутнє. Люди, сподіваються на краще й позитивно мислять, розвивають стійкість і підвищують свої шанси впоратися з негараздами й при цьому зберегти свій добробут та психічне здоров'я.

Рекомендації ЯК БАТЬКАМ ВІДПОВІДАТИ НА ЗАПИТАННЯ ДІТЕЙ ПРО ВІЙНУ

Бути чесним

Прагнення переключити увагу дитини, прибрехати їй чи перевести розмову на інші теми — неефективні з погляду виховання і шкідливі з погляду розвитку дитячої психіки й дитячо-батьківської взаємодії. Адже складне запитання про ситуацію, яка має значне емоційне підкріплення, не вивітриться з пам'яті дитини й рано чи пізно вона поставить його знову. Також дитина може знайти відповідь на запитання деінде або ж дофантазувати те, про що вона не знає.

Відповідати спокійно

Різкі відповіді й спроби присоромити дитину за некоректні, як здається дорослому, запитання можуть травмувати її. Із наслідками такої травми дитині доведеться ще довго стикатися та справлятися. Крім того, через брак інформації у дитини можуть виникнути негативні установки.

Давати мінімум необхідної інформації

Зайві деталі можуть травмувати та/або лякати. Дитина дошкільного віку не готова сприймати багато інформації, тож батькам достатньо коротко відповісти на поставлене запитання. Якщо дитині знадобиться більше інформації, вона сама поставить додаткові запитання — одразу або через тиждень, місяць чи навіть рік.

Говорити зрозумілими дитині словами

Якщо дорослий абстрактно або детально пояснюватиме та філософствуватиме, дитина може припинити його слухати. А незнайомі терміни та поняття ще більше заплутають її. Тож потрібно уникати незрозумілих формулювань, натяків, півтонів, підлещувань. Адже дитина може відчувати, що з нею нещирі, і це лише підвищить її тривожність, підірве довіру до дорослого.

Пам'ятка
СТРЕСОГЕННІ ЧИННИКИ ТА ОСОБЛИВОСТІ
ПРОЯВУ СТРЕСУ В ДІТЕЙ

Зазвичай чинниками, що провокують появу стресу в дитини це:

- неадаптованість до побутової діяльності, несамостійність і залежність від інших, брак допомоги та уваги з боку батьків і педагогів;
- нездатність прийняти темп довколишнього життя. Неправильне виховання в родині через недотримання певних правил, норм і обмежень, а також внаслідок ігнорування дорослими індивідуально-вікових особливостей дитини;
- використання дитини батьками (часто несвідоме) для розв'язання власних нереалізованих проблем.

Здебільшого дитина реагує на стрес доволі гостро. **Ознаками того, що вона переживає стресовий стан, є такі розлади:**

фізичні — порушення сну (від безсоння до постійної сонливості), порушення апетиту (від відмови від їжі до постійного відчуття голоду), часті скарги на головний біль, біль у грудях, нудоту; часті травми, надмірна незграбність, нервові тики (сіпання повік, часте ковтання, смикання, куйовдження волосся тощо), поновлення шкідливих звичок, нетримання сечі, нечітка дикція або заїкання, швидка втомлюваність;

емоційні — невмотивовані спалахи гніву, подразливість, небажання спілкуватися з іншими (замкнутість, відчуженість від оточення), застигання в правилах, педантизм, потреба в постійному схваленні та постійний пошук підтримки;

когнітивні — байдужість, відсутність інтересу до усього, труднощі з концентрацією уваги (нездатність зосереджуватися на конкретному предметі), зниження рівня успішності в оволодінні новими вміннями і навичками;

поведінкові — повернення до поведінкових форм більш раннього віку, агресивне поводження з тваринами та/або людьми, руйнування гри та її обладнання, псування речей, значне підвищення рухової активності, метушливість або навпаки — завмирання у часі та просторі.

Рекомендації ЯК БАТЬКАМ НЕ ПОСИЛИТИ ТРИВОГУ ДИТИНИ²⁰

Занадто багато турботи

Коли дитина приходить додому і ділиться історіями — про те, як відібрали іграшку; не вийшов малюнок; вихователька розповідала казку, яка не сподобалась; як складно вдягати новий светрик — ви переживаєте за свою дитину і демонструєте своє хвилювання. І якщо хвилюватися нормально, то показувати, можливо, не варто. Діти поглинають ваші емоції і починають переживати ще більше від того, що переживаєте ви. Дітям потрібно, щоб батьки були сильними. Утім, замість сили і впевненості діти бачать, що реагувати на проблеми хвилюванням — нормально. Хоч як складно це здавалося б, але ви повинні тримати свою тривогу під контролем, поки розбираєтеся з проблемами дитини. Батьки мають бути підтримкою, людиною, яка слухає, розуміє і, якщо потрібно, допомагає порадою

Занадто багато захисту

Кожен з батьків хоче постояти за свою дитину, але іноді природне бажання захистити може підвищити рівень тривожності. Якщо дитина ділиться з вами своїми проблемами, то ваше перше і логічне бажання — піти і зі всім розібратися. Це подає дитині два сигнали. По-перше, вона не може поділитися з вами ні секретом, ні проблемою. По-друге, ви не вірите в те, що ваша дитина може сама вирішити свої проблеми. Пам'ятайте, що з віком дитини зростає і її самостійність і потреба її обстоювати. Ваше головне завдання — допомогти дитині знайти розв'язок проблеми, який вона успішно зможе втілити в життя

Компенсація слабких сторін

Батьки завжди прагнуть допомогти дитині впоратися із завданнями, які у неї не виходять. Допомогти дитині розв'язати дитині проблему — це

²⁰ За матеріалами Карен Бейнс для The Washington Post

нормальна реакція люблячих батьків. Утім, таким чином ви ненароком фіксуєте увагу дитини на негативі.

Більшість людей знаходять впевненість у собі не компенсуючи слабкі сторони особистості, а фокусуючись на сильних. По-справжньому щасливі люди навчилися робити те, що в них добре виходить, і не переживати через невдачі.

Дитина не може завжди уникати своїх слабкостей, але, фокусуючись на сильних сторонах її особистості, ви виростите її впевненою в собі людиною. Тож проводьте час з дитиною і займайтеся з тим, що у неї дійсно виходить. Це допоможе їй підтримати впевненість у собі та своїх здібностях

Занадто багато уваги сильним сторонам

Так, щойно ми говорили, що потрібно допомагати дитині розвивати її сильні сторони — і це дійсно так — а тепер виносимо це окремим пунктом, який може стимулювати дитячу тривожність. Батьки мають упіймати межу, після якої їхні очікування стають завищеними. Коли ви постійно говорите знайомим, що ваш син малює краще за всіх у групі, а донька стане Олімпійською чемпіонкою, вам здається, що так ви допомагаєте їм досягти поставлених цілей. Але насправді ваші слова надзвичайно тиснуть на дітей і перетворюються на важкий тягар батьківських очікувань. Хваліть своїх дітей, коли вони з чимось справляються, коли самостійно виконують завдання, за яке вчора навіть не хотіли братися, вважаючи його заскладним. І не вимагайте від них більшого за цей успіх. Завищені очікування батьків можуть створити тривожну обстановку там, де нещодавно дитина була радісною, задоволеною та впевненою.

Замовчування своїх проблем

Батьки прагнуть захистити дитину від дорослих тривог і переживань. А тому намагаються приховати від неї свої проблеми.

Зазвичай, коли сім'ї доводиться «затягувати пояси» через фінансові проблеми або вирішувати питання розлучення, батьки вважають, що дитині краще не знати про те, що відбувається. Але діти знають. Діти дуже чутливі і

сприйнятливі, особливо до переживань своїх батька та матері. Діти, можливо, не знають всієї історії, але їм вистачає і малої частки, незначного відчуття, щоб розпалити хвилювання.

Чи потрібно скидати свої проблеми на плечі дітей? Ні. Утім, трохи чесності про те, що вас хвилює і що ви збираєтеся з цим робити, не зашкодить. Коли ви ділитесь з дітьми своїми переживаннями і особливо, способами як подолати проблему, ви моделюєте в їхній свідомості два надзвичайно важливих моменти. Ви демонструєте шлях виходу з гострої ситуації і водночас даєте способи позбавитися тривоги. А відтак, додаєте дитині впевненості і знижуєте її тривожність.

Алгоритм

ЯК НАДАТИ ПЕРШУ ДОПОМОГУ ДИТИНІ, ЯКА ТРИВОЖИТЬСЯ

1. Допоможіть сісти або лягти, дайте дитині попити води та/або вмийте їй обличчя. Якщо потрібно, потримайте дитину за руку чи обійміть.
2. Нагадайте, що необхідно дихати. Якщо потрібно, запропонуйте дитині подихати разом чи виконати просту дихальну вправу.
3. Запропонуйте дитині розповісти, що вона відчуває. Якщо дитина не бажає говорити, не наполягайте. Почекайте доки вона сама захоче виговоритися. Запропонуйте дитині описати, що вона відчуває в своєму тілі, а відтак — що бачить довкола.
4. Запропонуйте дитині виконати дві — три техніки, що спрямовані зменшити тривогу.

ТРИ ТЕХНІКИ ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ЗНИЗИТИ ДИТЯЧУ ТРИВОЖНІСТЬ

Пальчики

Попросіть дитину прислухатися до відчуттів у підмізинному пальчику на лівій долоні: тепло чи холодно, чи є опора? Відтак нехай дитина доторкнеться до підмізинного пальчика і дослідить свої відчуття. Після цього поросіть дитину змістити її увагу на мізинчик на правій нозі й зробити те саме: спочатку прислухатися до відчуттів, а відтак доторкнутися до пальчика. Так дитина зосередиться на нових відчуттях. Таке переключення уваги на себе і відчуття свого тіла допоможе дитині позбутися тривожних думок.

Затишне місце

Запропонуйте дитині пригадати місце, у якому їй було максимально комфортно. Нехай дитина зосередиться на деталях: що довкола, хто поруч, які відчуття у тілі. Якщо дитина не може пригадати затишне місце, попросіть уявити його.

Усе гаразд

Складіть разом із дитиною два списки: у першому перерахуйте усе, що перебуває у доброму стані з нею та в ній, у другому — у її оточенні. Це можуть бути базові речі, приміром: дитині зараз тепло, поруч близькі, вона тримає улюблену іграшку або намалювала гарний малюнок тощо. Так ви змістите увагу дитина на ті аспекти реальності, із якими наразі усе гаразд.

Пам'ятка
ЯК ПІДТРИМАТИ ДИТИНУ, ЯКА ПЕРЕЖИВАЄ
ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕС

- Подбайте, аби дитина перебувала в теплі та безпеці, подалі від шуму та значного скупчення людей.
- Частіше обіймайте та пригортайте дитину до себе.
- Говоріть із дитиною спокійним і ласкавим голосом.
- Постійно нагадуйте дитині, що вона в безпеці.
- Дотримуйте звичного режиму життєдіяльності дитини.
- Відповідайте на запитання дитини про події, що відбулися, пояснюйте простими словами. Не уникайте таких розмов, натомість уникайте жорстоких подробиць.
- Створюйте умови для ігор та відпочинку дитини.
- Приділяйте дитині якомога більше часу та уваги.
- Поясніть дитині, що вона не винна в тому, що сталося.
- Намагайтеся не розлучати дитину з братами, сестрами, близькими, а також домашніми улюбленцями.
- Дозволяйте дитині бути поруч із вами, якщо їй страшно.
- Будьте терплячими, якщо дитина повертається до поведінки, яка властива дітям молодшого віку.

ІГРИ ТА ВПРАВИ ДЛЯ ДИТИНИ З БАТЬКАМИ

ІГРИ НА ДИХАННЯ

- **Пускання бульбашок** через соломинку в пляшечці чи склянці з водою. Вдихаємо повітря через ніс і видихаємо в соломинку утворюючи бульбашки у склянці. Спокійно, сильніше, ще сильніше.

- **Кульбабки**

Попросіть дитину уявити, що у неї в руках кульбабка. Повільно вдихни повітря і подуй на кульбабку, як легенький вітерець, щоб пушинки ледь-ледь колихалися. Знов вдихни повітря. А тепер вітер став сильнішим і знов подув на кульбабку. Вдихни повітря ще раз. І видихни його на кульбабку щосили, як справжній буревій. Повторити ще раз.

- **Квітка і свічка**

Попросіть дитину уявити, що в одній руці у неї квітка з приємним ароматом, а в іншій свічка, що повільно горить. Повільно вдихніть через ніс, відчуваючи аромат квітки. Повільно видихайте через рот, задуваючи квітку. Повторіть кілька разів.

Ігри на тілесність

Вони допомагають дитині зняти напругу і розслабитися, відновити базовий спокій, формувати довіру до дорослих, наповнюють почуттями любові та ніжності. Торкаючись до дитини руками, намагатися не лоскотати, а трохи проминати. Якщо дитина в стресі, торкаємось лише закритих одягом частин тіла.

ТІЛЕСНІ РАНКОВІ ІГРИ²¹

- **Доброго ранку**, носик, доброго ранку щічки, доброго ранку вухка, доброго ранку шийка, доброго ранку плечики і т.д. - торкаємось різних частин тіла, промовляючи слова (можливо, цілуючи). Треба пройтися по всьому тілу.

- **Обійманці**. Обійми мене, сильніше, ніж я.

²¹ За матеріалами Світлани Ройз, психологині, Київ

- **Орангутанг.** Стукати із криком "ЯЯЯЯ" себе по грудній клітині, мов мавпа.
- **Квітка чи дерево.** Запитати у дитини, ким вона хоче бути, якою квіткою, чи деревом. Торкнутися стоп - (в тебе дуже міцне коріння, воно із землі бере все, що потрібно для життя і міцно тримає тебе.). Торкнутися боків (У тебе такий стрункий сильний міцний гнучкий стовбур. Він може зігнутися, може схилитися, але він ніколи не зламається. Він витримає всі вітри та урагани). Торкнутися голівки - (а це твоя крона — красива, ніжна, соковита, сильна). Ти — дерево Життя.

- **Робимо масаж**

Рейки, рейки, шпали, шпали...

Їхав поїзд із Полтави.

Ось віконце відчинилось -

Горошинки покотились.

Йшли курчата, ціпу-ціпу,

Дзьобали собі на втіху.

А за ними гусенята

Теж пощипують завзято.

Далі йшла сім'я слонів,

Тупали, аж гай шумів.

От директор-молодець

Стіл поставив і стілець

Та друкує на машинці

Лист малесенькій дитинці:

«Люба доню! Рідна пташко!

Висилаю жовту чашку,

В неї сонячні бочки

І на денці - крапочки».

(Переспів Мирослави Кім)

- **Пиріжок²²**

Дитина лягає на живіт, а дорослий на її спині починає проводити увесь «комплекс польових робіт» — від орання землі до засівання зерна. Потім дитина перевертається на спину і дорослий на її животі «пече пиріжки»: насипає борошно, наливає воду, місить тісто, викладає начинку, формує пиріжок - складає дитині руки й ноги - і ставить у піч - міцно обіймає дитину руками, притискаючи її до себе та дмухає теплом на тіло через одяг, імітуючи процес запікання. Дитина в цей час регулює тривалість гри, отримавши відчуття достатності, шипить, вказуючи на те, що «пиріжок готовий».

ІГРИ НА ЕМОЦІЙНУ РЕГУЛЯЦІЮ

- **Злий бобер**

Дозволяйте дитині вивільняти ненависть та злість. Зараз і для дорослих, і для дітей виявляти злість (ненавидіти, лаятися, кричати) — це здорова реакція. Це варто робити в ігровій формі. Запропонуйте дитині придумати злу тваринку і поводитися так, як, на її думку, може себе вести ця тваринка. Потім перетворитися на добру тваринку. Потім – на людину або кричати в «мішечок для криків» або стаканчик. Після вивільнення ненависті та злості слід перейти на щось добре і позитивне: на обійми, теплий чай, добрі слова одне одному.

- **Видихни хмаринку**

Запропонуйте дитині уявити, що вдихнули хмаринку і видихнути її зі звуком, можна з грозою і блискавкою, тупотіти при цьому ногами.

- **Цьомики**

Для того, щоб пом'якшити сумування дитини під час вимушеної розлуки з близькими, попросіть дитину уявити, намалювати або вирізати «цьомики» (сердечка, смайлики) та перед розставанням скласти їх у кишеньку. Протягом дня, коли стане сумно, діставати «цьомики» з кишеньки і притуляти їх до себе уявляючи, ніби тебе цілує дорога людина.

²² За матеріалами Сергія Міщука, практичного психолога, лікаря-психотерапевта, тренера-реабілітолога, Вінниця



•Халабуда

Поряд із потребою спілкуватися з дорослими та іншими дітьми у дитини є також потреба в усамітненні, щоб відпочити, погортати книжку, помріяти, або ж відновити відчуття захищеності, «сховатися» від

небезпеки, встановити зону, у межах якої спокійно і затишно. Тут у пригоді стануть будиночки, намети, вігвами, куточки усамітнення або халабуди, створені з підручних матеріалів, – простирадл, пледів, ковдр, скатертин, парасольок, великих хусток чи шарфів. Також халабуду можна купити і збирати та трансформувати разом з дитиною. Якщо у дитини є гостре відчуття небезпеки (ходить лише за руку з дорослим, не залишається сама тощо), то халабуда через свій невеликий та чітко окреслений простір, дасть змогу відновити відчуття безпеки і спокою, а згодом дитина зможе поширити їх, наприклад, на простір кімнати й далі.



Техніка
ДЕРЕВО СИЛИ
(за Каролін Мехломакулу)



Мета: допомогти дитині визначити свої сильні сторони й захисні навички, почуватися успішною у творчій роботі; додати впевненості у власних силах та можливостях долати труднощі.

Матеріали: аркуш паперу формату А4 або А3, кольорові олівці та/або пальчикові фарби.

Інструкція: нехай дитина покладе долоню на аркуш, злегка розчепіривши пальці, та обведе її. Контур кисті буде стовбуром дерева, а контури пальців — гілочками.

Якщо дитина бажає, вона може домалювати додаткові гілочки, текстуру кори тощо.

Після цього нехай намалює крону. Дитина може зобразити кожен листочок окремо або ж вмочити пальчики у фарбу й проставити кольорові відбитки довкола гілок.

Під час малювання спонукайте дитину називати її сильні сторони, приємні дії або людей, які її надихають, допомагають їй. За бажанням можете написати ці слова на гілках або листочках. Коли малюнок буде готовим, поясніть дитині, що це дерево — свідчення її сили та вмінь.

Варіант виконання: якщо дитина вагається, не знає, із чого почати, або ж відмовляється малювати, бо невпевнена у собі, допоможіть їй. Обведіть свою долоню, а поруч – дитини так, щоб вони утворили один широкий стовбур. Відтак по черзі домалюйте додаткові гілочки й листочки зручним або доступним способом. Із вашою допомогою дитина почуватиметься впевненіше, відчуватиме підтримку. А малюнок великого міцного дерева додасть дитині сил.

Алгоритм дій

ЯК НАВЧИТИ ДИТИНУ ПРАЦЮВАТИ ЗА ЗРАЗКОМ

Повідомте дитині завдання (що треба зробити, навіщо і в який спосіб).

Запропонуйте розглянути зразок, який дитина має відтворити:

- ✓ уважно розглянь візерунок (предмет, споруду, скульптуру тощо);
- ✓ назви, з яких елементів (деталей, частин) він складається;
- ✓ назви, де розташовані ці елементи (деталі, частини);
- ✓ назви, якого вони кольору, форми та розміру;
- ✓ обведи пальчиком візерунок (контур предмета, споруди, скульптури тощо).

Далі попросіть дитину:

- ✓ повтори завдання, яке тобі треба виконати;
- ✓ розкажи по порядку, що робитимеш спочатку, потім, в кінці;
- ✓ ти усе пригадала, нічого не забула?

Під час аналізу процесу та отриманих результатів пропонуйте дитині порівнювати її роботу зі зразком і у разі потреби – виправляти помилки:

- ✓ уважно подивись, цей елемент такий, як на зразку?
- ✓ що треба зробити інакше? як виправити помилку?

І лише тоді, якщо дитина не помічає помилок, вкажіть на них і запропонуйте виправити їх:

- ✓ цей елемент не такий, як на зразку; подивися, який він має бути і виправ помилку.

По завершенні роботи обов'язково відзначте те, що у дитини вийшло найкраще, підкресліть її самостійність, уважність, акуратність, здатність доводити роботу до кінця.

Алгоритм дій

ЯК НАВЧИТИ ДИТИНУ ПРАЦЮВАТИ ЗА ІНСТРУКЦІЄЮ

Перш ніж пояснювати завдання, сконцентруйте увагу дитини, і лише тоді повідомляйте його зміст.

Зауважте дитині на тому, що вона має вас уважно слухати, оскільки пояснюєте завдання - лише один раз і більше його повторювати не будете.

Надана дитині інструкція має бути максимально лаконічною, чіткою і зрозумілою: називати конкретне завдання, мотив, способи виконання і кінцевий результат. Відокремлюйте частини інструкції інтонаціями чи виразними паузами. Не використовуйте емоційні відступи, додаткові пояснення чи вказівки.

Далі попросіть дитину:

- ✓ повтори завдання, яке тобі треба виконати;
- ✓ розкажи по порядку, що робитимеш спочатку, потім, в кінці;
- ✓ ти усе пригадала, нічого не забула?

Під час аналізу процесу та отриманих результатів пропонуйте дитині порівнювати її послідовні дії із вказівками інструкції і у разі потреби – виправляти помилки, наприклад:

- ✓ пригадай, яким кольором треба малювати кола і виправ помилку.

І лише тоді, якщо дитина не помічає помилок, вкажіть на них і запропонуйте виправити їх, наприклад:

- ✓ кола треба малювати жовтим олівцем, виправ помилку.

По завершенні роботи обов'язково відзначте те, що у дитини вийшло найкраще, підкресліть її самостійність, уважність, акуратність, здатність доводити роботу до кінця.

Рекомендації

ВСТАНОВЛЮЄМО СІМЕЙНІ ПРАВИЛА

У сім'ї мають бути встановлені чіткі правила, яких повинні дотримуватися абсолютно всі. Вони не повинні «вимикатися», тому що «у дитини сьогодні день народження», «у мене гарний настрій», «це вийшло весело», «нічого страшного не сталося», «один раз можна».

Правила – це кордони, які дають дитині відчуття безпеки. Їй не зрозуміло, чому сьогодні «можна», а завтра за це карають.

Правила стосуються того, що можна і чого не можна робити. Для шестирічної дитини може бути 8-10 правил про те, що можна робити і 5-6, що не можна.

Добре, коли ці правила обговорюються і приймаються за участі дитини, що підвищує їх дієвість. Наприклад, можна: піклуватися про домашніх тварин; поливати квіти; допомагати один одному; гратися в ігри на планшеті 20 хв. на день; обійматися і говорити лагідні слова; гратися і творити; розмовляти спокійно і поважно. Не можна: битися; лінуватися; заважати дорослим, коли вони працюють; їсти солодощі перед обідом тощо.

Під час прийняття правила доречно обговорити з дитиною: «Що воно означає? До яких наслідків може призвести недотримання? Що буде, коли порушимо правило?».

В разі порушення дитиною правила дорослому необхідно:

- ✓ нагадати правило, можливі наслідки його недотримання;
- ✓ з'ясувати разом з дитиною, як можна виправити ситуацію, яка є порушенням правила;
- ✓ запитати, чи потрібна допомога,
- ✓ показати дитині, як правильно діяти.

Рекомендації

ЯК ВМІННЯ СПІЛКУВАТИСЯ ДОПОМОЖЕ ПЕРШОКЛАСНИКУ

Вміння спілкуватися — один із найважливіших аспектів особистісної готовності дитини. Своєю чергою особистісна готовність є основним компонентом впевненої адаптації у школі. Варто врахувати, що вміння спілкуватися для старшого дошкільника, а згодом першокласника має абсолютно конкретні і прості вияви. Зокрема дитина має вміти представлятися, запитувати і просити про допомогу, допомагати іншим, заявляти про свої потреби.

Уміння представлятися — вміння елементарно привітатися, навіть у новому колективі, у нових умовах. А ще буде добре, якщо вона зможе про себе щось розказати. Погано, коли дитина, заходячи до класу, опускає голову і плечі і чекає поки до неї заговорять.

Уміння ставити запитання і просити про допомогу. Дитина не знає як розв'язати завдання, а можливо і просто не почула його. Можливо, вона не зрозуміла запитання або не може полічити. Насамперед, дитині важливо усвідомити, що не зрозуміло. Це складний когнітивний процес, але його можна опанувати. Утім, насамперед важливо навчитися запитувати і уточнювати якісь моменти. Школа — нове місце для дитини: там нові класи, нова їдальня, роздягальня, а ще — багато нових людей і вчителів. Якщо дитина може запитати, то точно не загубиться і завжди з легкістю знайде свій клас, їдальню, актовий зал чи вихід зі школи і почуватиметься впевнено. Також важливо хоча б просто визнати, що чогось не знаю чи не розумію, щось не виходить, а відтак і запитати або попросити про допомогу. Діти бояться запитувати чи просити про допомогу, оскільки бояться почути на свою адресу негативну оцінку, несхвалення або ж опинитися в ситуації, коли висміюють її. Також дитина не хоче здаватися гіршою за інших, тому і робить вигляд, що все зрозуміла.

Уміння допомагати іншому. Наразі батьки ставляться до своїх дітей як до визначної і абсолютної цінності. І таке ставлення визначила війна.

Батьки заради дитини підпорядковують усе своє життя її інтересам, а ще бажанням і забаганкам. Коли сім'я організує своє життя за такими правилами, то батьки нищать саме підґрунття щоб таке бажання у дитини виникло. Відтак, зрозумілим стає здивування дитини «А чому я маю допомагати?», «Як це допомагати?». Утім, дитина навчатиметься в групі однолітків, які згодом можуть стати згуртованим колективом. Чи зуміє дитина стати членом цього колективу, залежить від того, як вона вміє спілкуватися і, зокрема, допомагати іншим.

Заявляти про свої потреби. Дитині надзвичайно складно сказати про потреби чужій людині — вчителю, якого вона бачить другий чи третій раз у своєму житті. Тому батьки мають навчити дитину як і що вона має сказати, коли їй необхідно вийти в туалет. Фізіологічні бажання не регулюються шкільними правилами — це насамперед і по-перше, по-друге, дитина не здатна за кілька днів підлаштуватися під розклад уроків/перерв. І вчитель, і батьки мають розуміти, що фізіологію не обговорюють — це здоров'я дитини. Отже, батьки мають розповісти своєму першокласнику, що робити, коли потреба відвідати туалетну кімнату виникла під час уроку абощо. Інколи діти, навіть ті, які відвідували дитячий садок, забувають, що потрібно робити у такій ситуації. Тут дається взнаки процес адаптування дитини до нових умов життєдіяльності і власне до того, хто ці умови уособлює, — до вчителя. Батькам доцільно навчити дитину кільком фраз, якими вона зможе скористатися за необхідності. А якщо дитина має якісь особливості здоров'я, що можуть проявлятися у частому відвідуванні туалету, батьки мають попередити про це вчителя. Не слід ставити дитину у становище, вихід з якого їй невідомий. Адаптування до школи — це не та ситуація, коли варто здобувати досвід, набиваючи гулі. Тож, якщо ми хочемо, щоб дитина зосередилася на шкільних завданнях, маємо створити для цього комфортні умови.

Уміти спілкуватися, налагоджувати взаємодію — уміння, які додадуть комфорту та полегшать адаптаційні процеси майбутньому першокласнику.

Рекомендації

АДАПТАЦІЯ ПЕРШОКЛАСНИКА ДО ШКОЛИ

Особливості вікового розвитку

Шестирічні хлопчики і дівчатка — ще доволі маленькі діти. Вони є дошкільниками з усіма особливостями вікового розвитку, своїми поведінковими й особистісними характеристиками. Отже не варто вимагати від дитини раптового перетворення на школяра. Це неможливо! Адаптування до нових умов життя є тривалим і нелегким процесом. До умов шкільного життя дитина може звикати так само тяжко, як кілька років тому вона звикала до умов перебування у дитячому садку.

Завдання батьків

Перший етап відвідування школи є надзвичайно важливим для подальшого впевненого відвідування і успішного навчання першокласника. Тому батьки — мають допомогти дитині призвичаїтися до нових умов, нового приміщення, нових правил, нових людей — вчителя і однолітків. Отже, ознайомити дитину з будівлею школи — це особливе завдання для дорослих, і насамперед для батьків, яке слід виконати напередодні 1-го вересня. Зауважимо, що ознайомлення з будівлею школи не варто поєднувати зі знайомством з учителем.

Коли батьки ознайомлюватимуть дитину зі шкільними приміщеннями, вони обов'язково мають показати:

- де у будівлі школи розміщені приміщення, які вона буде відвідувати обов'язково, — клас, туалет, їдальня, спортивна та актова зали, а також укриття;
- як пройти з класу до будь-якого зі згаданих приміщень школи, і обов'язково — до виходу з неї.

Така обізнаність і вільне орієнтування в будівлі школи забезпечать дитині комфортне перебування у стінах школи, додасть упевненості в собі, дасть змогу задовольнити певні, наприклад фізіологічні, потреби.

Ще одне важливе завдання батьків — переконатися, що дитина добре запам'ятала ім'я та по батькові свого вчителя, а також назву свого класу — скажімо, 1-Б — якщо перших класів кілька. Крім того, малюк має вміти звернутися по допомогу до зовсім чужих людей. І цього також мають навчити батьки.

ДИТЯЧІ РЕАКЦІЇ НА ПОВЕДІНКУ БАТЬКІВ

Інколи здається, що примхи, плаксивість, апатія чи інші поведінкові проблеми виникають «нізвідки». Утім, здебільшого вони є віддзеркаленням проблем дорослих. Втомленість, пригніченість або збудженість батьків, їхні страхи та переживання з якими дорослим не вдається впоратися, труднощі спілкування з іншими ускладнюють і взаємодію з дітьми. Тож спробуємо проаналізувати кілька проявів у поведінці дошкільника, які «зав'язані» на переживаннях батьків.

Наведений аналіз найпоширеніших ситуацій, які спричинені або посилені воєнними подіями, вихователі зможуть використати і як основу для консультацій батьків, і як інформацію для оновлення інфостенду групи чи дитячого садка.

Робочі ситуація

ДИТИНА ПЕРЕЙМАЄ ЕМОЦІЮ СТРАХУ ВІД БАТЬКІВ, НАСЛІДУЮЧИ ЇХНЮ ПОВЕДІНКУ

Опис. Батьки часто не помічають, що діти повторюють їхню поведінку. Особливо заразливі реакції тривоги та занепокоєння, коли мама часто плаче, поводить себе невпевнено, привожиться.

Причина. Дитина зчитує цей стан найближчої людини, а також ідентифікує себе з нею. Це тому, що дитині важливі переживання батьків, вона любить їх і своєю поведінкою демонструє, як співпереживає їм.

Рекомендації батькам, як розв'язати ситуацію.

Коли дорослий зауважує, що дитина змінилася, її реакції стали схожі на його власні емоції, вона так само виявляє тривогу та страх, важливо змінити свої реакції. Це буде складно, проте батьки мають спокійно, з розумінням реагувати на реакції дитини.

- Допомогти розібратися з почуттями. Запитати у дитини, що вона відчуває. Вислухати дитину.

- Не засуджувати дитину за плачі, страх чи тривогу. Якщо дитина плаче чи кричить — обійняти її, використати заспокійливі погладження, тобто спокійні і розмірені.
- Уникати довгих розмов, повчань, нотацій. Краще подивитися на дитину, кивнути головою — навіть якщо незрозуміло, що вона говорить, кричить.
- Сказати дитині проте, що вона відчуває: «ти засмутився», «ти розплакалася», «ти хвилюєшся». Показати, що дорослий розуміє чому дитина це відчуває, наприклад: «Ти засмутився, тому що я заплакала, ти переживаєш за маму». Якщо дорослий побачив нетипову для ситуації реакцію, варто уточнити: «Ти засмутився, що я вимкнула світло чи не розказала тобі казку?»
- Заспокоїти, запропонувати вихід із ситуації — «Мама вже заспокоїлася, дивись, уже все добре» або «ти хотів щоб я розповіла тобі казку, а я пішла, зате згодом я повернусь і розповім тобі дві казки».

Найголовніше, що може зробити дорослий — це навчитися контролювати свої емоції та екологічно демонструвати їх, тобто змінити поведінкові прояви своїх переживань.

Робоча ситуація

ДИТИНА НЕ ХОЧЕ НІЧОГО РОБИТИ, ВИЯВЛЯЄ БАЙДУЖІСТЬ

Опис. Тривожність батьків може спричинити прояви в поведінці дитини, які характерні для депресивних станів — байдужість, апатія, бездіяльність. Дитина ніби втрачає життєрадісність, завмирає у своїх емоціях і поведінці. Єдиний мотив, який переважає в цей момент — це бажання бути поруч із мамою чи татом. Дитина не хоче грати одна, зайнятися чимось своїм без дорослого. Наче втрачає зв'язок зі своїми бажаннями, перестає розуміти, чого хоче.

Причина. Це відбувається з різних причин та здебільшого тому, що дитина перестала отримувати спілкування належної якості, тривалості, емоційного забарвлення та насиченості. Тобто тепер її частіше підганяють, дають вказівки та наказують, критикують роблять зауваження та зупиняють ініціативу; у спілкуванні з батьками зникли приводи для сміху та веселощів; а саме спілкування стало уривчастим і дуже рідким.

Рекомендації батькам, як розв'язати ситуацію.

Коли дорослий зауважує, що дитина стала виявляти байдужість до того, що раніше робила із задоволенням або хоча б просто робила, тримається завжди поруч із батьками, важливо не злитися, а дати їй ласку та увагу. Насамперед треба перестати читати дитині нотації, ляяти чи критикувати за те, що вона чогось не робить чи в неї зник інтерес.

Як підтримати дитину, яка не хоче нічого робити? Почати налагоджувати емоційний контакт. Говорити на теми, які точно можуть її зацікавити, грати з нею. Навіть якщо складно відволікатися на гру, виділіть на неї 15-20 хвилин в день. Під час спільної діяльності дорослому слід говорити про почуття свої та дитини, наприклад: «Я бачу, що ти сумуєш і не хочеш грати сам, я теж сумую. Та ми можемо з тобою відволіктися і зробити щось разом». Заохочувати дитину за активність: вербально і за допомогою ласкавих доторків, усмішки або предметно — наклейка, маленька іграшка,

ласощі. Заохочувати слід мовленнєву активність — вона теж надзвичайно важлива.

Спробуйте змінити способи взаємодії — залучіть дитину у свою «дорослу» діяльність: приготуйте разом духмяні булочки, розподіліть завдання, коли прибираєте дім, наприклад, «Я мию підлогу, а ти пилюсиш», або піклуєтесь про домашнього улюбленця — «Я йду годувати кота, а ти наллєш йому свіжої водички». Висловлюйте свої враження від мультфільму чи книги, які дивилися або читали разом. Не очікуйте, що дитина одразу доєднається до розмови — насамперед, дорослий має надати приклад, створити безпечні і зрозумілі правила поведінки, запросити до розмови.

У час, який ви проводите разом намагайтеся обнімати дитину, говорити, що ви любите її. А ще звертайте увагу на почуття свої та дитини: «Мені дуже подобається готувати вечерю разом з тобою. І я дуже вдячна тобі за твою допомогу», «Я дуже зраділа, коли побачила, що ти почав гратися», «А що відчуваєш ти, коли ми граємося разом?».

Робоча ситуація

У ДИТИНИ З'ЯВИЛИСЯ ЧИ ПОСИЛИЛИСЯ ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ АБО НЕРВОВІ ТИКИ

Опис. Шкідливі звички, нервові тики — одна з небажаних форм поведінки дитини у моменти, коли батьківська тривога посилюється. Діти гризуть нігті, покусують губи чи щоки, смокчать пальці чи предмети тощо. Нервові тики проявляються, коли діти часто моргають, посмикують бровами або всім обличчям, роблять повторювані рухи плечима, наприклад.

Причина. У дитини виникають небажані реакції тому, що її нервова система ще незріла і дитині складно пережити сильні почуття, особливо якщо вони обтяжені негативними емоціями, які транслюють близькі дорослі.

Рекомендації батькам, як розв'язати ситуацію.

Коли дорослий зауважує, що у дитини з'явилися або посилилися шкідливі звички чи нервові тики, важливо в жодному разі не лаяти її і не просити зупинитися або змінити поведінку. Суворим зауваженням батьки лише посилять прояви — якщо не прямо в цей момент, то потім, коли дитина буде наодинці із собою.

Тож як мають поводитися батьки, якщо у дитини з'явилися чи проявилися шкідливі звички чи тики? Уникати акценту на тому чи тому прояві, що дратує дорослого. Адже увага дорослого на певній дії чи тиковому прояві акцентує на цьому і увагу дитини. Також не варто висловлювати смуток або занепокоєння, коли дивитеся на дитину. Не слід просити дитину «не поводитися так». Для дошкільника це вкрай складно, а додатковий контроль ще більше «розхитує» його нервову систему. Зауважимо, що нервова система дитини не просто слабка чи не розвинена, вона перебуває в процесі розвитку, отже є надзвичайно вразлива і негативного впливу може зазнати навіть за найменших змін у звичному житті.

Якщо дитина має шкідливу звичку, то доцільно переключати її увагу на альтернативну діяльність, бажано таку ж одноманітну: поскубати листочки з гілочок петрушки, перебрати квасоллю, скласти посуд чи білизну тощо. Коли

з'являться прояви тиків дорослому варто зацентувати свою увагу на мовленні дитини та її діяльності чи поведінці. Щоб це було легше зробити, зловіть те, за що можна похвалити дитину — «ти такий зосереджений коли складаєш башту», «А ти вже вдруге чисто сказала літеру «ер». Також допомагайте говорити дитині про її почуття та емоції, при цьому не показуйте і не говоріть, що ви засмучені її реакціями. Проводьте з нею час разом. Це не усуне поведінкові реакції, але створить необхідне тло для корекції. Намагайтеся забезпечити спокійну і тиху атмосферу для себе та дитини. Часто обіймати її, говоріть, як ви її любите.

Робоча ситуація

ДИТИНА ЧАСТО ПРОКИДАЄТЬСЯ ВНОЧІ, ПЛАЧЕ ТА КРИЧИТЬ

Опис. Нічні пробудження, плач і крик дитини може бути результатом переживань батьків, особливо у випадках, коли вони обирають гучні форми цих переживань впродовж дня.

Причина. Ситуація, коли батьки чи один з них багато і голосно говорить, кричить на дитину, плаче або злиться з приводу того, що відбувається навколо, перезбуджує дошкільника. Його нервова система перебуває у збудженому стані і це погано позначається на якості сну. Дитина може прокинутися чи перебувати у сонному стані. Причина у високій емоційності, вразливості дитини, яка посилюється стресовими ситуаціями перед сном.

Рекомендації батькам, як розв'язати ситуацію.

Після пробудження дитини уникайте ставити їй питання про те, що снилося або чому вона прокинулася чи плаче. Краще сісти поряд, тихо говорити з дитиною, можливо наспівувати колискову. Коли дитина заспокоїться, спробуйте знову її вкласти. Впродовж наступного дня намагайтеся забезпечити спокійну обстановку, приділіть дитині увагу. Пограйте з дитиною у спокійні ігри протягом 15 хвилин. Перед сном обговорюйте з нею події минулого дня, дайте дитині виговоритися. Створіть алгоритм дій перед відходом до сну. Такі ритуали допоможуть дитині налаштуватися на сон. А визначена і незмінна послідовність подій — вечеря, мультик, обійми з мамою, гігієнічні процедури, розказати ведмедика про події дня, які сподобалися, послухати казку чи колискову — додасть дитині впевненості і відчуття безпеки. Обіймайте, пестить дитину і говоріть, що ви її любите.

Робоча ситуація

ДИТИНА ПОЧАЛА ВЕРЕДУВАТИ, ВЛАШТОВУВАТИ ІСТЕРИКИ, НЕ СЛУХАТИСЯ, ПРОЯВЛЯТИ АГРЕСІЮ

Опис. Примхи, істерики, агресія також можуть бути результатом того, що батьків поглинули негативні емоції. Інколи така поведінка дитини — це прагнення привернути увагу батьків до себе, і це особливо очевидно, коли негативні переживання забирають увагу дорослого у дитини, наприклад, мама по півдня переглядає новини, висловлює свої страхи і переживання. В іншому випадку діти намагаються досягти бажаного, вони ніби відчувають батьків, виявляють демонстративну поведінку.

Причина. В обох випадках ймовірна причина небажаної поведінки — дефіцит адекватного спілкування дитини і батьків або вибір неправильних способів взаємодії з нею дорослого.

Рекомендації батькам, як розв'язати ситуацію.

Коли дорослий зауважує, що у дитини почастишали капризи, істерики, прояви непослуху та агресії, важливо проаналізувати обставини, в яких дитина зазвичай поводить себе небажаним для батьків чином. Це допоможе їм наступного разу заздалегідь вжити заходів, тобто змінити власну поведінку, щоб пом'якшити істерики і самим емоційно підготуватися до «вибуху», запастись витримкою та самовладанням.

Якщо дитина капризує, істерить, агресує, варто уникати бути занадто суворим до дитини, не ставити жорстких правил, не кричати та не критикувати його. Це лише посилить небажану поведінку. Краще відволікти її чимось цікавим та несподіваним. Після істерики говорити дитині, що вам не подобається її поведінка, а не сама дитини. У цей момент вона потребує підтримки батьків. До того ж батькам слід утриматися від оціночних суджень «капризний», «неслухняний» — стверджувальна інтонація закріплює у свідомості дитини саме таку думку про себе, тобто батьки у такий спосіб фіксують таку небажану для них поведінку. А також

знижують самооцінку дитини. Треба дати можливість дитині говорити про свої почуття та про їх причини. Допомогати озвучити стан: «Тобі не сподобалося, що я довго говорю по телефону, ти скучив і тому став кричати?» Слід заохочувати за хорошу поведінку, коли дитина спокійна та врівноважена. Наприклад: «Як мені приємно, коли ти спокійно граєшся і тихо розмовляєш. Пишаюся тобою!»

Якщо батьки не бачать швидких змін у поведінці дитини, вони мають набратися терпіння. І пам'ятати що стан дитина безпосередньо пов'язаний з їх власним. Частіше обіймайте, цілувати свою дитину і говоріть, що любите її. Обійми і теплі слова є цілющими і для дитини і для батьків.

Рекомендації
АДАПТАЦІЯ: ЯК БАТЬКИ МОЖУТЬ ДОПОМОГТИ МАЛЮКАМ
І САМИМ СОБИ

ДОПОМОГА ДИТИНІ

Позитивно відгукуйтесь про вихователів і дитячий садок, навіть якщо вам щось не сподобалось. Дитина легше адаптується, якщо ви демонструватимете доброзичливе ставлення до вихователя. Розмовляйте про дитячий садок не лише з малюком. Розкажіть комусь у його присутності, у який хороший садок тепер ходить малюк і які хороші вихователі там працюють.

Не змінюйте режим дня малюка у вихідні. Можете дозволити йому поспати трохи довше, але стільки, щоб істотно не зсувати розпорядок дня. Якщо дитина хоче відіспатися у вихідні, це значить, що ви неправильно організували режим дня і, можливо, малюк лягає спати надто пізно.

Не перенавантажуйте малюка. Наразі у його житті відбувається багато змін, тож зайве напруження нервової системи малюку ні до чого.

Створіть вдома атмосферу спокою та турботи. Частіше обіймайте малюка, гладьте його по голівці, говоріть ніжні слова. Частіше хваліть малюка за успіхи та хорошу поведінку. Адже зараз він як ніколи потребує вашої підтримки!

Поблажливо ставтеся до капризів. Малюк вередує, бо його нервова система перевантажена. Щоб заспокоїти малюка, обійміть його і переключіть його увагу на іншу діяльність, приміром гру.

Дайте дитині в дитячий садок невелику іграшку. Заздалегідь узгодьте це з вихователем. Коли вас немає поряд, малюк почуватиметься спокійніше, якщо поруч буде щось рідне та знайоме — частинка дому.

Вигадайте й інсценізуйте казку. Вона може бути, приміром, про те, як маленьке мишеня вперше пішло до дитячого садка. Розкажіть, що мишенятку

спочатку було незатишно й трохи лячно в дитячому садку, але згодом воно потоваришувало з іншими звірятами та вихователями. Інсценізуйте казку за допомогою іграшок. Зверніть увагу на те, що ключовий момент казки та інсценізації — повернення мами/тата за мишенятком. Тому в жодному разі не переривайте розповідь до цього моменту. Пам'ятайте, основна мета казки — допомогти малюку зрозуміти, що ви обов'язково за ним повернетесь.

ДОПОМОГА БАТЬКІВ САМИМ СОБІ

Не ігноруйте своїх емоцій. Часто батьки не розуміють, що відбувається, і намагаються ігнорувати свої емоції. Утім, не треба цього робити. Ви маєте право на всі свої почуття, і у цьому разі вони абсолютно природні. Коли дитина вступає в дитячий садок, у неї з'являється новий відділений від родини простір — це складне випробування і для малюка, і для вас. Звісно, у вас також крається серце, коли ви бачите, як малюк переживає чи плаче від однієї згадки про дитячий садочок. Утім, постарайтеся зберігати спокій, адже дитина переймає ваші емоції.

Демонструйте впевненість у своєму рішенні віддати дитину в дитячий садок. Що менше ви сумніватиметеся в тому, що дитина має ходити в дитячий садок, то більше віритимете, що вона рано чи пізно адаптується. Дитина «зчитає» вашу впевненість і сама почуватиметься впевнено.

Повірте, що малюк — не слабкий. Адаптаційна система дитини достатньо сильна, щоб витримати це випробування. І навіть якщо малюк заливається сльозами — це хороший знак. У малюка справжнє горе, адже він розлучається з найдорожчими людьми — мамою і татом! Малюк поки не знає, що ви обов'язково повернетесь, щоб забрати його додому, він не звик до нового режиму. Гірше, коли дитина настільки затиснута лещатами стресу, що не може плакати. Плач — помічник нервової системи, що запобігає її перевантаженню. Тому не бійтеся дитячого плачу й не сваріть малюка за

рюмсання. Звісно, дитячі сльози змушують вас хвилюватися, але ви теж обов'язково впораєтесь.

Зверніться по допомогу. У дитячому садку працює практичний психолог — фахівець, який може допомогти не лише дитині, а й вам. Практичний психолог може детально розповісти, як відбувається адаптація, скільки вона триває, які поведінкові реакції дитини можливі. Та найголовніше — практичний психолог може запевнити вас у тому, що в дитячому садку працюють уважні й турботливі фахівці. Іноді батькам потрібно знати, що дитина швидко заспокоюється після того, як вони йдуть. Таку інформацію також може надати практичний психолог. Адже він спостерігає за дітьми і вихователями під час адаптації.

Заручіться підтримкою. Вас оточують батьки, що переживають ті самі почуття, що і ви. Підтримуйте одне одного, дізнайтеся, до яких лайфхаків вдається кожен із вас, щоб допомогти своїй дитині. Разом відзначайте і тіштеся успіхами — своїх дітей і власними.

Рекомендації

ПРО ЩО СЛІД ПОДБАТИ БАТЬКАМ, ЩОБ ДИТИНА АДАПТУВАЛАСЯ ДО САДКА ЛЕГКО²³

Передайте прихильність

Заздалегідь познайомте дитину з вихователем. Розкажіть їй про дорослого, який за нею надалі доглядатиме. Використовуйте теплу й доброзичливу інтонацію. Обов'язково скажіть дитині, як звать вихователя. Для цього поцікавтеся у педагога, як він відреккомендується перед дітьми. А вихователю розкажіть про особливості вашого малюка, його звички, інтереси.

Під час першої зустрічі важливо транслювати доброзичливе ставлення одне до одного. І провідна роль тут належить вихователю — дорослий він. Не вимагайте від дитини, аби вона усміхнулась вихователю, взяла його за руку або хоча б підійшла до нього.

Побудуйте «мости»

Щоб дитині було легше адаптуватися до умов дитячого садка, подбайте про емоційні та пізнавальні з'єднання між домом і дитячим садком. Для цього підлаштуйте розпорядок дня вдома до розпорядку в групі. Поцікавтеся, яке меню у дитячому садку. Подбайте, щоб у домашньому раціоні було хоча б декілька таких самих страв. Найліпше зв'язки між дитячим садком і домом формувати за допомогою фраз на кшталт «У нас у дворі така сама гірка! Тут вона гарно пофарбована і перила не хитаються». У формулі «... така (-ий) сама (-ий), як у нас вдома/у дворі» перевагу слід віддати предметам із дитячого садка: такий самий, але у садку ліпший, чистіший, безпечніший тощо. Налаштувати зв'язки дадуть змогу і речі з дому, які можна принести в дитячий садок. Крім іграшки, це можуть бути домашня чашка чи наволочка, рушничок абощо.

²³ За матеріалами Інни Литвин, практичного психолога ДНЗ № 613, Київ

Сформууйте самостійність

Навчіть дитину самостійно їсти, хоча б частково роздягатися і вдягатися, проситися в туалет, користуватися горщиком тощо. Це додасть вашому малюку впевненості в новій незнайомій обстановці та дасть змогу не звертатися до «чужої тьоті» по допомогу.

Компенсуйте емоційний і тілесний дефіцит

Коли повернетесь додому, пограйте з дитиною в ігри, які передбачають обійми, прогладжування, доторки, або зробіть їй ігровий масаж. Водночас із таким тілесним насиченням нормалізується і емоційний стан дитини. Усім дітям важливо чути від тата і мами «Я тебе люблю!», а деяким також важливо отримати і фізичне підтвердження цього — обійми. Пам'ятайте, у період адаптації ця потреба загострюється.

Будьте уважні до дитини

Уважно спостерігайте за станом дитини, зокрема впродовж перших двох тижнів. Якщо її емоційний і психологічний стан лише погіршується, обговоріть ситуацію з вихователями та практичним психологом.

Рекомендації

ЯК БАТЬКИ МОЖУТЬ ЗРОБИТИ АДАПТАЦІЮ УСПІШНОЮ

Розкажіть дитині про своє дитинство й особливо про те, як уперше прийшли до дитячого садка, як ви почувалися в той момент, коли пере-ступили поріг групового приміщення. Дитина пам'ятатиме про ваш досвід і знатиме, що ви теж пройшли це випробування.

Прислухайтеся до перших вражень дитини. Однак не поспішайте одразу її рятувати чи захищати від чого-небудь. Спочатку з'ясуйте усі подробиці.

Намагайтеся всіляко **налаштувати дитину на «зворотний зв'язок»** — ненав'язливо розпитуйте її про все, що відбувалося впродовж дня. Якщо хочете дати пораду, згадайте себе в дитячому віці й розкажіть їй, як з тими чи тими неприємностями боролися ви. Утім в жодному разі ні на чому не наполягайте й не тисніть на дитину.

Розмовляйте з дитиною її мовою — просто, короткими фразами, добираючи ті слова, які вона зможе зрозуміти, особливо, коли щось радите їй.

Помалюйте разом або зліпіть щось з пластиліну. Організуйте вдома творчу виставку про перші тижні перебування в дитячому садку. Якщо дитина хоче часто говорити про намальоване, наберіться терпіння й слухайте.

Влаштуйте дитині кількаденні канікули, якщо вона скаржиться, що втомилася від дитячого садка й дітей.

Підтримуйте зв'язок з вихователями. Обговорюйте те, як триває адаптація вашої дитини. Чи є якісь моменти на які слід звернути увагу, як зарадити проблемам тощо. Також обговорюйте всі зміни у перебуванні дитини в групі, наприклад, коли можна залишити дитину на сон чи почати приводити на цілий день.

Не сваріть дитину за невдачі й промахи, проявіть мудрість. Малюк лише здобуває власний життєвий досвід, а тому без помилок не обійтися.

Не оцінюйте, не критикуйте, не порівнюйте свою дитину з іншими дітьми. У них різні долі, їх виховують різними методами.

Рекомендації
«ДОРОСЛИЙ» НОВАЧОК У ДИТЯЧОМУ САДКУ:
НА ЩО ЗВЕРНУТИ УВАГУ БАТЬКАМ

Чому старшій дитині звикати до дитячого садка складно

Здебільшого вперше до дитячого садка приходять діти у віці від двох до трьох років. Новачків, яким більше чотирьох років, у дитячих садках зовсім небагато. Проте процес звикання до нових умов життєдіяльності для них є доволі складним. Дитина, яка прийшла вперше до дитячого садка після чотирьох років, переживає стрес не менший, аніж півтора-дворічна дитина. Змінилися лише моменти, що посилюють дитячі переживання в адаптаційний період. За спостереженнями психологів, що старша дитина, то довше вона адаптується до нових умов життєдіяльності. У період від чотирьох до шести років розвиток дитини відносно стабілізується, і різка зміна способу життя, пов'язана з втратою приватності (можливості побути наодинці з собою або близькою людиною, яка добре відчуває настрій дитини, знає її потреби, бажання і звички), може призвести до неприємних наслідків.

Зміни в усталеному житті

Усталене домашнє життя, певна розміреність режимних процесів, звичний побут, вимоги й правила сформували певні поведінкові реакції дитини, але відтепер вона має їх змінити відповідно до нових умов життєдіяльності. Отже, також доводиться змінювати сформований та закріплений стереотип і звикати до нової ситуації, а це нелегко для будь-кого, особливо для дитини, яка вперше переживає такі кардинальні зміни в своєму житті.

Самостійність дитини

Питання самостійності для «дорослого» новачка є надзвичайно болючим. За нових обставин він може розгубитися, задивитися на щось, чогось не почути й залишитися останнім, який не одягся, не поїв — тобто, стати «невмійкою» чи невдахою. А це вже питання самооцінки дитини, її

упевненості й гідності. Ось слова однієї мами: «ясельна група має спрощене ставлення до самостійності й у цьому її переваги. А в період адаптації це важливо. Раптом штанці намочить або забуде, що сам одягатися вміє, наприклад. Все ж таки зміна обстановки. Так ось у яслах це нормально, а в дитячому садку це буде винятковою ситуацією і привертатиме непотрібну увагу до сина».

Інтерес до однолітків та вміння гратися

Дитина, яка вперше прийшла в дитячий садок в чотири, чотири з половиною чи в п'ять років, тобто «прийшла із сім'ї», де була з бабусею чи з нянею, зазвичай вже багато чого знає, уміє читати, рахувати, легко спілкується на «дорослі» теми. Для неї привабливішим є вихователь, а не однолітки, адже «вони нічого не розуміють». Проте відповідь на запитання, кому з ким нецікаво, — однозначна: нецікаво саме з такою «навченою», «розвинутою» дитиною, адже вона не володіє найціннішим умінням з погляду дітей — вона не вміє гратися(!), а тому й нецікава одноліткам. Але для новачка дитяча спільнота є вкрай привабливою, і він у свій спосіб починає привертати до себе увагу: виносить з дому всі цукерки або ж іграшки чи одразу вдається до агресивних дій тощо. Невміння гратися взагалі або ж гратися разом є значною перешкодою на шляху становлення спілкування з однолітками, на шляху соціалізації дитини.

Відмінності в поведінці дитини в дитячому садку і вдома

Саме з-поміж новачків чотирьох–п'яти років можна зустріти дитину з кардинально відмінною поведінкою в дитячому садку і вдома. Слухняна, витримана, уважна тощо — в дитячому садку і неслухняна, плаксива, з агресивними проявами, невірноважена, нетерпляча, вередлива тощо — вдома. Зазвичай дитина, що відрізняється такою поведінкою, має слабку нервову систему або порушення в її діяльності. Дитина з такими характеристиками може бути в оцінках дорослого лише хорошою. Щоб бути такою для вихователя, треба прийняти пропоновані зовнішні правила. І дитина цього дотримується: завжди чує, що говорить вихователь, і

відповідно реагує, виконує — збирає іграшки, одягається на прогулянку, сідає обідати тощо. Адже почути на свою адресу негативну оцінку чи зауваження для неї — неприпустимо. От вона й намагається з усіх сил бути хорошою. Проте сили — не безмежні. І вдома в звичних умовах, у рідних стінах поруч з батьками, які люблять дитину, її напруження виринає назовні. І той стрес, який дитина переживає у змінених умовах життя проявляється, наприклад, у сльозах, що з погляду батьків є безпідставними, оскільки очевидних причин для них не було і «сльози беруться з нічого». Проте в цьому разі через плач відкривається своєрідний клапан, за яким накопичилося нервово напруження. Але батьки, не розуміючи причин переміни дитини, будь-що намагаються вплинути на неї: розмовляють з нею суворим тоном, присоромлюють або ж картають і карають її. Але коригування поведінки дитини полягає дещо в іншому, зокрема:

- у дитячому садку треба знайти для дитини такі заняття, які дадуть змогу їй бути самою собою, **виражати різноманітні почуття і переживання**. Можливо, це будуть театралізовані ігри за ширмою, де від імені ляльок можна виразити не лише позитивні емоції та почуття, а й негативні, де персонажі будуть сперечатися, сваритися, миритися тощо;
- удома треба придумати для дитини способи зняття напруження.

Навчити дитину якомога більше різних способів отримувати задоволення — особливе завдання для батьків. Наприклад, вони можуть скласти для себе «меню задоволення» («Я можу отримати задоволення від ...») у поєднанні з діяльністю дитини («Що ти любиш робити?», «Що тобі подобається?»). Можливо, це буде заплутування ниток поруч з мамою, яка отримує задоволення від плетіння. Що більше батьки разом з дитиною згадають тих приємних справ, які їй подобаються, то легше батькам буде урізноманітнити способи отримання задоволення дитиною. Батьки можуть поділитися з дитиною способами отримання задоволення зі свого «меню».

І найголовніше: батьки мають зрозуміти, що погана поведінка дитини — це не дитяча вередливість, а своєрідний психологічний захист у складній для неї ситуації.

Рекомендації

КОЛИ НЕ ВАРТО ВІДДАВАТИ ДИТИНУ ДО ДИТЯЧОГО САДКА

У сім'ї з'явилося немовля, якому тепер необхідно більше уваги й у мами стало обмаль часу на його старшого брата чи сестру. Якщо за таких обставин відвести дитину до дитячого садка, вона відчуватиме себе непотрібною, вирішить, що її намагаються позбутися через те, що тепер любитимуть не її, а нового маленького члена сім'ї. Така ситуація лише ускладнить входження дитини в групу дитячого садка. До народження братика чи сестрички дитину треба готувати заздалегідь, пояснюючи, що немовля потребуватиме піклування і уваги старшого братика (чи сестрички), а пізніше, коли дитина підросте, він (вона) зможе з ним гратися, навчити її багато чого як старший(ша) і доросліший(ша). Дитину можна віддавати в дитячий садок не раніше, як за півроку після народження немовляти, коли вона звикне до нього і буде впевнена, що батьки її не розлюбили.

Батьки розлучаються. У тому, що тато йде з дому назавжди, дитина вбачає свою провину: «Я погано себе поведив, не слухався, от тато мене і розлюбив». Для дитини це трагедія. А якщо й мама ще віддає її чужим тьотям у чужий дім, який має назву «дитячий садок», то для дитини це буде означати, що мама вирішила її покинути. Цей стрес дитина буде переживати дуже складно, що може позначитися на її здоров'ї. Під час і одразу після розлучення мама повинна піклуватися про дитину зі значно більшою любов'ю і ласкою, ніж це було раніше, а тато — якомога частіше приходити до дитини, запевняючи її в тому, що любить як і раніше, просто ночувати буде в іншому місці. Щойно дитина заспокоїться і звикне до такої ситуації, а відбудеться це не раніше як через три–п'ять місяців, можна порушувати питання про дитячий садок.

Сім'я переїхала (менше як півтора-два місяці). Масштаб переїзду не дуже важливий: змінили лише квартиру чи місто. Дитина має прийняти ці зміни й адаптуватися до нових стін, нових меблів, нових людей, що поруч —

сусідів, дітей на ігровому майданчику в дворі; можливо, змиритися, що бабуся тепер далеко й вже не буде щодня бачитися з нею. Таке звикання відбувається легше, оскільки мама й тато поруч, разом з дитиною, але накладати дві події: переїзд і вступ до дитячого садка не варто саме з погляду збереження здоров'я дитини.

Батьки планують відпустку. Якщо за півтора або за два-два з половиною місяці від початку відвідування дитиною дитячого садка батьки планують відпустку і дитина не відвідуватиме дитячий садок від двох до шести тижнів. За такої тривалої перерви адаптація починається спочатку, дитина знову має звикати до всіх особливостей дитячого садка. А тому перше входження дитини в умови закладу дитячого садка ліпше планувати після відпустки.

Дитина нічого не вмє робити самостійно, і батьки хочуть, щоб саме вихователька навчила їхню дитину вдягатися, вмиватися, тримати ложку і виделку в руках та користуватися туалетом. Дитина, яка непристосована до побуту та взаємодії з іншими, переживатиме надзвичайний стрес під час входження в дитячий садок. Також варто врахувати, що однолітки чітко помічають промахи інших і можуть поставити дитину у неприємну ситуацію. Не варто робити зі своєї дитини посміховисько й сприяти формуванню у неї комплексу меншовартості. Ліпше навчити дитину всьому заздалегідь або почекати трохи з приходом до дитячого садка, надавши їй природній час для оволодіння необхідними побутовими вміннями й навичками. Якщо дитина й має чогось навчитися в дитячому садку, так це гри та спілкуванню з однолітками.

Дитина нещодавно перенесла важке захворювання і є заслабкою. Почекайте, зміцніть здоров'я дитини. Щойно імунітет поліпшиться, можна її поступово ознайомлювати з дитячим садком.

Відомості про авторів

ГУРКОВСЬКА Тетяна Леонідівна

Дитячий психолог, голова відокремленого підрозділу ВГО «Асоціація працівників дошкільної освіти» міста Києва, тренер за програмою ЮНІСЕФ «Забезпечення безперервності навчання та розвитку дітей дошкільного віку в умовах кризи в Україні».

Докладніше: <https://www.facebook.com/Hurkovska/>

СОЛОВЙОВА Людмила Іванівна

Старший науковий співробітник лабораторії психології дошкільника Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

Кандидат психологічних наук, психодрама-практик.

Докладніше: <http://psychology-naes-ua.institute/read/1208/>

Науково-практичне видання

Гурковська Т.Л., Соловйова Л.І.

**ПЕДАГОГИ ТА БАТЬКИ: ТОЧКИ ДОТИКУ
ДЛЯ АКТИВНОЇ СПІВПРАЦІ**

Методичні рекомендації

Авторська редакція

Ум. друк. арк. 5,6

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
01033, м. Київ, вул Паньківська 2;
тел./факс: (044) 288-33-20

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів
і розповсюджувачів видавничої продукції
№ 6418 від 03.10.2018 р.