

## PEDAGOGY AND EDUCATION

 DOI 10.51582/interconf.19-20.01.2024.015

### Проживання психотравмуючих ситуацій дітьми з особливими мовленнєвими потребами

Рібцун Юлія Валентинівна<sup>1</sup> 

<sup>1</sup> кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник,  
старший науковий співробітник відділу логопедії;  
Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України; Україна

#### Анотація.

Внаслідок воєнних дій психотравмованими виявляються не лише дорослі, а й діти. Особливо стреси в умовах війни негативно впливають на найуразливішу категорію населення – дітей з особливими освітніми, зокрема мовленнєвими, потребами. В статті простежено континуум психічного здоров'я дітей із функціонально-мовленнєвими труднощами, розглянуто нейробіологічні механізми виникнення та проживання психотравм дітьми на різних вікових етапах, проаналізовано виникаючі у дітей труднощі в процесі навчальної діяльності, надано відповідні методичні рекомендації педагогам і батькам стосовно їх компенсації, зроблено акцент на відновлення стану уваги та пам'яті дітей, простежено стадії дитячого горювання.

#### Ключові слова:

психотравми в умовах війни  
діти з особливими мовленнєвими потребами  
освітнє середовище

## PEDAGOGY AND EDUCATION

Середовище, в якому живе та розвивається дитина, вельми впливає на результативність її навчальної діяльності. Під час війни зміна місця та умов проживання, навчання, недостатня або взагалі відсутня адекватна корекційно-розвивальна допомога, переривання контактів із друзями, близькими, втрата рідних значно погіршують психофізичний стан кожної дитини з особливими мовленнєвими потребами, зокрема заїканням [1]. Постійний стрес через обстріли, можливі бомбардування, сигнали тривоги викликають невпевненість у майбутньому, ускладнюють наявні мовленнєві розлади, породжують підвищену тривожність, посилюють безпорадність, призводять до труднощів комунікації, негативно впливають на освітній процес.

Стрес, який переживає дитина під час воєнних дій, поступово хроніфікується і проявляється у дестабілізації емоційного стану, фізичних симптомах, змінах поведінки, проблемах під час навчання, фізичному напруженні. Дистрес може виражатись у різному ступені (див. рис. 1), але в будь-якому випадку зачіпає і вестибулярну, і пропріоцептивну, і тактильну системи.

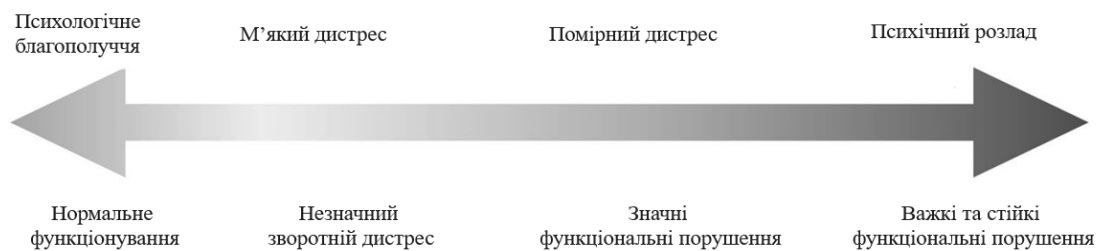


Рисунок 1  
Континуум психічного здоров'я

Порушення вестибулярної системи проявляється в тому, що дитина починає погано орієнтуватись у просторі, утримувати координацію. Про дисбаланс пропріоцептивної системи свідчить той факт, що дитина може перестати відчувати своє тіло. Це змушує її кусати губи, смоктати волосся чи верхню частину одягу, обстежувати своє тіло, обмацуючи окремі ділянки. У дитини в умовах стресу може змінитись почерк і саме від стану пропріоцептивної системи залежить те, з якою силою дитина при письмі (малюванні) натискає на ручку чи олівець – сильно чи

## PEDAGOGY AND EDUCATION

слабко.

З розгортанням воєнних дій на території нашої держави слово «травма» міцно увійшло в життя українців. На превеликий жаль, це стосується і дітей. Дослідження в галузі нейробиології (Elliot R., Fisher J., Goldman R., Greenberg L., Hostrup H., Kolk B., Levine P., Minton K., Ogden P., Pain C., Schwartz R., Sweeton J., Sweezy M., Watson J.) свідчать, що психотравма активує праву півкулю головного мозку, що відповідає за образи, емоції, досвід у «тут і тепер», а ліву, яка впорядковує світ у часовій послідовності, осмислює досвід за допомогою мови, деактивує. Саме тому психотравмовані діти, через деактивацію лобно-скроневих функцій, реагують так, ніби стресові події продовжують відбуватися прямо зараз [2].

До основних структур мозку, що залучені до реагування на травму, відносять таламус, мигдалеподібне тіло, дорсолатеральну префронтальну кору, гіпокамп.

Таламус – це своєрідний шлюз і ретранслятор усієї сенсорної інформації, що збирає сенсорні відомості від органів чуття та інтегрує до автобіографічного сприймання. Порушення функціонування таламусу під час психотравми пояснює, чому вона здебільшого запам'ятовується чуттєво, а не у вигляді розповіді.

Мигдалеподібне тіло задіяне в імпліцитній пам'яті, залучене до регулювання емоцій та кодування пам'яті. Саме мигдалеподібне тіло організує лобні зони кори головного мозку на виявлення реальних загроз, відповідаючи реакцією «битись – тікати – заморожуватись».

Дорсолатеральна префронтальна кора відповідає за відчуття часу та місця, допомагає усвідомити те, що страждання мають своє завершення, простежуючи зв'язок у тріаді «досвід сьогодення – минуле – майбутнє».

Гіпокамп задіяний у навчанні та збереженні довготривалої пам'яті, він зберігає автобіографічну пам'ять водночас «фотографуючи» все, що стосується травматичної події. Саме гіпокамп нагадуватиме про травматизацію під час його активації.

Розглянемо що відбувається з дітьми різного віку, зокрема з особливими мовленнєвими потребами, травмованими війною [3].

*Дошкільники та молодші школярі відчувають безпорадність*

## PEDAGOGY AND EDUCATION

і нескінченну фонову тривогу. Вони не хочуть відпускати від себе батьків і прагнуть, щоб ті перебували з ними поряд під час режимних моментів, ігрової та навчальної діяльності. Постійне відчуття страху ніби пронизує все їх життя. Особливо це стосується засинання, адже дітям важко заснути, складно переживати нічні кошмари.

Важливо знати, що у дітей до семи років якість всіх психічних процесів напряму пов'язані з руховою сферою – діти розмовляють, думають, виконують завдання на рівні різних модальностей набагато краще, якщо супроводжують все це рухами.

Діти середнього шкільного віку, окрім неспокою та стурбованості безпекою, відчувають безпричинні провини та сором. Для цього віку на перший план виходить відчуття смутку. Діти можуть постійно переказувати травмуючі події, додаючи все нові й нові деталі. Вони здатні проявляти агресивну необачну поведінку, відчувати психосоматичні болі у животі та голові, переживати стосовно виниклих труднощів у навчанні.

У підлітковому віці внаслідок травмуючих подій радикально змінюється картина світу, руйнуються вже сформовані уявлення, виникає почуття неповноцінності. Відчуття вразливості може викликати страх інакшості, сором і призводити до саморуйнівної поведінки.

Наведемо приклади виникаючих у психотравмованих дітей з особливими мовленнєвими потребами труднощів та надамо дієві рекомендації.

*Виникаючі труднощі.* Дитина неспокійна, вертиться на місці, крутить головою, робить хаотичні рухи руками, ніби відганяючи щось від себе.

*Поради педагогам і батькам.* Варто знати, що саме так можуть проявлятися тривожні нав'язливі «гучні» думки в голові у дитини. Доречно порекомендувати дитині перетворити свої важкі думки на легкі хмаринки, малюючи їх олівцем на аркуші паперу, одночасно слухаючи віршовані рядки М. Дем'янюк «Намалюю на папері біленькі хмаринки». Намалювавши хмаринки блакитним олівцем, дитина вирізає їх, почергово кладе на долоньку і плавним цілеспрямованим видихуванням струменем повітря здуває.

*Виникаючі труднощі.* Дитина агресує, човгає ногами, обмальовує свої руки, обсмоктує волосся, верхню частину

## PEDAGOGY AND EDUCATION

одягу, торкається всього, що в змозі дістати.

*Поради педагогам і батькам.* Дитині з наявною психотравмою потрібне повернення пропріоцептивних і тактильних відчуттів, власного тіла, його кордонів, відновлення опори. Обов'язковим для таких дітей є виконання ранкової гімнастики, постійне перебування у діяльності. Найкращим заняттям для них під час перерви є стрибки, адже, окрім повернення відчуття тіла та заземлення, сприяють концентрації уваги.

Масаж, ігри з балансирами, робота з сенсорними коробками з різними наповнювачами, діяльність з природним матеріалом (шишки, жолуді, тирса, морська сіль), ігри зі снігом, водою та піском, маніпулювання звичайними чи розвивальними (наприклад з табличкою множення) браслетами (одягнути, зняти, відвести від зап'ястка, відпустити), дії з антистресами допоможуть якнайкраще звільнитись від наявних у дитини труднощів. На ніч таку дитину краще накривати кількома ковдрами, адже обтяження дозволяє одночасно відчувати всю поверхню тіла.

*Виникаючі труднощі.* Дитина плаксива. При будь-яких, навіть мінімальних, нейтральних подразниках починає плакати.

*Поради педагогам і батькам.* Паралельно з роботою з практичним психологом і відвіданням невролога, доцільно частіше розмовляти з дитиною, підтримувати її. У жодному разі не можна соромити дитину, говорити їй, що вона вже велика або що «хлопчики / дівчатка не плачуть». Сльози – це природний вияв почуттів, який приносить вивільнення та полегшення.

Для заспокоєння стане в нагоді вправа «Краплинка». Дорослий пропонує дитині намалювати на аркуші паперу свої слізки-краплинки, читає вірш О. Шуваєвої «Небо блакитне волошками квітне». Завдання полягає в тому, щоб заповнити краплинками увесь аркуш. Дитина може малювати стільки, скільки захоче, проте має чути та усвідомлювати слова дорослого: «Кожна твоя сльозинка має значення». Доцільно розповісти дитині, що дощик рано чи пізно закінчується, з-за хмари визирне сонце, саме завдяки дощику розцвітають квіти, а на небі з'являється веселка.

*Виникаючі труднощі.* Дитина дратівлива, постійно знервована, її все виводить з рівноваги, вона присікується до дорослих і ровесників, шукаючи привід для прояву агресії.

*Поради педагогам і батькам.* Доцільно надавати дитині

## PEDAGOGY AND EDUCATION

можливість активно рухатись, грати антистресовими іграшками, скидати свою агресію кулачками б'ючи подушку. Варто запропонувати дитині зробити арт-практику «Дракон». Для цього дорослий бере стару газету, пропонує дитині рвучку, з силою, проявляючи деяку агресивність, порвати її на дрібні шматочки (орієнтовно 3–4 см).

Пропонує дитині перетворитись на дракончика і намагатись здувати на одному видиху з одного краю столу на інший цілу купу газетних шматочків так, щоб вона рухалась рівномірно. Також можна пропонувати дитині, не використовуючи рук, а тільки цілеспрямоване дихання, перетворити купку на якусь геометричну фігуру. Потрібно слідкувати за тим, щоб у дитини не відбувалось гіпервентиляції, адже це може призвести до запаморочення.

*Виникаючі труднощі.* Дитина невпевнена в собі, що проявляється у млявому нерозбірливому мовленні, небажанні контактувати з ровесниками, незграбності, прокрастинації, відмові від виконання певних задач.

*Поради педагогам і батькам.* Дорослим варто сумісно з дитиною складати план (розклад) на день і поетапно виконувати його, контролюючи кожен з етапів спочатку з допомогою, а потім самостійно. При цьому доцільно реагувати на потреби дитини, по можливості задовольняти їх, донести до дитячої свідомості, що її люблять («я люблю тебе»), цінують («ти важлива»), піклуються про неї («я піклуюсь про тебе і про себе»), ніколи не залишать і захищатимуть її («я з тобою», «ми впораємось»). Доречно виражати власні емоції та спонукати до цього дитину («Що ти відчуваєш?», «Чи можна мені обійняти тебе?»).

*Виникаючі труднощі.* Дитина напружена. При цьому здається, що вона одягнена ніби в захисний панцир. Всі м'язи напружені, плечі підняті і дитина ніби хоче сховати в них свою голову.

*Поради педагогам і батькам.* Доцільно знати, що тіло реагує на стрес активацією нервової системи, виділенням гормонів стресу, порушеннями сну, погіршенням імунної функції, тому зайве напруження в тілі обов'язково слід прибирати. Окрім тілесних вправ, проведення релаксуючого масажу, варто використовувати вправи з позіканням, зокрема вправу «Ведмежа». Дорослий читає дитині однойменний вірш Ю. Рібцун, пропонує перетворитись на ведмежа, якому дуже хочеться спати. Дитина імітує позікання. Щоб їй допомогти, дорослий може

## PEDAGOGY AND EDUCATION

провести пальцями від козелка вуха до щелепного суглоба.

*Виникаючі труднощі.* Дитина постійно відчуває себе у небезпеці. Вона злякано озиряється навкруги, її очі тривожно бігають, руки хаотично рухаються, ніби шукаючи опори.

*Поради педагогам і батькам.* В умовах воєнних дій відразу порушуються базові відчуття довіри та безпеки. Одним із провідних завдань дорослих є повернення дитині відчуття безпеки, що можна зробити шляхом передбачуваності, постійного виконання рутинних дій, встановлення зрозумілих правил і чітких соціально-рольових, тілесних кордонів. Стануть в нагоді ритуали початку заняття (уроку), спільні родинні традиції тощо. Дитина може накреслити крейдою або викласти з паличок (олівців, клейких стікерів) свій безпечний простір у вигляді кола навколо стільця чи на самому столі (парті).

Доцільно виористати арт-вправу «Оберіг». Дорослий пропонує дитині разом виготовити оберіг задля набуття відчуття безпеки, впевненості, контролю над тим, що відбувається, покращення комунікативних навичок, активізації джерела внутрішньої сили: «Оберіг завжди ношу, В Бога захисту прошу». Дитина вибирає пластилін такого кольору, який асоціюється у неї з відчуттям безпеки, та ліпить предмет, образ якого може стати для неї захисником (янгол, сонечко, зірочка, дзвіночок, собака тощо).

У всіх дітей, травмованих війною, спостерігається порушення емоційної сфери. Емоції будь-якої дитини, особливо з функціонально-мовленнєвими труднощами, зокрема заїканням, нестійкі та надзвичайно плинні. Така дитина не завжди може пояснити, що з нею і що вона відчуває.

Пам'ятайте: якщо дитина плаче, це може сигналізувати, що їй прикро, образливо, боляче чи вона хоче досягти свого і контролювати ситуацію. Якщо проявляє агресію, то таким чином прагне захистити себе і не знає іншого способу висловити свої почуття. Якщо дитина безпричинно кричить, то вона ніби хоче цим сказати, що її не слухають і не хочуть чути, не розуміють, що саме вона відчуває. Якщо самоізолюється, то вважає себе недостатньо хорошою, відчуває себе некомфортно з іншими і саме тому тримає дистанцію. Якщо дитина не слухається, то відчуває безсилля, при цьому намагається відновити контроль і перевірити відданість близьких. Якщо протестує, то відчуває, що в неї немає ані сил, ані права голосу. Якщо



## PEDAGOGY AND EDUCATION

дитина намагається втекти з дому, вона не може дати ради своїм почуттям і мовби сповіщає, що їй потрібно, щоб її шукали та знайшли, довели її значущість.

Кращому розумінню та вивільненню емоцій сприятимуть вправи з мімічної гімнастики. Дорослий пропонує дитині відобразити певну емоцію, зображену на фотографії (предметній картці зі схематичним зображенням емоційних станів), або за почутою назвою, розповісти про неї, пригадавши події зі свого власного життя, коли відчувала саме таку емоцію.

Вивільненню емоцій, психофізичному заспокоєнню сприяють вправи на розвиток уяви, зокрема «У зоопарку». Дорослий читає дитині вірш М. Петренка «Хмарка в зоопарку», пропонує пригадати яких звірів вона бачила в зоопарку, під час прогулянки поспостерігати за хмарами, намагаючись впізнати в них якусь тваринку.

Дихання – це не тільки пряме відображення зміни емоційного та фізичного стану, а й засіб заспокоєння, контролю тривоги та проявів стресу. Вправа «Буря» допоможе дитині з розладами мовлення виробити цілеспрямований повітряний струмінь, позбавитись напруження, випустивши його у склянку з водою.

Дорослий пропонує дитині трохи відкрити рот. Зробити так, щоб широкий кінчик язика впирався у нижні зуби. Дитина кладе посередині язика соломинку для коктейлю, а її кінчик опускає у склянку з водою. Дитина має дути через соломинку так, щоб вода забулькала. Дорослий допомагає дитині слідкувати за тим, її щоб щоки не надувалися, губи були нерухомими.

Заспокоєнню сприяють також різноманітні спостереження за тим, як, наприклад, з крану біжить вода, по віконному склу стікають дощові краплинки, пересипається пісок у пісочному годиннику, плавають рибки в акваріумі, фарба розчиняється у воді, розтікається акварель по аркушу тощо.

Після отримання психотравми у дитини часто виникають загострення емоційних реакцій, рухова розгальмованість у вигляді крутіння ручки, розгойдування на стільці, ускладнюється сприйняття абстрактних понять, погіршуються почерк, навички читання та орфографічно правильного письма, з'являється схильність до дисоціативних станів (нестійкість уваги призводить до відчуження думок та / або почуттів), порушення здатності до зосереджуваності та запам'ятовування, хоча це не викликає розладів інтелектуальних здібностей.



## PEDAGOGY AND EDUCATION

Дитина може відчувати сором за свою неуважність чи нездатність щось запам'ятати, адже критично оцінює результати своєї навчальної діяльності, мимовільно порівнює їх з тими, які були раніше, і засмучується з цього приводу, відчуваючи деяку неспроможність до навчання.

Варто знати, що комплекс посттравматичних симптомів, пов'язаних з порушеннями уваги та пам'яті, можуть проявлятися не безпосередньо після стресу, а значно пізніше. Розглянемо як можна допомогти дитині з особливими мовленнєвими потребами у відновленні стану її уваги та пам'яті.

Неприпустимо соромити дитину, говорити їй, що вона неуважна, безголова, розсіяна, недалека або тупа – це погіршить вже і без того низьку самооцінку. Навпаки, потрібно підтримувати прагнення дитини до навчальних досягнень, помічати навіть мінімальні її успіхи, схвалювати їх, стимулювати до завершення роботи з отриманням будь-якого результату: «Виконай завдання так, як ти вважаєш правильним, а потім розберемося». Навіть коли дитина не зовсім впоралась із завданням, варто підтримувати її, відмічаючи позитивні риси в її особистості та поведінці, вселяти віру у власні сили, відкривати перспективи на майбутнє. Навіть якщо здатність до навчання знизилася, мріяти все одно можна.

Для повноцінного навчання дитини потрібно створити зручний і безпечний освітній простір, що передбачає дотримання чітких і зрозумілих умов та правил, творче виконання окремих навчальних завдань. Слід виробляти у дитини навички само- та взаємооцінювання, самоконтролю під час різних видів діяльності з урахуванням часу виконання та обсягу завдань.

Має бути достатня кількість перерв, під час яких можна зробити фізхвилинки. Якщо є вільний час, не слід забувати про рухову активність, особливо на свіжому повітрі. Обов'язково слід чергувати трудові та фізичні навантаження, адже саме через різні види праксису відбувається швидке формування нейронної мережі та відновлюється енерговитратність.

Варто враховувати, що під час переживання стресу робота гіпокампа, який відповідає за довгострокову пам'ять, пригнічується. Отже, потрібно надавати дитині інформацію невеликими порціями, по можливості додаючи під час її засвоєння практичну діяльність та рухи. Обов'язково включати

## PEDAGOGY AND EDUCATION

унаочнення викладу навчального матеріалу, кросворди, ребуси. Пам'ятати про те, що навчання психотравмованих дітей відбувається в більш уповільненому темпі.

Доцільно зважати на те, що спрага може негативно позначатися на здатності зосереджуватись, а тому слід вживати достатню кількість питва. Харчування має бути вітамінізованим, різноманітним, а сон – достатнім. Вечорами, особливо перед сном потрібно обмежувати час користування різноманітними гаджетами, блакитне світло екранів яких розсіюють і без того нестійку увагу дитини. Краще вільні вечірні години присвятити іграм у шахи, меморі, sudoku, читанню.

Відновленню концентрації уваги та обсягу пам'яті допоможе вправа «Вертка мавпочка». Дорослий пропонує дитині спробувати виконати вправи, які любить показувати мавочка:

*Можливі варіанти рухів:*

- 1) лівим ліктем доторкнутись до правого коліна, а потім навпаки;
- 2) лівою рукою потерти праве вухо і навпаки;
- 3) лівою рукою помасажувати пальці правої ноги та навпаки.

Вправа «Я можу» допомагатиме у виробленні концентрації уваги шляхом утримання предмета на голові.

*Мовленнєво-мотиваційне завдання.* Сьогодні мама сказала, що хоче віддати мене в спорт, щоб ріс я здоровим і сильним. Раніше вона говорила, що буду таким, якщо їстиму кашу. Та вже нехай, піду-таки в спорт. І ми пішли. Зустрів нас дядечко, якого називали тренер. Він загадував робити то те, то інше. Я все робив, старався. А він мені каже, що я не вмю ходити і спину тримати. А я вмю ходити. А ще бігати, стрибати. А навіщо ту спину тримати? Вона й так тримається. Пожалівся я на дядечка-тренера мамі, а мама мені пояснила і показала, як треба правильно і красиво ходити та спину тримати. Поклала книжку на голову та й ходить собі.

«Та що ж тут такого? – подумав я. – І я так зможу!». Поклав книжку на голову, а вона баах на підлогу. Я поклав її знову, а вона баах на підлогу раз і другий, і третій. Хотів кинути я все, а потім сказав собі: «Давай, Петрику, давай, у тебе все вийде». І вийшло. Ходжу тепер красиво, і спину тримаю рівно. А ти зможеш так пройти, як я? Нумо, спробуй! (Юлія

## PEDAGOGY AND EDUCATION

*Рібцун)*

Вправа «Весела пушинка», окрім розвитку концентрації уваги, сприятиме удосконаленню дихальної функції. Дорослий пропонує дитині утримати пір'ячко (пушинку) своїм диханням так, щоб воно (вона) не опускало(а)сь.

Вправа «Неслухняні шнурочки» стане в нагоді для розвитку концентрації зорової та рухової уваги. Дорослий пропонує дитині розплутати вузлики на шнурочках (мотузочках, шнурівці).

*Мовленнєво-мотиваційне завдання.* Мама зібралася вивести на прогулянку маленького Максимка і попросила Катруся одягти його, поки закінчить свої справи. Катруся почала одягати братика, взяла йому черевички. Тільки почала шнурки зав'язувати, як її мама покликала. Відійшла на хвилинку Катруся, повертається, а там... Максимко сам шнурки зав'язав, та як! – стільки вузлів нав'язав, стільки наплутав, що дівчинка ледве порозв'язувала.

Вибігла Катруся у двір. «Чого ти так довго?» – запитала Наталочка Катруся. Розповіла дівчинка чому затрималась. «Ой, та що там складного? Розв'язати якісь там вузли!» – «А ти спробуй!» – сказала Катруся. – «Обов'язково спробую», – засміялась Наталочка. А чи вмієш ти самостійно зав'язувати, розв'язувати та розплутувати шнурки? *(Юлія Рібцун)*

Вправа «Спробуй не розлити» спрямована на вироблення концентрації уваги та рівноваги. Дорослий пропонує дитині носити воду в ложці чи склянці так, щоб не розлити.

*Мовленнєво-мотиваційне завдання.* Бабуся захворіла. Вона лежала в своїй кімнаті і часто кашляла. Лікар виписав бабусі ліки та ще сказав, що їй потрібно багато пити. Мама зібралась піти в магазин і попросила Олега, поки вона повернеться, приглянути за бабусею. Олег тихенько зазирнув до бабусі. Вона усміхнулась онукові та попросила принести водички. Олег кинувся на кухню. Налив з чайника теплого відвару із трав і приніс бабусі. Зробив він це швидко і не розлив ані краплинки. Він приносив рідненькій питво, сам наливав мікстуру у ложку та обережно ніс бабусі. Завдяки старанням рідних бабуся швидко видужала.

А чи доводилось тобі носити воду у склянці чи ложці, не розливши її? *(Юлія Рібцун)*

Доцільно багаторазово повторювати одне й те саме слово в такт ритму серця, на кожен крок, звук бубна чи метронома

## PEDAGOGY AND EDUCATION

(наприклад: щастя – пауза – щастя тощо), зосереджено перебирати намистинки на коралях, виконувати цілеспрямовані вправи на розвиток уваги та пам'яті, а також вправи з нейрогімнастики.

Зазвичай коли ми говоримо на тему смерті чи втрати, здається, що це стосується лише дорослих. Але, на жаль, особливо в умовах війни, зазначені питання безпосередньо зачіпають дітей чи опосередковано – через розмови дорослих.

Зрозуміти, що дитина глибоко переживає втрату та потребує психологічної допомоги за наступними показниками:

- 1) поведінкові прояви – різкі зміни в поведінці, збудливість, реактивність;
- 2) ігрова діяльність – відтворення травматичного сюжету в іграх;
- 3) мовленнєві особливості – надмірна мовчазність;
- 4) сон – сновидіння з травматичних тем.

В залежності від віку діти по-різному переживають втрату (горювання) [4].

У віці до двох років малюк реагує на зміну емоційного стану близьких дорослих і переживає, якщо когось з них тривалий час немає поруч, проявляючи дратівливість, плаксивість. Зазначені переживання негативно впливають на процеси роботи травної та сечовивідної систем.

У період від двох до трьох років дитина починає усвідомлювати, що близький дорослий може бути тимчасово відсутнім, але починає тривожитись і кликати, шукати його, якщо відсутність надто тривала. При втраті значущого дорослого потрібно продовжувати дотримуватись звичного режиму сну та харчування, переключати дитину на різні види діяльності.

Дитина віком від трьох до п'яти років ще недостатньо усвідомлює факт смерті. В жодному разі не можна говорити дитині про те, що померла людина заснула. Потрібно обережно пояснити, що тато (дідусь...) помер (загинув) і ніколи не повернеться. Як наслідок глибоких переживань у дитини спостерігаються зміни настрою (гнів – сум – страх), розвивається тривожність, почуття провини (відчуття, що смерть близької людини відбулась саме через неї), з'являються шкірні висипання, болі в животі, головні болі. Зазначені переживання негативно впливають на процеси роботи травної та

## PEDAGOGY AND EDUCATION

сечовивідної систем. Потрібно переконати дитину, що до смерті рідної людини вона не має жодної причетності, що її люблять, завжди будуть поруч, про неї піклуватимуться. Важливо пригадувати все спільне позитивне, що відбувалось за життя померлого (ігри, праця, свята, подорожі тощо).

Віковий період від 6 до 8 років характеризується більшою усвідомленістю дітьми реальності смерті. На втрату, через почуття невизначеності та ненадійності, тотального відчуття страху, діти досить часто реагують агресивністю до оточуючих, грубістю, тому педагоги мають зважати на це і попередити однокласників про причини такої поведінки.

У віці від 9 до 12 років, незважаючи на характерне для зазначеного періоду прагнення до незалежності, при переживанні втрати дитина відчуває незахищеність, безпорадність, певний регрес, подавлення емоцій. Можуть виникати проблеми із самоідентифікацією, коли дитина намагається привласнити роль померлого. Надзвичайно важливим є донесення до дитини розуміння того, що вона – це тільки вона і такої іншої немає, і має право на щасливе життя, навіть якщо близька людина померла. Спільне якісне дозвілля з близькими (ігри, спорт, рукоділля тощо), зустрічі з друзями – те, що допоможе вийти з депресивного стану.

У підлітковий період відчуття ізоляції зумовлено тим, що однолітки, не знаючи як відреагувати на звістку щодо померлої близької людини, уникають підлітків у горюванні. Саме тому підлітки, вважаючи, що якщо їх не розуміють друзі, то тим паче не зрозуміють близькі, можуть тікати з дому, мати суїцидальні прояви, вживати алкоголь чи наркотики. Доцільно проводити психоедукацію, розповідаючи, що їх переживання є нормальними і виражати, ділитись своїми почуттями важливо, так само як і усвідомлювати власні потреби, вірити в майбутнє, мріяти про здобуття професії.

Варто простежити стадії переживання втрати дітьми (див. рис. 2).

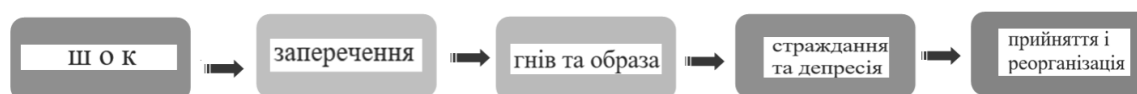


Рисунок 2  
Стадії переживання втрати

## PEDAGOGY AND EDUCATION

*Стадія шоку у дітей до трирічного віку проявляється лише у дискомфорті, а вже після трьох років це можуть бути вибухові реакції чи навпаки занурення у себе, мовчазність. Для цієї стадії притаманні порушення сну та апетиту, гіпер- або гіпорухливість, маскоподібність обличчя, розтягування промовлюваних слів, загальне уповільнення темпу мовлення. Варто пам'ятати, що не слід замовчувати факт смерті близької людини, про це потрібно говорити, розуміючи, що на прийняття цього факту потрібен час.*

*На стадії заперечення, незважаючи на розуміння факту смерті, дитина не може повірити в те, що сталося, змиритися з цим, всі думки зосереджені на померлій людині (дисоціація свідомого та несвідомого). Дитина, з метою захисту психіки, може поринути у фантазійний світ, наприклад, шукаючи очима померлого у натовпі, ніби чуючи його голос, може розмовляти з ним, продовжити будувати плани на майбутнє (сервірувати стіл для нього), не дозволяти віддавати (викидати) одяг, загалом торкатись його речей, сподіваючись, що вони ще знадобляться.*

*На стадії гніву та образи, на відміну від попередніх, у дитини з'являється багато запитань на кшталт: «Чому саме зараз він помер (загинув)? Чому саме він? Чому не я? Чому Бог дозволив йому померти? Чому лікарі не змогли його врятувати? Коли я помру?», зростає гострота переживань. Дитина починає сердитись на померлого, що її ніби залишив напризволяще. Це проявляється в істериках, псуванні одягу, ламанні іграшок, агресивності по відношенню до одноліток, грубості у стосунках з педагогами, уникненні спілкування з рідними.*

*Стадія страждання та депресії є пролонгованою. Хвилеподібний нестерпний душевний біль втрати супроводжується плачем навіть при випадкових спогадах про якусь річ чи подію, асоційовану з померлим, або взагалі напряду не стосуватись втрати, а бути пов'язаним із раптовим усвідомленням гострого відчуття самотності. Для цієї стадії притаманна ізоляція, уникнення спілкування з друзями, пригніченість, сльозливість, втрата чи збільшення ваги, порушення апетиту та сну, зниження концентрації уваги та обсягу пам'яті.*

*Стадія прийняття та реорганізації – завершальний етап переживання втрати, коли дитина поступово емоційно та ментально дистанціюється від померлого (загиблого).*



## PEDAGOGY AND EDUCATION

Щоб допомогти дитині, яка переживає втрату (горювання), потрібно забезпечити їй тихе спокійне місце для усамітнення, відпочинку, заспокоєння [5].

Незважаючи на власні переживання щодо можливих емоційних реакцій дитини, дорослим не варто приховувати від неї факт смерті (загибелі) близької людини, адже відчуття «неприємної таємниці» у дитини породжує ще більші страхи, провокує виникнення необґрунтованого почуття провини, самонавіювання, що вона не варта довіри. У роздумах дитини може бути присутньою і інша логіка, котра підказує, що довіряти нікому не можна, адже навіть близька людина може зрадити та покинути її. Саме тому потрібно, зважаючи на вік та психо-фізичні особливості дитини, у доступній формі, без деталізацій розповісти що сталося. Це має зробити найдорожчий на цей момент дорослий, якому дитина довіряє повною мірою і з ким може розділити горе.

Потрібно уникати вживання фраз (слів), які були притаманні померлому, використання його речей, пригадування спільних ситуацій, які можуть мимовільно тригерити дитину.

Якщо у дитини виникає бажання поговорити про померлого, слід не зупиняти, не відштовхувати її, а відповісти на всі запитання, переглянути альбоми родинних фотографій, сімейне відео. Потрібно чесно сказати дитині, що кожна людина вмирає, але вона житиме ще довго, до глибокої старості.

Природно, що дитина може почати плакати, сумувати або виражати агресію, мати бажання повернути час назад, відчувати власну покинутість. Недоцільно говорити дитині фрази на кшталт «Не кричи, бо на тебе він / вона зверху дивиться», «Заспокойся», «Не плач», «Він / вона не хотів (-ла) щоб ти плакала», адже це може бути своєрідною заборонаю на вираження почуттів. Навпаки можна ділитися власними емоціями, не обтяжуючи дитину, і пропонувати їй виразити свій емоційний стан на папері або в сюжетній грі. Якщо дитина мовчить, але по ній видно, що переживає, можна викликати її на відверту розмову («Я теж за ним / нею сумую», «Він / вона помер (-ла), але продовжує любити нас», «Я розумію, що на переживання суму потрібен час») або запропонувати спільно прочитати молитву, відвідати храм.

Варто обов'язково налагодити співпрацю в інтересах дитини у діадах «дитина – педагог», «педагог – батьки /хтось з



## PEDAGOGY AND EDUCATION

батьків або рідних)», «дитина – діти» [6]. Обов'язково має простежуватись зв'язок між минулим дитини та її майбутнім – дитина має вірити, що, незважаючи на смерть близької людини, у неї буде щасливе майбутнє. Не слід шкодувати часу, коли відбувається підготовка дитини до сну і сам процес засинання – дитина має почуватись у безпеці та спокійно заснути.

Для більш якісної психологічної підтримки дітей у закладах освіти Оленою Зеленською ініційовано започаткування та реалізацію Національної програми психічного здоров'я та психо-соціальної підтримки. Згідно з нею МОН України спільно з Інститутом модернізації змісту освіти, Асоціацією інноваційної та цифрової освіти, за участю провідних фахівців психічного здоров'я зі США та Ізраїлю розробили курс підвищення кваліфікації, який проходили та отримали відповідні сертифікати педагоги – вихователі, учителі та практичні психологи.

### References:

- [1] Рібцун Ю. В. Запобігти, захистити, допомогти. Діти з особливими мовленнєвими потребами в умовах воєнного стану. *Вісник науки та освіти*. 2022. № 2. С. 202-213. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/731467>
- [2] Рібцун Ю. В. Нейропсихологічний підхід у роботі з дітьми із заїканням. Подолання психотравм, зумовлених воєнними діями. *Modern technologies for solving actual society's problems*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022. С. 113-120. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732106>
- [3] Рібцун Ю. В. Логопсиходіагностика дітей з особливими мовленнєвими потребами як передумова створення освітнього середовища. *Preschool and primary education in European integration and national dimensions: Scientific monograph*. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2023. Р. 94-115. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/736622>
- [4] Як говорити з дітьми про війну: поради психологів. Кілька порад щодо того, як підійти до розмови з дитиною про війну. ЮНІСЕФ. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/how-talk-to-children-about-war>
- [5] Brymer M., Taylor M., Escudero P., Jacobs A., Kronenberg M., Macy R., Mock L., Payne L., Pynoos R., Vogel J. Psychological first aid for schools: Field operations guide. 2nd Edition. Los Angeles: National Child Traumatic Stress Network, 2012.
- [6] How Schools Can Help Students Recover from Traumatic Experiences A Tool Kit for Supporting Long-Term Recovery. URL: [https://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/technical\\_reports/2006/RAND\\_TR413.pdf](https://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/technical_reports/2006/RAND_TR413.pdf)