

**Чекстере О.Ю.,**

кандидат психологічних наук,  
старший науковий співробітник

Інституту психології імені Г.С.Костюка

НАПН України (Київ, Україна)

## **СТВОРЕННЯ УМОВ В ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ДЛЯ КОМФОРТНОГО ПЕРЕБУВАННЯ ДИТИНИ С ПТСР**

Нескінченні воєнні дії та окупація, що стали звичною буденністю дітей, які проживають чи проживали в східних областях України, є психотравмуючими подіями, наслідки яких ще довго будуть відбиватися на дитячому психічному здоров'ї, поведінці, здатності будувати конструктивні соціальні зв'язки.

Як створити дитині в умовах дошкільного навчального закладу комфортне, безпечне оточення, у якому вона буде відчувати себе захищеною і спокійною?

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

1. Основні показники сприятливої соціально-психологічної ситуації.

Показники емоційного фону:

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

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

Показники налаштування вихователя на позитивну співпрацю з дитиною:

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

- невербальні: демонстрація уважного вислуховування.

Показники ефективності взаємодії:

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

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

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

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

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

3. Заохочуйте дитину до виконання щоденних справ.

Повернення до звичного режиму життєдіяльності дасть дитині змогу відчувати, що вона в безпеці. Вона має зрозуміти, що садок — безпечне місце для неї. Будьте спокійними і виваженими, заспокоюйте дитину, уникайте додаткового тиску на неї.

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

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

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

У кожної дитини, напевно, є улюблена іграшка – лялька, ведмедик, зайчик. У дитини-переселенця – це іграшка, привезена з дому, що уособлює цей дім, спокійне життя до травмівної події. Найулюбленіші іграшки допоможуть

малюкові не відчувати себе самотнім у садку. Щоб налагодити стосунки із психологічно травмованою дитиною, яка погано йде на контакт, можна спробувати спочатку спілкуватися з нею за посередництвом ляльок. (Сядьте на килимок поряд із дитиною, візьміть у руки свою ляльку і від її імені представтесь улюбленій іграшці малюка. Скажіть, як вас звати, хто ви. Назвіть і покажіть діток, які є в групі. Розкажіть трошки про них. Потім розкажіть «про себе». Запитайте, як звать іграшку дитини, її маму, тата, сестричку. Попросіть сходити з іграшками (свою та дитини) гуляти, в кіно, до перукаря, до лікаря. Поступово розширюйте коло іграшок, учасників гри, залучайте до гри інших діток групи.)

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

#### 5. Давайте дитині можливість вибору.

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

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

#### 6. Оберіть дорослого, який зможе забезпечити дитині додаткову підтримку.

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

Не слід замовчувати травмівну ситуацію і говорити дитині «забудь, все вже минуло».

Дитині важко «просто забути про все». Багато разів переповідаючи те що з нею сталося, вона осмислює ситуацію і тим самим зменшує тягар травми. Тому слід знову і знову вислуховувати її, обговорювати почуття та міркування, які з'являються з приводу того, що відбулося.

Подбайте про безпечне місце, у якому дитина зможе розповісти про пережите. Це може бути спальня або окремих кабінет у дитячому садку. Відведіть певний час для бесіди, щоб допомогти малюку зрозуміти, що обговорювати те, що сталося, – нормально. Будьте готовими до діалогу з дитиною. Вона має знати, що ви готові її вислухати.

Стрес, який переживає дитина, зменшиться, якщо ви розповісте їй, як зазвичай реагують на травми інші люди.

Дитині стане легше, коли вона почує, що нічні кошмари, плаксивість, страхи, важкі думки – нормальні людські реакції.

Розкажіть дитині казку про дівчинку або хлопчика, які потрапили в таку ж саму ситуацію і з успіхом з неї вибралися. У казки обов'язково повинен бути щасливий кінець.

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

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

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

Головною педагогічною умовою успішної адаптації дитини до дошкільного закладу є єдність вимог до малюка в сім'ї та в дитсадку. Правильна поведінка близьких до дитини дорослих у період адаптації дуже важлива.