

УДК 159.922.73

Білоусова Н. М.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ СУСПІЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ

У статті проаналізовано вплив нестабільної політичної та економічної ситуації в Україні на емоційний стан дітей дошкільного віку, розкрито зміст психологічного супроводу за напрямками: робота психолога з дошкільниками, батьками та вихователями щодо стабілізації психоемоційного стану дітей.

Ключові слова: психологічний супровід, діти дошкільного віку, батьки, вихователі, психоемоційне напруження, нестабільна ситуація.

Постановка проблеми. Кризові явища, які нині переживає українське суспільство, складна політична та економічна ситуації, нестабільність, продовження бойових дій на сході України, постійна нависаюча загроза загострення конфлікту спричиняють значне нервово напруження, тривожні стани, страхи, розчарування, що негативно впливають на психологічне здоров'я людини. У такій ситуації найбільш вразливими та чутливими до переживань дорослих, до інформації, яку чують на вулиці, із ЗМІ чи отримують у дитячому садочку – є діти. Доросла людина ще може справитися з такою ситуацією, захистити себе від потоку негативних новин, від політичних суперечок і розмов, але для дітей подібні життєві уроки можуть бути достатньо травмуючими. Знаходячись один на один із потоком новин та чуток, дивлячись на переживання дорослих, діти починають домислювати, фантазувати, у зв'язку з чим відчують реальну загрозу їх життю та життю близьких людей, що може спричинити порушення базової довіри до світу та дорослих, актуалізацію страхів, психосоматичні захворювання, посттравматичні стресові розлади, неврози тощо.

З метою попередження та мінімізації негативних наслідків конфліктних подій на психіку дитини, важливо формувати знання у батьків та педагогів стабілізувати психоемоційний стан дітей у теперішніх умовах. Це актуалізує потребу в психологічній допомозі дорослим та дітям, яку мають надавати психологічна служба в цілому і кожен професіонал-психолог зокрема.

Аналіз останніх наукових праць. Міністерством освіти і науки України розроблено інструктивно-методичний лист "Про стан та особливості діяльності працівників психологічної служби системи освіти у 2014-2015 навчальному році" від 25.07.2014. У ньому акцентується увага на ролі фахівців психологічної служби в напрямку подолання негативних психологічних наслідків подій, що відбуваються в країні, для всіх учасників навчально-виховного процесу: формування знань у дітей, батьків та педагогічних працівників про ситуацію, що склалася; створення сприятливого соціально-психологічного клімату в навчальному закладі; оптимізація змісту і форми психологічної просвіти педагогічних працівників і батьків.

У пресі та Інтернеті з'являються статті, методичні рекомендації українських психологів, психотерапевтів щодо роботи з населенням у період кризи. Актуальною є колективна робота провідних українських спеціалістів психологів, педагогів, юристів (Н. П. Бочкор, Є. В. Дубровська, О. В. Залеська та ін.), в якій надані методичні рекомендації з проблеми терапії наслідків стресів і дистресів, гострих емоційних станів, переживання горя і втрат, можливих наслідків для здоров'я дітей від перебування у травматичних ситуаціях, розкривається зміст роботи психолога, надаються рекомендації батькам щодо профілактики посттравматичного стресового розладу у дітей [8].

Питаннями профілактики та корекції травматичного стресу, посттравматичного стресового розладу у дорослих та дітей займалися такі спеціалісти як М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, І. Г. Малкіна-Пих, Є. В. П'ятницька, О. М. Черепанова та інші [3; 5; 6; 9].

Однак бракує досліджень, які б комплексно розкривали вплив конфліктних подій в Україні на психіку дитини, питання профілактики та корекції емоційної та поведінкової сфери дошкільників у нестабільний для країни період.

Мета статті – розкрити напрями психологічного супроводу дитини в умовах суспільної нестабільності та запропонувати практичним психологам, вихователям дошкільних закладів, батькам ефективні методи і прийоми профілактики та корекції психоемоційного напруження у дітей.

Виклад основного матеріалу. З метою виявлення особливостей впливу критичної ситуації в Україні на емоційну та поведінкову сфери дітей дошкільного віку нами було проведено дослідження. В ньому прийняли участь 136 батьків дітей 3-х – 6-ти років, які відвідують дошкільні заклади міста Чернігова. За результатами анкетування було виявлено деякі особливості сприйняття дітьми військових подій, їх вплив на емоційну та поведінкову сфери дитини, особливості поведінки батьків стосовно інформації, яка надходить із ЗМІ. Визначено, що дещо більше половини опитаних батьків (57%)

дивляться новини при дитині, в яких показують військові дії, 38 % – обговорюють військові події чи трагічні ситуації в присутності дитини. Дошкільники (34,5 %) задають наступні запитання, пов'язані з війною: "Чому почалася війна?", "Чому люди воюють?", "Куди будемо направлятися під час війни?", "Чи не почнеться війна в Чернігові?", "Чи будуть у нас стріляти?", "Чому погані дяді напали на Україну?", "Хто такий Путін? Чому він нас ображає?", "Хто такі герої? Вони захищають нашу країну?", "Коли настане мир?" та багато інших.

За період, коли в Україні почалися військові дії, у дітей з'явилися нові страхи, які висвітлено у таблиці 1.

Таблиця 1

**Показники страхів, які з'явилися у дошкільників
за період, коли в Україні розпочалися військові події**

Назви страхів	Кількість дітей	%
Страх своєї смерті	12	10,3
Страх смерті батьків	11	9,5
Страх залишатися самому	12	10,3
Страх різких звуків	10	8,6
Інші страхи (війни, що втратять житло, що тата заберуть на війну)	8	7

За спостереженням батьків, у їх дітей відбулися наступні зміни в поведінці: стали неспокійно спати – 17,2 % дітей, більш агресивними – 10,3 %, більш плаксивими – 9,5 %, більш тривожними стали 9,5 % дошкільників. Діти почали більше гратися та малювати на теми війни – 17,2 %.

Таким чином, за результатами дослідження виявлено, що у більшості дітей дошкільного віку за останній період не відбулися негативні зміни в емоційній (65,5 %) та поведінковій сферах (62 %). Але у деяких дітей з'явилася емоційна неврівноваженість, вони стали більш плаксивими, тривожними, агресивними, неспокійними тощо. Такі діти окрім страхів померти самому, смерті батьків, різких звуків, залишатися самому, почали демонструвати такі специфічні страхи, як страх війни, вистрелів, зброї, що уб'ють маму чи заберуть тата на війну, втратити житло і т. ін.

Отже, батьки та вихователі, спостерігаючи за дитиною, можуть визначити деякі відхилення в її емоційній та поведінковій сферах. На те, в якому стані знаходиться дитина вказує її ігрова діяльність, малюнки, сон, апетит. Через хвилювання у дитини може порушитися сон, зникнути апетит, з'явиться агресія або пасивність та замкненість, страх розлуки з батьками, соматичні розлади, діти можуть здаватися ніби "відсутні", ставати лякливими тощо. Це зобов'язує всіх дорослих, які оточують дитину, на чолі із спеціалістами, створити всі умови, щоб критична ситуація в країні, як найменше вплинула на психіку дитини.

З цією метою ми розробили психологічний супровід, який рекомендуємо впроваджувати практичним психологам під час здійснення профілактичної та корекційної роботи з дітьми, просвітницької роботи з батьками і вихователями.

Просвітницька робота з батьками.

Пропонуємо основні поради, які може використовувати практичний психолог під час проведення групових чи індивідуальних консультацій, бесід, "круглих столів" з батьками щодо подолання наслідків травмуючих ситуацій, розширення способів поведінки в напрямку підтримки дитини в сучасних умовах нестабільності та невизначеності.

1. Інформування дитини про події, що відбуваються.

Обов'язково зважати на вік дитини – пояснювати їй зрозумілими словами, без вдавання в подробиці, не більше ніж вона запитусь, максимально спокійним, врівноваженим голосом, не використовуючи фрази типу: "тобі цього не зрозуміти", "ти занадто маленький", "підростеш – дізнаєшся". Найголовніші установки, які повинні транслюватися дитині від батьків: "Ти під захистом і опікою, ми поруч, тобі нічого не загрожує".

Якщо в сім'ї хтось воює в зоні АТО, не можна приховувати цю інформацію від дитини. Якщо це зробити, то є великий шанс, що коли вона дізнається правду, то може сприйняти факт приховування, як зраду близьких людей. Це може негативно вплинути на її емоційний стан, довіру до батьків та до світу.

Маленьким дітям можна розповідати про ситуацію в країні за допомогою казок, в яких завжди добро перемагає зло. Це дозволяє дітям зрозуміти, що добрі, сміливі люди, за участі й допомоги інших зможуть перемогти будь-яку ворожу силу.

При дитині не варто дивитися новин, в яких демонструються смерті, вибухи, плач, крики тощо. Якщо так сталося, що дитина стала свідком такої інформації, необхідно ніжно пригорнути її, притиснути міцно до себе і повідомити, що в країні зараз неспокійно, багатьом людям важко, але дорослі справляються із цією проблемою і все буде добре.

2. Надання можливості виходу негативним емоціям.

Дитині не можна забороняти "виплескувати" свої негативні емоції чи агресію. У цьому можуть допомогти такі види діяльності як гра, малювання, ліплення, взаємодія з піском, водою, заняття фізкультурою, танцями, плаванням тощо.

Розглянемо застосування деяких арт-терапевтичних технік, спрямованих на вивільнення у дітей негативних емоцій, агресивних проявів. *Робота з м'яким матеріалом:* глиною, пластиліном, солоним тістом. Зазвичай, у такій роботі дитина демонструє накопичену енергію: ліпить або розминає, стукає по глині кулачком, відриває шматочки від виліпленої фігурки, втирає пластилін у картон чи папір.

Малювання:

– На вільну тему, використовуючи не лише пензлики, а й пальці та долоні. Подібна робота сприяє розслабленню і дає позитивний емоційний заряд.

– Старшим дошкільникам можна пропонувати наступні теми для малювання: "Образ", "Щастя", "Дружба", "Злість", "Радість", "Мир" та інші.

– Домальовувати на малюнках-пиктограмах (обличчя людини, фігури людей) те почуття чи ту емоцію, яку дитина зараз переживає. Потім вона називає, що це за переживання, чому вона в такому стані та розфарбовує фігурку тим кольором, який відповідає даній емоції.

– Прийом "швидке заштриховування". Дітям пропонуються вже готові шаблони чи вони самі створюють малюнок, який енергійно замальовують олівцями.

– Дитина в хаотичному порядку наносить плями фарби на папір, а потім згинає листочок навпіл, розкриває його і називає різні образи чи домальовує якісь деталі, щоб утворився завершений образ будь-якого предмета чи людини.

З метою корекції підвищеної агресивності, дітям пропонуються такі заняття як марширування, тупання ногами, розривання паперу, фехтування надувними мечами, "бій" з боксерською грушою і т. п. Можна використовувати також "шумовий оркестр", в якому картонні коробки замінюють барабани, а порожні пластмасові пляшки – барабанні палички.

3. Емоційна підтримка та психологічний комфорт і безпека.

У сім'ї потрібно створити ще більш люблячі стосунки – більше тілесних контактів (обнімання, притискання, погладження, масаж тощо), проведення сімейних свят, традицій, щоб дитина відчувала, що з батьками безпечно.

Ефективними є навіювання установок: "Ми тебе любимо", "Батьки поруч", "Все буде добре", "Ти у безпеці".

Створення оберегу. Психологічна функція оберегу – створення почуття захищеності, впевненості в небезпечній ситуації, зниженні рівня тривоги. Оберіг можна зробити з полімерної глини, солоного тіста, глини, ниток, тканини тощо. Створений спільно з батьками оберіг можна повісити на шию чи покласти в кишеню дитині, формулюючи установку: "Коли нас поруч немає тебе захищає цей оберіг".

Створення янгола. Спільно з дитиною можна створити із паперу янгола чи гірлянди із янголів та повісити над ліжком, на стіні чи в шафочці в садочку. Сам процес створення янголів дозволить дитині відчути комфорт, захищеність, безпеку.

"Хатинка для дитинки". Дитина часто шукає притулку в "споконвічно безпечному місці" – ніби повертаючись в утробу матері. Тому корисно робити хатини, будиночки, грати в хованки, прикриватися ковдрою або простиралом.

Прийом "Колихання". Запропонована тілесна практика повертає безпеку і дає дитині енергетичний ресурс. Дорослий сидить на підлозі, обіймає дитину, яка сидить перед ним за спину, обхвачує її ногами і руками. В такій позі, трохи погойдуючись, шепечемо щось приємне і спокійне на вушко.

Корекція страхів. Найбільш адекватний варіант поведінки дорослих, які прагнуть допомогти дитині подолати страх – ставлення до страхів без зайвого занепокоєння та фіксації, читання моралі, засудження і покарання. Якщо страх виражений слабо і проявляється інколи, то краще відволікти дитину, зайняти цікавою діяльністю, пограти у рухливі, емоційно насичені ігри, вийти на прогулянку, покататися на санчатах, лижах, велосипеді тощо. В такому випадку багато страхів розсіюються. Але коли дитині часто сняться кошмарні сни, вона боїться залишатися дома сама чи говорити про свої страхи дорослим, у таких ситуаціях необхідно серйозно ставитися до переживань дитини, підтримати її, заспокоїти та порадитися зі спеціалістами. Дитині можна сказати, що багато людей відчувають тривогу, страх, гнів, безпорадність, що ці почуття є нормальними, природними, що сміливі люди також бояться, проте їм вдається "приборкати" власні страхи. Їх можна намалювати, виліпити, програти, "вивести" із внутрішнього світу назовні.

У подоланні акузофобії (страх гучних звуків) позитивно зарекомендував себе прийом проколювання повітряних кульок. Страх долається завдяки двом факторам: по-перше, дитина вже заздалегідь готова до того, що зараз пролунає "вибух"; по-друге, вона сама контролює ситуацію, навмисно викликає цей "вибух".

4. Дитина – підрастаючий громадянин своєї держави.

Складні часи активізують милосердя, взаємодопомогу, альтруїзм – ті моральні якості особистості, які ми хочемо виховати у своїх дітей. Саме зараз є така можливість на реальних прикладах і в реальному житті заохочувати прагнення дитини приносити користь оточуючим та підтримувати нужденних. Зростаюча особистість повинна стати "частиною процесу" – можна долучати дитину до зустрічей з

бійцями, малювати малюнки воїнам, допомагати переселенцям одягом, грошима, їжею, запрошувати в гості дітей, які постраждали від військових дій і т. п.

Отже, психолог рекомендує батькам бути уважнішими до своїх дітей, компетентнішими в способах та методах, як власної саморегуляції в період нестабільності, так і підтримки своєї дитини.

Корекційно-профілактична робота психолога з дітьми. До завдань практичного психолога входить психологічний супровід і підтримка розвитку особистісних ресурсів дитини. Ефективним методом у роботі з тими, хто пережив травматичні події чи знаходяться в ситуації невизначеності та напруги – є арт-терапія. В одних випадках вона дозволяє зняти емоційну напругу, в інших – відреагувати травматичний досвід та встановити над ним контроль. Проекція дитиною своїх почуттів на символічні образи та робота з художніми матеріалами сприяє створенню захисного простору, дає змогу здійснити рефлексію досвіду переживань. Опишемо декілька вправ та прийомів, які можуть використовувати психологи в роботі з дітьми.

Вправа "Коло захисту". Дитина малює себе в центрі аркуша. Психолог запитує: "Хто найперший прийде до тебе на допомогу, якщо трапиться щось неприємне?". Частіше за все діти відповідають, що це батьки чи хтось конкретно із батьків. Пропонується навколо намальованої фігури зобразити перше "коло захисту", навіюючи установку: "Ти під захистом мами чи тата". Після цього питаємо, хто ще прийде на допомогу? Дитина може називати старших сестер чи братів, бабусь, дідусів. Після відповіді малюємо ще одне "коло захисту" з установкою: "Ти під захистом бабусі та дідуся". І так з кожною названою особою дитина малює навколо себе ще і ще одне коло. В результаті вона усвідомлює, що знаходиться під захистом багатьох рідних та близьких людей. Ця вправа формує відчуття безпеки, комфорту, захищеності.

Корекція страхів (модифікація методу психокаталізу А.Ф. Єрмошина) [2].

1. Запитуємо у дитини де живе її страх у тілі (голові, животі, грудях, десь ще)?

2. Просимо описати який він є: якого кольору, форми, розміру, який на дотик, як пахне, як звучить, може схожий на якийсь предмет, тварину, рослину?

3. Дитина заплющує очі та уявляє, як цей конкретної форми, кольору, об'єму предмет чи розчиняється, чи випаровується, чи витікає через руки та ноги, чи "викрикується" через горло, чи ще якимось чином зникає, дістається із середини назовні.

4. Закріплення результату. Запитуємо, що тепер відчуває дитина, де подівся її страх і якщо він зник, вітаємо її, емоційно підтримуємо.

Музикотерапія. Окремим видом психологічної допомоги може бути спеціально організована робота з використанням музичних творів та інструментів. Позитивно зарекомендували в такому виді роботи класичні твори Й. С. Баха, Ф. Ліста, Ф. Шопена, С.В. Рахманінова, Л. Бетховена, В. А. Моцарта, П. І. Чайковського, Ф. Шуберта і деякі види духовної музики. Пропонований вид роботи спрямований на організацію прослуховування музики та вимагає спеціально розробленого прийому організації уваги дітей (слухати музику, відчувати різного роду переживання, прислухатися до своїх почуттів, викликати емоційний стан внутрішньої рівноваги, радості, зняття напруги). Працюючи з дітьми, які проявляють тривожність, занепокоєння, відчувають страхи, напругу, можна додати завдання: при пред'явленні спокійної музики, яка викликає приємні відчуття, дитина має думати про предмети, які викликають у неї страх, тривогу. Можна перед заняттям проранжувати неприємні ситуації від мінімальних до найсильніших і пред'являти їх по мірі прослуховування музики та релаксації (ефект десенсибілізації). Після прослуховування музичних творів пропонується намалювати свої переживання, почуття чи інші образи, навіяні музикою.

З дітьми, які проявляють тривогу, страх, які пережили стрес, різного виду травми, позитивний ефект дає застосування методу біодрами. Суть його в тому, що діти програють різні життєві чи травмуючі ситуації в образі тварини. Переживання дітей, що реалізуються через образи тварин, відрізняються від людських і в той же час допомагають зрозуміти власні почуття та почуття інших.

Діти, які пережили травматизацію, часто перестають відчувати контакт ніг із землею (втрачають опору, "заземленість"). З ними можна грати, малювати, ліпити, протанцювати образи рослин (особливо дерев), приділяючи особливу увагу корінню і міцному стовбуру. Можна пограти в "вироснування велетенських ніг", уявляючи, що ноги стають величезними і міцно утримують у рівновазі, не даючи розгойдуватися від вітру (вітер – як метафора змін, подій, на які ми вплинути не можемо). Також можна укладати таких дітей спати з додатковою опорою для ніг (покласти під ноги складений рушник чи маленьку подушечку).

Просвітницька робота з вихователями. Психолог акцентує увагу вихователів, як правильно подавати інформацію з приводу ситуації в країні, як керувати ігровою і творчою діяльністю дітей з метою зниження психоемоційної напруги. Діти дошкільного віку продовжують відображати у грі все, що відбувається навколо: моделюють доросле життя, конфліктні ситуації, будують барикади, грають у війну, військових, інсценують бійки, стрільянина, поранення, смерть. Зараз ці ігри особливо потрібні дітям, щоб знизити напругу. Особливо важливими є ігри на відреагування агресії: дитина може "озброюватися", нападати або захищатися, бути пораненою або "убитою" в грі. Все це є нормальним способом маленької людини справитися зі стресом. Можна запропонувати дитині "битву" подушками, повітряними кульками, зім'ятим папером тощо.

Для зняття напруги, відновлення відчуття балансу і спокою можна проводити з дітьми дихальні вправи. Наприклад, просимо дітей сісти зручно, великим пальцем правої руки притиснути праву ніздрю і зробити глибокий вдих через ліву. Потім закрити ліву ніздрю безіменним пальцем і видихнути через праву ніздрю. І так здійснити декілька циклів – вдих через одну ніздрю, видих через іншу.

Також вихователі можуть підібрати казки та оповідання, в яких йдеться про те, як добро перемагає зло. За мотивами таких казок діти можуть малювати, ліпити, придумувати нове закінчення чи навіть власні казки.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Психологічний супровід дітей дошкільного віку в період політичної та економічної нестабільності повинен відбуватися в напрямку роботи з самими дітьми, їх батьками та вихователями. Саме комплексний підхід дозволить попередити або мінімізувати негативні наслідки конфліктних подій для найбільш психологічно незахищеної категорії суспільства – дітей. Запропоновані розробки плануються впроваджувати у роботу практичних психологів міста.

Використані джерела

1. Вознесенська О. Арт-терапія в роботі практичного психолога/ О. Вознесенська, Л. Мова. – К. : Шк. світ, 2007. – 120 с.
2. Ермошин А. Вещи в теле: психотерапевтический метод работы с ощущениями. / А. Ермошин. – М. : Независимая фирма "Класс", 1999. – 319 с.
3. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності у звичайних та екстремальних умовах / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 580 с.
4. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий/ Л. Д. Лебедева. – СПб. : Речь, 2003. – 256 с.
5. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2008. – 928 с.
6. Пятницкая Е. В. Психология травматического стресса: учеб. пособие / Е. В. Пятницкая. – Балашов; Николаев, 2007. – 140 с.
7. Сборник материалов по профилактике и психотерапии посттравматического расстройства у детей. – К.: ПАДАП, 2014. – 122 с.
8. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: метод. рек. / Н. П. Бочкор, Є. В. Дубровська, О. В. Залеська та ін. – Київ : МЖПЦ "Ла Страда-Україна", 2014. – 84 с.
9. Черепанова, Е. М. Психологический стресс: помощи себе и ребенку / Е.М. Черепанова. – М.: Академия, 1997. – 96 с.

Bilousova N.

PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR PRESCHOOL CHILDREN IN CONDITIONS OF SOCIAL INSTABILITY

The article analyzes the influence of unstable political and economic situation in Ukraine on the emotional condition of preschool children, revealed the contents of psychological support for the following areas: work psychologist with preschool children, parents and educators to stabilize the emotional condition of the children.

The study found that the majority of pre-school children in the last period did not take place negative changes in emotional and behavioral areas. But some children appeared emotional imbalance, they have become tearful, anxious, aggressive, restless, etc. These children except the very fear of dying, death of parents, sharp sounds, be yourself, have begun to show such specific fears, the fear of war, shoot, weapon, that killed their mother or father taken away to war, losing housing.

In order to prevent and minimize the negative effects of conflict events taking place in Ukraine on the psyche of the child, we have developed a psychological support, which is recommended to implement practical psychologists in the implementation of preventive and corrective work with children and education – with their parents and teachers.

Areas of educational activities: informing the child about the events; enabling release negative emotions; emotional support and psychological comfort and safety; correction fears, aggressive, anxious behavior (art therapy, play therapy, relaxation, music therapy).

Key words: *psychological support, children of preschool age, psycho-emotional stress, unstable situation.*

Стаття надійшла до редакції 19.10.2014