

професійне зростання

- 4** 5 правил для психологів, які працюють у надзвичайних ситуаціях

Світлана Олексенко

- 5** Психологічна допомога дітям, що пережили стресогенні події

Щоденна робота в стресогенних умовах погіршує когнітивні функції. Тому варто час від часу актуалізувати ті чи ті знання. Зокрема, радимо пригадати особливості вікових реакцій дітей раннього та дошкільного віку, а також специфіку завдань практичного психолога залежно від психологічної травмованості дитини.

психопрофілактика

Людмила Терещенко

- 9** Позбуваємося нервово-психічного напруження і втоми

Скористайтеся перевіреними техніками для саморегуляції: дисальними та релаксативними вправами для всього тіла. Так, зможете регулювати власний психоемоційний стан і навчити цього інших.

- Марина Фортунатова
15 Допомогаємо педагогам подолати стрес

Уміння долати стрес важливі для педагога і в мирний час, а у воєнний — і поготів. Від того, як педагог володіє собою, залежать його професійні успіхи та психологічне здоров'я. А отже — і стан та настрої дітей, з якими він працює. Проведіть для колег семінар-практикум, завдяки якому вони навчаться керувати стресом.

психологічна діагностика

- 20** Чи схильні ви до стресу?

Тест

Тетяна Гурковська,
Інна Литвин

Діагностичні методики

- 21** Який ведмедик за величиною

- 22** Побудуй будиночок

- 23** Назви меблі — облаштуй кімнату

- 24** Намалуй дощик

- 25** Упізнай тварину

- 26** Відгадай, хто сказав

- 27** Розглянь і викресли

- 28** Гучно — тихо

корекційна і розвивальна робота

Сергій Міщук

- 29** Елементи тілесно-орієнтованої терапії під час реабілітації дітей

Візьміть до свого фахового арсеналу тілесні ігрові вправи — із ними зможете швидко встановлювати контакт із дітьми, допомагати дітям відбудовувати цілісність психіки, навчати їх керувати своїм психоемоційним станом тощо. Докладніше про все це — у статті.

- Сергій Міщук
32 Тілесні ігрові вправи для занять із дітьми незалежно від ступеня їхньої травмованості
- 36** Потішки для супроводу масажу ніг дитини раннього віку

інформаційний стенд

Світлана Олексенко

- 38** Підтримайте дитину, яка переживає посттравматичний стрес

Світлана Олексенко

- 39** У групі є дитина, яка переживає посттравматичний стрес: правила взаємодії для педагога

- Марина Фортунатова
41 Робочий стрес: як уникнути і не посилити загальну травмованість Пам'ятка



Щоденна робота в стресогенних умовах погіршує когнітивні функції. Тому варто час від часу актуалізувати ті чи ті знання. Зокрема, радимо пригадати особливості вікових реакцій дітей раннього та дошкільного віку, а також специфіку завдань практичного психолога залежно від психологічної травмованості дитини



Світлана Олексенко,
старший викладач
кафедри історичної
та громадянської освіти
Інституту післядипломної
освіти Київського
університету імені Бориса
Грінченка, практичний
психолог — методист

Психологічна допомога дітям, що пережили стресогенні події

Під впливом екстремальних подій у людини порушується базове почуття безпеки, розвиваються хворобливі стани травматичного та посттравматичного стресу, а також невротичні та психічні розлади.

Практичний психолог працює з дітьми із різним ступенем включеності в травмівні події. Тому повинен проводити як профілактичні, так й індивідуально зорієнтовані заходи. Діти, які переживають гостру фазу стресу, повинні отримати першу психологічну допомогу і не лише від практичного психолога. Із дітьми, які перебувають у стані посттравматичного стресу, необхідно проводити відновлювальну роботу. Для тих, у кого під впливом нестабільної ситуації через емоційну зараженість підвищився рівень тривожності чи проявляються поведінкові проблеми, доцільно створити відчуття безпеки, передбачуваності.

Надаємо першу психологічну допомогу

Гостра стадія стресу блокує цілеспрямовану діяльність людини. Дитина не має у своєму життєвому досвіді засобів для подолання цього стану. Вона стає дуже сприйнятливою до мінімальної допомоги. Ефективною в такому разі є будь-яка підтримка дорослих. Зокрема, надати першу психологічну допомогу має практичний психолог. Ідеться про сукупність заходів підтримки і практичної допомоги тим, хто їх потребує.

Традиційно виокремлюють **принципи, за якими** надають першу психологічну допомогу:

- захищати безпеку, гідність і права людини;
- адаптувати свої дії відповідно до культурних традицій;
- бути обізнаним щодо способів реагування на надзвичайну ситуацію;
- берегти себе.

Не всі діти, які перебувають у стресовому стані, потребують першої психологічної допомоги. У деяких із них достатньо ресурсів для самостійного виходу з такого стану, вони мають адаптивний досвід, що дає їм змогу утримати емоційну рівновагу. Основне для дитини, яка перебуває в такому стресовому стані, — присутність поряд урівноважених та уважних до неї дорослих: батьків, педагогів тощо.

Усвідомити потребу в допомозі здатна не кожна дитина. Нав'язування їй допомоги може спричинити роздратування й агресію з боку дитини. Тому фахівці, які перебувають поруч, — практичні психологи, соціальні педагоги, вихователі — мають **бути чутливіми до потреб дитини** і не наполягати на допомозі, однак бути готовими надати її.

Якщо допомога потрібна, важливо, щоб практичний психолог критично оцінив свої можливості та професійні межі, а **за необхідності — делегував** роботу відповідним фахівцям. Емоційну підтримку може надати кожний, хто є поряд, навіть нефакхівець. Однак іноді дитина потребує спеціалізованої медичної, психіатричної та соціальної допомоги. Тож завдання практичного психолога — надати необхідні контакти батькам, направити їх до відповідних фахівців.

Коли практичний психолог надає першу психологічну допомогу, важливо, щоб він дотримувався **етичних принципів**, як-от:

- неупередженість;
- конфіденційність;
- повага до рішень клієнта;
- урахування культурних особливостей тощо.

Також фахівець має пам'ятати про такі **професійні настанови** щодо першої психологічної допомоги:

- *дивитися* — спостерігати за станом дітей, умовами їхньої безпеки тощо;
- *слухати* — з'ясовувати потреби, переживання, необхідність підтримки тощо;
- *спрямовувати* — допомагати задовольняти основні потреби, емоційно справлятися із ситуацією, контактувати з необхідними службами підтримки.

Ураховуємо вікові реакції

Реакції на кризову ситуацію в дітей різних вікових категорій — різні. Зокрема різними є ризики в таких ситуаціях, а також потреби виходу з них.

Ранній вік

Особливо беззахисними в стресогенній ситуації є діти раннього віку. Оскільки вони не можуть самостійно задовольнити свої потреби та захистити себе, їм складно зрозуміти, що відбувається, тому вони потребують особливої підтримки дорослих. Насамперед батьки мають пам'ятати, що **діти наслідують** їхню поведінку, реакції, переймають емоції. Тому, хоч як би складно не було б батькам, вони мають контролювати свої слова та емоції, щоб не посилювати страху і переживання дитини. Це має стати правилом поведінки дорослих у складних життєвих обставинах, якщо поруч із ними є діти. І не лише раннього чи дошкільного віку.

Дошкільний вік

Можливі **реакції дітей** дошкільного віку на стресогенну подію чи ситуацію:

- регрес у соціально-емоційному розвитку — смоктання пальця, нетримання сечі;
- зміни в поведінці — надмірна прив'язаність до батьків, проблеми зі сном і апетитом, часті скарги на самопочуття;
- зміни в ігрових уподобаннях — діти небажають гратися або ж граються лише в одну й ту саму гру, що пов'язана з тривожними подіями;
- видозміна реакцій — надмірна чи недостатня чутливість на фізичні подразники, зокрема обійми, погладження, яскраве світло, гучні звуки;
- виснаження — плаксивість, роздратованість, різкі і часті зміни настрою;
- підвищене відчуття безпеки — тривожність, страх, занепокоєність;
- поява нових страхів — страх темряви, монстрів тощо;
- інтерес до смерті — запитання про смерть, висловлення власних міркувань про неї.

Відстежуємо ознаки посттравматичного стресу

Іноді в дітей, які пережили стан гострого стресу та не отримали першу психологічну допомогу, **посттравматичний стрес переходить** у хронічну стадію, яка триває більше трьох місяців.

Виокремлюють ознаки посттравматичного стресу:

- невмотивована пильність — людина уважно стежить за всім, що відбувається, й очікує на небезпеку;
- різке реагування на гучні звуки;
- відсутність таких проявів, як радість, любов, грайливість, спонтанність тощо, труднощі під час встановлення близьких і дружніх контактів з оточенням;
- агресивність — прагнення розв'язувати проблеми за допомогою сили. Виокремлюють не лише фізичну, а й емоційну та вербальну агресивність;
- порушення пам'яті та концентрації уваги — особливо, якщо стресовий чинник не зникає або ж поновлюється час від часу;
- депресія, якій передують нервові виснаження, апатія і негативне ставлення до життя;
- загальна тривожність, що проявляється на таких рівнях —
 - фізіологічному — біль у спині, спазми шлунка, головний біль;
 - психічному — постійна занепокоєність, стурбованість, параноїдальні прояви;
 - емоційному — страх, невпевненість у собі, комплекс провини;
- напади люті, гніву;
- нав'язливі спогади — один із важливих симптомів, що вказує на посттравматичний синдром. У пам'яті людини раптово постають страшні сцени, пов'язані із травматичною

подією. Ці спогади можуть виникати як уві сні, так і під час неспання;

- галюцинаторні переживання — настільки яскраві, що події, які відбуваються в цей момент, здаються менш реальними;
- безсоння, кошмари, а відтак виникає регулярне недосипання, що призводить до нервового виснаження. Безсоння може бути зумовлене високим рівнем тривожності, емоційного напруження;
- почуття провини.

У разі виявлення цих ознак, практичному психологу слід розпочинати індивідуальну відновлювальну роботу з дитиною.

Проводимо індивідуальну відновлювальну роботу

Зміст та завдання такої роботи **визначають відповідно до віку** дитини. Зокрема, під час індивідуальної відновлювальної роботи з дітьми дошкільного віку практичний психолог:

- допомагає дітям і вихователям відновити відчуття безпеки, а також повернутися до звичного способу життя, відновити рутинні справи чи щоденні ритуали;
- обговорює та пояснює травмівний досвід дорослим та проводить просвітницькі заходи;
- пояснює особливості того, як проживають стресогенні події діти, а також те як мають відповідати дорослі на складні запитання дітей — відверто відповідно до віку дитини;
- застосовує психолого-педагогічні методи під час роботи з дітьми з надмірними емоційними реакціями;
- допомагає дітям висловлювати свої відчуття;
- забезпечує батьків дитини та вихователів інформацією та доступом до ресурсів відповідно до їхніх потреб, оскільки рівень дистресу маленьких дітей часто відображає рівень дистресу дорослих, які за ними доглядають.

Під час роботи з дітьми, які переживають посттравматичний стан, практичний психолог може використовувати різні вправи, щоб допомогти їм подолати цей стан та мінімізувати його наслідки.

Окрім профілактичних та індивідуально зорієнтованих заходів, ініційованих практичним психологом, у дитячому садку слід створити умови, щоб допомогти дітям пережити стресогенні події. ♡

Підтримайте 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



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



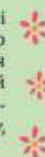
Будьте терплячими, якщо дитина повертається до поведінки, яка властива дітям молодшого віку



У групі є дитина, яка переживає посттравматичний стрес: правила взаємодії для педагога



Заохочуйте дитину виконувати щоденні справи. Якщо вона повернеться до звичного режиму життєдіяльності, то почуватиметься в безпеці. Дитина має розуміти, що дитячий садок — безпечне місце для неї. Будьте спокійними і вваженими, заспокоюйте дитину, не тисніть на неї



Надавайте дитині можливість вибрати щось чи керувати чимось, адже це дає їй змогу почуватися в безпеці. Для дітей дуже важливо знати послідовність подій. Натомість травматичні події призводять до втрати контролю, хаосу



Оберіть дорослого, який зможе забезпечити дитині додаткову підтримку. Доводьтеся з дитиною, до кого вона може звернутися в разі необхідності



Обговорюйте травматичну ситуацію. Дитині складно «просто забути про все». Тому вислухайте її, обговоріть почуття та міркування, які виникають у неї з приводу того, що відбувається



Будьте готовими до непростих запитань. «Чому відбувається війна (або інша подія, пов'язана з воєнними подіями)?» — продемонструйте своє ставлення до ситуації. «Чи все буде добре?» — не давайте неправдивих обіцянок і марно не обнадійте. Однак розкажіть, що військові, волонтери, рятувальники та поліція роблять усе можливе, щоб відновити мир та порядок






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







Будьте готовими до діалогу з дитиною. Вона має знати, що ви готові її вислухати. Давайте прості та реалістичні відповіді на запитання дитини про травматичні ситуації




Подбайте про безпечне місце, у якому дитина зможе розповісти про те, що з нею сталося. Відведіть певний час для бесіди, щоб допомогти їй зрозуміти, що обговорювати те, що сталося, — нормально 

Підтримуйте дитину у формуванні позитивних методів подолання стресу та страху. Допоможіть їй обрати оптимальні стратегії для цієї чи тієї ситуації. У взаємодії зі старшими дошкільниками можете звернутися до їхнього попереднього досвіду долати стресу: «А що ти робив, коли ...», «Як тобі вдалося ...». Відтак зацентруйте увагу дитини на її силах і можливостях: «Ти сильний, кмітливий чи мужній, тобі добре вдалося ...», «Давай і зараз зробимо ...» тощо 


Опирайтеся намаганням дитини залучити вас до негативного переживання травми. Іноді діти провокують педагога на повторення травматичних ситуацій, адже вони долають стрес, коли реконструюють страшні події — багаторазово повторюють їх у грі чи спілкуванні. Утім, інколи взаємодіють з іншими з позиції сили, тобто того, хто налякав. Саме таку поведінку слід зупинити 


Будьте пильними до явищ навколишнього середовища, які можуть спричинити певну реакцію в дитини, яка переживає посттравматичний стрес: погіршення погоди, гучні звуки, роковини трагічних подій тощо. Передбачайте кризу і надавайте додаткову підтримку в ситуаціях, що можуть бути нагадуванням про травматичні події. Допомагайте дитині підготуватися до цієї кризи. Попереджайте дітей, якщо збираєтеся, наприклад, увімкнути світло, грати на барабанах тощо 


Бережіть власне емоційне та фізичне здоров'я. Дитини, яка бачить поруч упевнених, спокійних та бадьорих дорослих, швидше вдається нормалізувати свій стан 

Підготувала Світлана Олексенко, старший викладач кафедри історичної та громадянської освіти Інституту післядипломної педагогічної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка, практичний психолог-методист