

Підтримка дітей в умовах війни



Консультація для батьків



Створюємо безпечне інформаційне поле

Війна увійшла в життя наших дітей безпосередньо – вибухами, спалахами, руйнуваннями. Там, де це відбулося, ми нічого не можемо змінити. Але вберегти малят від опосередкованої інформації нам цілком до снаги. Шановні дорослі, мами, тата, дідусі, бабусі, старші брати і сестри! Пам'ятайте: ваш настрій, емоції, як негативні, так і позитивні, діти підсвідомо зчитують і переймаються ними. Оберегайте малят від негативних емоцій війни. Адже ці переживання підточують і врешті руйнують їхнє психічне, а відтак і фізичне здоров'я.

Не обговорюйте воєнні дії у присутності дітей. Зважте: діти, навіть зайняті грою або чимось іншим, чують вас і мимовільно сприймають негативний зміст ваших розмов та емоцій.

Умикаючи при малечі телевизор чи смартфон, оминайте сюжети агресії, горя, потрясінь, хоч вам, зрозуміло, хочеться бути в курсі подій. Знайдіть для дітей веселі, життєрадісні сюжети, що відвертають увагу від звуків вибухів. У будь-які способи намагайтеся уникати перенасичення їх інформацією, що травмує. Коли ж діти самі запитують про те, що відбувається сьогодні в Україні, відповідайте їм правдиво, виважено, спокійно, без паніки і жахливих подробиць.

Національні пріоритети і переконання краще вносити у свідомість дошкільнят через розповіді про наших героїв на фронті і в тилу, сіючи в душах малечі почуття гордості за них, впевненості в перемозі, надії на кращі часи.

Дбаємо про власну стійкість

Стримуйте свої негативні емоції у присутності дітей, як би важко вам не було.

Пам'ятайте: саме близькі люди, дорослі, які все знають і вміють, в уяві дітей постають найкращою і найміцнішою опорою та захистом.

Якщо ця опора нетривка і вразлива, то й діти втратять рівновагу, переймуться песимістичними настроями дорослих, стануть уразливими, пригніченими, дратівливими, а це ускладнить життя і їм, і вам.

Психологи радять не жаліти себе, не нарікати на негаразди, незручні зміни у звичному плині життя, не виявляти невдоволення, а жити і діяти щонайменше спокійно, а краще оптимістично. Жалість розслабляє, зневірює, позбавляє сил і наснаги. Тому будь-які умови краще приймати і по змозі використовувати. А при нагоді разом з дітьми поліпшувати і змінювати їх на краще.

Даємо раду дитячим вередуванням

Тривожний стан може посилити дитячі вередування і навіть породити впертість. Ніколи не картайте і, тим більше, не карайте дітей за такі незручні й неприйнятні прояви їхньої поведінки. У жодному разі не можна висміювати малюка, навіть жартома, за його невдачі, сльози, незграбність, невмілість тощо. Таке глузування боляче вражає дитину, якій і без того неспокійно, важко у незвичних, несприятливих умовах. Маємо вчити, допомагати, а не зневірювати.

Причинами вередів можуть бути порушення режиму життя, втома, спрага, голод, незручний, тісний, нелюбий одяг, взуття або й не помічений вами вчасно початок захворювання. Якщо є можливість ці чинники передбачити й усунути, зробіть це. Вагомою причиною нестабільного стану дитини може бути незадоволення її вибору. Скажімо, вам треба швидко одягтися і вийти з дому, а малюк саме поринув у

захопливу гру; у дорогу можна взяти обмежену кількість речей, а йому хочеться забрати із собою всі улюблені іграшки...

Починаючи з другого року життя діти прагнуть діяти самостійно, хоч і не здатні ще самотужки здійснити те, чого хочуть. Відомо, що тенденція «Я сам» з третього року посилюється, і спектр бажань малюка робити щось самостійно розширюється, випереджаючи набуття необхідних для цього вмінь.

Тому формуйте ці вміння вчасно і регулярно, без поспіху, у спокійних ситуаціях. Дитина краще вас розумітиме і зможе спокійно дочекатися, доки вона зробить те, що не здатна ще зробити досконало.

У стресових ситуаціях, скажімо, за необхідності швидко вийти з дому, стримайте власні панічні настрої, пригорніть дитину і, дивлячись їй в очі, спокійно й вагомо промовте: «Я розумію, що ти хочеш і вже трохи можеш зробити це сам/сама. Але зараз нам треба вийти дуже швидко. Я тобі допоможу, і ми зробимо це вдвох. А іншим разом ти обов'язково зробиш це сам/сама. Добре?»

Погоджуючись, дитина вступає з дорослим у запропоновані партнерські взаємини. Ніколи не кажіть дитині, що покинете її, а самі підете, якщо вона буде довго вдягатися. Це її точно налякає, а ми ж хочемо позбутися страхів, а не підсилити їх.

Дієві способи припинення вередування

- **Якщо ви можете задовольнити вибір дитини без життєво важливих втрат, підіть їй назустріч.** Поважайте її право на самостійне рішення, навіть якщо вам воно здається дивним і несвоєчасним.

- **Знайдіть хвилинку і зрозуміло поясніть маляті, чому не можна задовольнити його бажання просто зараз, пообіцяйте зробити це пізніше, у більш слушний час.** Обов'язково дотримуйтесь своїх обіцянок, і дитина довірятиме вам, дослухатиметься до розважливих порад. Узгоджуйте з малюком свої рішення щодо нього – йому це сподобається, і він швидко погодиться на запропонований варіант і відтермінування здійснення свого бажання.

- **Пригорніть дитину, приголубте, розважте добрими і лагідними словами, пестощами, скажіть, що ви її любите (забудьте про своє роздратування і втому).** Запитайте, чи малюк любить вас, як саме – нехай покаже це, і самі дайте йому відчути свою любов на емоційному та фізичному рівні.

- **Поспівчуйте дитині з приводу того, що вона не досягла бажаного.** Спробуйте переконати її, що тут і зараз це неможливо, що за інших умов (назвіть їх) це обов'язково здійсниться і ви допоможете їй отримати бажане.

- **Пожартуйте з малюком, розсмішіть його,** пригадайте конкретні смішні випадки з вашого минулого чи просто кумедно зобразіть його самого, когось із його товаришів або персонажів казок, віршів, мультфільмів тощо (навіть якщо вам хочеться плакати), адже гумор завжди допомагав послабити напруження.

- **Привернуть увагу дитини до чогось цікавого, радісного, кумедного, приємного для неї.** Запропонуйте їй те, що вона хоче і що вміє робити добре, щось, чим їй подобається займатися.

- **Мотивуйте малюка значущими для нього речами** – тобто тим, що він обирає найчастіше, що він любить, чого хоче (звісно, у межах можливого у ваших умовах); саме так можна змістити фокус уваги з недосяжного об'єкта бажання на щось інше, що порадує і втихомирить дитину.

- **Зверніть увагу малюка на людей, які є поблизу:** на те, що вони роблять, на їхній вигляд, вираз обличчя – сумний, байдужий, задоволений, роздратований тощо.

Запитайте, а далі поясніть, що означає кожен вираз обличчя, чому він може бути таким («Чи не наші вередування його спричинили?»). Обговоріть із дитиною ці та інші особливості міміки, поз, станів людей, щоб відвернути увагу від її примх.

- **Поясніть малюку (але не дорікайте), що його вереди заважають людям поряд**, у яких є власні проблеми (назвіть їх). Нагадайте, що ви тут не самі й не можна заважати іншим, зверніть увагу на дітей, які поведуться чемно.

- **Заохотьте дитину допомогти тим, хто цього потребує:** підійти, поговорити, розрадити, поділитися чимось. Турбота про інших відволікає від власних проблем. Зосередившись на інших людях, діти навчаються помічати, що ці люди теж чогось потребують, але не турбують інших, не плачуть і, ясна річ, не вередують.

- **Привчайте малят розмовляти неголосно**, особливо коли поблизу інші люди - може, хтось задрімав чи відпочиває. Самі також завжди намагайтеся розмовляти з дітьми тихо, і це стане звичним для них.

- **Приверніть увагу малюка до дітей, які є поблизу:** як вони поведуться, к розмовляють, граються, чим займаються. Не варто нав'язувати їхню поведінку як приклад – це іноді діє, а іноді ні. Краще запитайте, чи подобаються дитині ті чи інші вчинки. Порівняйте разом її емоційну нетерпимість з урівноваженою поведінкою інших - дитині самій захочеться бути кращою. Ваша спокійна, розважлива поведінка в повсякденні стане невимушеним природним зразком для малят і в ситуаціях тривоги та непередбачуваності.

- **Привчайте дітей чекати.** Відомо, що французькі матері, починаючи з першого року життя, привчають своїх малят трохи почекати, перш ніж їхні бажання будуть задоволені (звісно, у межах розумного і можливого), і згодом така звичка полегшує життя і дітей, і батьків. Якщо цей інструмент був в арсеналі ваших виховних дій, то малюк буде менше схильний до вередів за будь-яких обставин.

- **Розмовляйте з дитиною як із дорослою** – спокійно, розважливо, переконливо, доброзичливо. Хоча малята ще багато чого не розуміють, вони охоче слухають старших – мабуть, саме мовленнєво-емоційне спілкування приваблює їх більше, ніж його зміст. Такі щоденні розмови поступово стають для них більш інформативними і зрештою перетворюються на вагомий цивілізований засіб позитивного впливу дорослих. Звичка до таких розмов допоможе батькам і педагогам швидше порозумітися з дітьми в моменти вередувань.

Завжди пам'ятайте: ваші рішення, слова та дії мають насамперед заспокоїти дитину. Не дозволяйте собі протистояти їй, загострюючи ситуацію, - таким чином можна довести малюка до істерики, зупинити яку буде непросто.

Поважаємо особистий простір дитини

Щоб діти почувалися захищеними в цей тривожний час, будьте ще більш дбайливими, лагідними, уважними до них, ніж зазвичай. Знайдіть у собі сили для цього. Адже діти – це найдорожче, що ми маємо в цей час випробувань і потрясінь. Частіше говоріть дітям, що любите їх, що завжди будете разом, не залишите їх.

Надзвичайно важливі також **тактильні відчуття**. Обіймайте, пригортайте дитину, беріть її на руки, частіше садуйте на коліна, щоб вона завжди почувалася захищеною. **Не залишайте малят на самоті**, особливо в темряві. Якщо дитина тривожиться, боїться, плаче, знайдіть слова розради: усе мине, гуркіт ущухне, світло відновиться, рідні та друзі повернуться. Відверніть увагу малюка від його страхів, негативних переживань усмішкою, жартом, іграшкою, приємною несподіванкою,

веселою скоромовкою, руханкою, грою-забавкою. Намагайтеся не підсилювати знервованість дитини власною тривоною.

Не забувайте, що дорослий – основний захист, опора дитини, якій вона довіряє, на яку розраховує, без якої відчувається безпорадною. Мобілізуйте свої сили на те, щоб створити для дитини ситуацію емоційної захищеності, а не лише нагодувати її чи вкласти спати.

Ніколи не кричіть на малюка. Крик вражає нервову систему і дитини, і дорослого. Ми цього не бачимо, але обов'язково відчуємо – у пригнічених чи агресивних настроях та поведінці дитини, посиленні власного роздратування. Стримуйте себе від крику, навіть якщо дитина не слухає вас, наполягає на своєму, для вас незрозумілому і неприйнятному.

Успішно і не травмуючи дитину припиняти її неправомірний (з нашої точки зору) спротив можна **значущою для неї мотивацією**: *«Збирайся швидше, бо вже повернулися твої друзі / ти поїдеши до садочка на самокаті»*. Дітям іще не зрозуміла мотивація обов'язку, відповідальності, турботи про інших, якщо їх до цього не привчали з раннього віку. Тому значущі для дорослих стимули на них не діють. Не варто вдаватися і до погроз: *«Якщо не слухатимешся, не будемо дивитися кіно / я тебе не любитиму / не візьму в гості тощо»*. Негатив, як і крик, пригнічує дітей, провокує неспокій, пристосуванство, посилює непокору. Погрози покаранням викликають тривогу, страх, розпач, яких ми намагаємося уникнути.

Дорослі повинні усвідомити, що діти мають право на власні рішення, на свободу вибору, на здійснення своїх бажань, задоволення своїх інтересів. Якщо постаратися зрозуміти малюків, то переважну більшість їхніх учинків легко виправити, і допомогти реалізувати їхні такі природні бажання теж цілком можливо. І проблем відразу поменшає – і в дорослих, і в дітей.

Діти зазвичай охоче приймають **пропозиції партнерства** у вирішенні їхніх справ: *«Нумо разом...»*, *«Я зроблю це, а ти ось це»*, *«Почнемо із цього, а потім візьмемося до іншого...»*. Радість від спільних зусиль зближує, розкриває можливість й уміння кожного. У спільній практичній діяльності діти починають краще розуміти, на що вони здатні, а що краще зробить дорослий. Якщо знаходити спільні справи щодня, це стає звичним, і дитина відчуває потребу у спільному розв'язанні побутових проблем. Важливо при цьому не підмінювати і не знецінювати дитячу самостійність. Будьте поблажливі до ще не досконалих умінь малят, заохочуйте, хваліть їх за щонайменші досягнення – це стимул до вдосконалення. Не варто критикувати, картати їх за промахи. Доречніше спокійно показати і пояснити, як краще зробити те, що поки не вдається. Підтримуючи успіхи дитини, дорослі вселяють у неї віру в свої сили.

Добираємо ігри та розваги

У бідь-яких умовах дошкільнята граються. Чимало ігор вони ініціюють і розгортають самі. Це здебільшого сюжетно-рольові ігри. Вони виникають під впливом цікавих і зрозумілих дітям життєвих явищ. Яскраві враження стимулюють малят відтворювати дії, вчинки, переживання близьких людей, персонажів мульт- і кінофільмів, улюблених казок, оповідань тощо. В основі цього лежать уява і природна схильність дітей до наслідування. Ці психічні передумови стимулюють їх створювати ситуації, які відображають фрагменти реальної дійсності.

Якщо малята перебувають в атмосфері доброзичливості й співчуття, їхні дії та вчинки будуть забарвлені подібними емоціями. Якщо ж середовище перебування дітей

агресивне, відзначається грубістю, нервозністю або смутком, неспокоєм, то це неминуче позначиться на настрої, а відтак і на поведінці, вчинках дітей щодо партнерів по грі або іграшкових персонажів. Помітивши це, постарайтеся змінити середовище перебування дітей на більш позитивне, дружнє, доброзичливе, а по змозі й радісне.

У нинішній ситуації це не завжди легко, але треба змусити себе не проявляти тривогу, знервованість, гнів, роздратування та інші негативні емоції заради спокою і рівноваги малят.

Агресивність дітей в іграх може виникати під впливом як відповідних емоційних переживань реального життя, так і мультиплікаційних та кінофільмів, телевізійних передач. Вилучіть такі продукти з ужитку, оминайте їх серед програм телебачення, ретельніше добирайте. Зараз чимало видавництв дозволили безкоштовно скачувати українські збірки казок, оповідань, аудіокниги. Скористайтеся цією нагодою і, відібравши прийнятні для ваших малят, завантажте і **читайте дітям гуманні твори**, щоб убезпечити малечу від негативу.

Пам'ятаймо про важливу роль іграшок. Збираючись з дітьми в безпечне місце, **нагадайте їм узяти із собою улюблену іграшку**. Малята годують ляльок, заколисують, «читають» їм книжки тощо. М'які іграшки заспокійливо впливають на дітей. З ляльками і м'якими іграшковими звірятами діти поведуться лагідно, дбайливо, голублять їх, обіймають, розмовляють із ними. Опікуючись іграшками, діти почуваються старшими, дорослішими, впевненішими, переймаючи моделі такої поведінки в батьків. З ними малята спокійніше засинають. Одна-дві образні іграшки мають стати ніби членами сім'ї й вірними друзями у всіх несподіваних ситуаціях і вимушених мандрах дитини.

Найбільше зацікавлюють навіть найменших **інтерактивні іграшки**. Малята віддають їм перевагу серед інших. Ці іграшки приваблюють дітей звучанням, яскравістю, діями, схожими на реальні: лялька співає, розмовляє, качка кряче, автівка їде, м'яч скаче тощо. Якщо маєте такі забавки, візьміть хоча б одну із собою. У незвичних умовах, у неспокійній ситуації така іграшка найкраще відвертатиме увагу дитини від тривожних сигналів, заспокоюватиме.

Щоб задовольнити властивий дітям пізнавальний інтерес і спрямувати його на цікаву і корисну для них інформацію, використовуйте різні **дидактичні ігри**. У ситуації вимушеного перебування з дітьми поза домівкою в обмеженому просторі варто мати хоча б одну-дві **настільні гри**: пазли (з картинками і складами слів, цифр), дитяче доміно, лото (з картинками і кількісними та цифровими позначеннями), конструктори, мозаїки, іграшки-вкладки, а також шашки, для старших – шахи тощо. Доміно, лото, шашки, шахи – це **партнерські ігри**. Вони вводять дитину в ситуацію необхідності узгодження дій із партнером відповідно до правил гри: діяти по черзі, не випереджаючи партнера і не пропускаючи свій хід; не підглядаючи, чесно добирати нові «камінці» за потреби.

Захоплюють дітей також **ігри з картками**, на яких зображені цифри і відповідна кількість об'єктів, як-от «Вчимося рахувати» (завдання – дібрати цифру відповідно до кількості предметів; додавати і віднімати об'єкти та їх числа, позначені відповідними цифрами). Для осмислення уже відомих дітям явищ згодяться **пазли**: «Де чия мама?» (знайти і з'єднати зображення дитинчат і дорослих тварин); «Хто що їсть?» (дібрати корм, який їсть певна тварина); «Хто де живе?» (знайти домівки для різних тварин). Рекомендовані ігри є лише дороговказом – зразками ігор, які мають бути в кожній дитини.

Існує чимало нескладних **ігор, пов'язаних із пошуком**, що дуже подобається дошкільнятам: «Знайди іграшку?»; «У якій руці?»; «Фантик, дрібна іграшка, предмет»; «Звідки чути дзвіночок?»; «Упізнай за голосом»; «Що в чарівній торбинці (скриньці)?». Доречні будуть **мовленнєві ігри**: «Назви одним словом»; «Я почну, ти продовж».

Дошкільнята не можуть довго всидіти на одному місці. Рухатися – їхня природна життєво важлива потреба. Тож після спокійних ігор і занять навіть у пристосованих приміщеннях необхідно створювати умови для **рухливих ігор** дітей. Якщо місця замало, можна використати пальчикову гімнастику, елементарні вправи: для рук, ніг, повороти голови, тулуба, присідання, перекочування з пальців ніг на п'яту і навпаки, сплески над головою, спереду, ззаду, під зігнутих коліном тощо. Зробити такі вправи цікавішими для малят допоможуть спеціальні атрибути: скакалки, звичайні й на одну ногу; хулахупи; ігрові прийоми і завдання: «Поскачемо, як зайчєнята/ як білочки/ як кенгуру...», «Хто вище підстрибне?», «Упіймай дощик/ веселку/ пташку...» та подібні.

Небагато місця потрібно, аби пограти в «класики», «боулінг», «гольф» тощо. Якщо площа дозволяє і гра не заважає іншим, можна запропонувати пограти в бадмінтон, організувати різноманітні забави з м'ячем, дисками, у квача, хованки та інші. Рухливі ігри необхідні малечі, щоб витримати напруження, стресові ситуації, залишатися спокійними, врівноваженими.

Діти полюбляють **ігри-забави**. Для малечі згодяться різні **народні ігри** «Пальчик, пальчик, де ти був?», «Іде коза рогата» та ін. **Потішки** також заспокоюють малят. До них, як і до **закличок**, діти непомітно для себе залучаються уже з другого-третього разу. Серед них варто згадати такі: «Вийди, вийди, сонечку», «Іди, іди, дощику» тощо. Заснути малятам допоможуть популярні колісанки: «Ходить сон коло вікон»; «Пора діткам спати» та інші. Доброт й спокій випромінюють народні пісеньки: «Два півники»; «Пішла киця по водицю»; «Летів горобчик»; «Гоп, гоп, козуню». Під співи чи ритмічні примовляння доцільно разом з дітьми імітувати дії персонажів. Якщо є іграшки, варто їх використати.

Заспокоюють дітей і **іграшкові музичні інструменти**, а також збірки дитячих пісень в аудіозаписах тощо.

Чудово заспокоює дітей **образотворча діяльність**. Заздалегідь подбайте про необхідне приладдя: олівці, фломастери, фарби, пензлики, пластилін, ножиці, скотч або клей. Добре, коли є картон чи дощечка для підставки. Ці заняття здатні на півгодини утримувати увагу як молодших, так і старших дітей, змусивши їх забути про неприємні емоції.

Якщо ваші діти концентруються на зображенні бойових дій та їх наслідків, допоможіть їм пригадати приємні й радісні події з минулого: свята в родині та в дитсадку, цікаві екскурсії, подорожі, ігри, розваги. Запропонуйте відтворити ці спільні спогади, як зуміють. Занурившись у світ свого щасливого життя, діти на деякий час забудуть про тривожне сьогодення. Поговоріть із малечею про майбутнє, уявіть зустрічі з рідними, друзями, спільне життя, відпочинок, розваги. Помрійте про це у спілкуванні та в малюванні. Ліплення, аплікація потребують певної сконцентрованості та вправності дій. Тому такі заняття безцінні в нинішній ситуації для заспокоєння дітей, для формування в них витримки. Подбайте про відповідну тематику таких занять. Це можуть бути пригоди персонажів улюблених оптимістичних мультфільмів, казок, інших творів тощо. *Обов'язково допоможіть дітям досягти результату, який їх потішить, не ставте непосильних завдань, не допускайте розчарувань,*

підтримуйте їхні успіхи. Це допоможе малечі набути впевненості у собі. Пам'ятайте: дорослий – опора для дитини, її спільник у всіх справах і ситуаціях.

Будьте оптимістичні, добираючи слова, говоріть дітям про майбутню перемогу, розповідайте про мужність і безстрашність наших воїнів, самовідданість волонтерів, кожного громадянина нашої Батьківщини. Ставлення і настрої дорослих допоможуть зберегти емоційне здоров'я дітей. А воно є запорукою психічного і фізичного здоров'я.

