



# **Перша психологічна допомога для матерів, бабусь, тіток та інших опікунів дітей**

Kraków, 15.03.2022

**fine** fundacja inicjatyw  
dla nowej edukacji

# **ІНФОРМАЦІЯ #2**

Ви, напевно, відчуваєте, що відбувається в умовах складної ситуації з вашою дитиною. Кілька підказок психологів допоможуть вам піклуватися про неї більш свідомо.

**Діти не завжди показують свої емоції.** Це пов'язано з труднощами в їх визначенні і описі, особливо якщо це складні і сильні почуття. Навіть кількарічні діти можуть намагатися не турбувати батьків, бути «хорошою дитиною». Діти відчувають тривогу дорослих, що посилює їх власний страх, викликаючи навіть переляк. В такі моменти можлива реакція «завмирання», «заціпеніння», «загальмованість» — стан, в якому дитина просто намагається пережити цю ситуацію.

Навіть опинившись у безпечному середовищі, їм все одно важко і потрібно докласти зусиль аби адаптуватися. Оскільки навколишнє середовище та люди повністю

змінюються, а ситуація нова і незнайома, дітям потрібен час на акліматизацію. Емоції розкриваються поступово, повільно. Наскільки сильно дитина переживає ситуацію, свідчить не стільки те, що вона говорить, скільки її поведінка, стан організму, якість сну, зміна апетиту та інші симптоми.

## НЕМОВЛЯТА ТА МАЛІ ДІТИ

можуть поводити себе дуже неспокійно, довго плакати до знемоги. Їх важко заспокоїти, вони найлегше заспокоюються при безпосередньому контакті з тілом матері/вихователя. Якщо вони заснуть, то можуть спати неглибоко і неспокійно, неодноразово прокидаючись. Може з'явитися тривожна реакція на різні незначні подразники – шум, яскраве світло і т. д. Маленькі діти реагують як плачем, так і фізіологічними симптомами (наприклад, енурез, блювота). Також може з'явитися підвищена чутливість – надмірна реакція на дотик, зміну одягу або підгузників.

По можливості варто забезпечити немовляті і малій дитині безпосередній контакт з матір'ю/опікуном за допомогою «кенгуру» – дотику до шкіри вихователя, носіння слінга або використання переноски. Спокійне середовище, відсутність різких змін, обмежені подразники, приглушені звуки та тьмяне світло повинні мати заспокійливий ефект.

# ДІТИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

можуть повернутися до заспокійливих звичок з раннього дитинства (наприклад, смоктання великого пальця, до ковдри, іграшок, погойдування). Виникають такі проблеми яких давно не було, наприклад нічне нетримання сечі. Дитина може блювати від напруги, відмовлятися від їжі або постійно шукати солодощі. Вони можуть перестати говорити, почати заїкатися, бути млявими, пригніченими або дратівливими і плаксивими, реагувати зі страхом на нових людей, не виявляти бажання грати, боятися залишитися на самоті в кімнаті і вимикати світло на ніч. Дитина може прокидатися з плачем, їй можуть снитися кошмари і вона може згадувати про неприємні події. Іноді вона потребує постійного товариства матері або іншої довіреної людини, не дозволяючи їй покинути її ні на мить.

Регресивна поведінка (тобто поведінка з більш ранньої стадії розвитку) є результатом не

злої волі дитини, а емоційних переживань, з якими вона не може впоратися. Так само постійне наполягання на присутності опікуна, хоча це може бути неприємним, пов'язане з потребою відчувати себе в безпеці.

Коли ви розмовляєте зі своєю дитиною дошкільного віку, необхідно допомагати їй називати свої емоції та говорити про них. Іноді їй буде легше сказати, що герой казки дуже боїться, ніж що вона сама боїться. Тому можна використовувати казки, оповідання, ігри з ляльками, малюнки, щоб дитина навчилася говорити, що вона відчуває. Також можна використовувати казки для ілюстрації міжособистісних стосунків, конфліктів та способів їх вирішення. Іноді групова гра допомагає, коли дитина слухає, про що говорять інші діти, і виявляє схожість почуттів і переживань.

Після переживань, які порушують відчуття безпеки, дитині необхідно встановити ритуали, які організують її життя, додаючи їй відчуття постійності. Наприклад, їй потрібні улюблені м'які іграшки, щоб зняти напругу. З боку опікуна – ніжне звернення, спокійне пояснення незвіданої дійсності, фізичний контакт – обійми, погладження, часте вкладання спати (навіть якщо раніше вона засинала самотійно), улюблені колискові, пісні та оповідання.

Дуже важливо, щоб на запитання вашої дитини відповідали відповідно до реальності. На питання про будинок краще відповісти «Ми спробуємо повернутися до нього якнайшвидше» або «Ми знайдемо інший, мирний дім», ніж відповідати «Ми повернемося завтра-післязавтра». На запитання про батька, який воює, краще відповісти, що «тато намагається подбати про її безпеку», ніж сказати, що «у

нього все буде добре». Банальна втіха («Буде добре»), замість того, щоб принести дитині полегшення, може змусити її відчувати, що дорослий її не розуміє, і ускладнити розмову на і так складні теми. Варто подбати, щоб дитина не втратила довіру до опікуна, тому будьте ніжні, але краще кажіть йому правду.

## СТАРШІ ДІТИ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

також можуть проявляти регресивну поведінку, наприклад, бажання бути поруч із опікуном або бажання спати з ним вночі. У той же час у них можуть виникнути симптоми тривоги, дратівливості, підвищеної пильності, надмірної реакції на незначні події і навіть агресивної поведінки по відношенню до вихователя або однолітків. Дитина через агресію переживає стрес і розчарування, що виникає в результаті ситуації, якої вона не хоче або не розуміє. Вона може відчувати себе скривдженою, позбавленою того, що було для неї важливим, змушеною змінити спосіб життя в новому середовищі. Досить часто спостерігається втрата інтересу до навчання, зниження мотивації, пасивність, труднощі з концентрацією уваги, проблеми із запам'ятовуванням шкільного матеріалу і навіть відмова від участі в шкільній діяльності. Ці проблеми можуть посилюватися через мовні труднощі в іншій країні.

Розмови зі старшими дітьми мають велике значення, щоб допомогти їм висловити свої емоції. Якщо ваша дитина хоче поділитися тим, що вона почула, що вона переживає і що вона думає про поточну ситуацію, терпляче слухайте її і не відштовхуйте її словами «Не хвилюйся», «Намагайся про це не думати». Побачивши емоції вашої дитини, замість того, щоб сказати «Заспокойся», скажіть «Я бачу, що тебе щось турбує, розкажи мені про це».

Будь-які порушення поведінки в цей період слід сприймати як «крик про допомогу» – сигнал про те, що дитина не справляється з травмою і потребує уваги дорослих. Зрозуміло, не можна миритися з агресивною поведінкою, але замість того, щоб карати за це, потрібно поговорити з дитиною про те, що її злить і дратує, про напругу, яку вона відчуває і яку не може висловити чи заспокоїти. Зважаючи на велике значення групи однолітків у цьому віці, на допомогу

прийдуть будь-які організовані групові заняття, під час яких аніматор допоможе не тільки розповісти про емоції, а й про те, як з ними боротися та пояснить цю складну ситуацію.

## ПІДЛІТКИ

вже можуть називати свої переживання, що, однак, не означає, що вони легко регулюють свої емоції у складних ситуаціях. Більше того, вони іноді намагаються «вести себе як дорослі», що може означати для них певну жорсткість і приховування своїх почуттів. Вони можуть реагувати на травму бунтарською поведінкою і, як і молодші, агресією. Іноді лише соматичні недуги (наприклад, біль у животі, головний біль, посилення шкірних змін або порушення регуляції менструального циклу у дівчат) дозволяють здогадатися про високий рівень пережитого стресу. За відсутності одного з батьків молоді люди можуть намагатися замінити відсутнього, беручи на свої плечі занадто велику відповідальність за сім'ю.

У спілкуванні з підлітками варто давати їм завдання у межах їх можливостей, і при цьому дозволити їм залишатися дітьми. Підліток потребує підтримки

дорослого, відчуття, що хтось контролює хаос, який увірвався в його життя. Включення в турботу про братів і сестер, допомагає організувати сімейне життя в нових умовах, дає їм змогу почуватися потрібними, спрямовує їхню активність, формує самооцінку. Тому не можна забувати про похвалу, вдячність і підтримку. Щоб не перевантажувати дитину, бажано заохочувати її періодично відключатися від допомоги і давати можливість розслабитися, робити щось у своє задоволення, спілкуватися з однолітками. Активація групової діяльності, вправи та заохочення творчого самовираження можуть допомогти вам подолати болісний досвід.

## **ПОТРІБНО ЗАПЕВНИТИ ДІТЕЙ РІЗНОГО ВІКУ, ЩО БАГАТО ЛЮДЕЙ У ВСЬОМУ СВІТІ ПРАЦЮЮТЬ НАД ЯКНАЙШВИДШИМ ВИРІШЕННЯМ ЦІЄЇ КРИЗИ, ВІДНОВЛЕННЯМ БЕЗПЕКИ ТА МИРУ.**

*Щоб мати можливість допомогти дитині, що потрапила в скрутну ситуацію, мами, бабусі, тітки та інші вихователі, які змушені допомагати дитині зі стримуванням емоцій та з переживаннями, також повинні дбати про себе – відпочивати, використовуючи підтримку самі, це дозволить вам відновити сили та ресурси, завдяки чому вихователь ефективніше підтримуватиме дитину.*

## ЩО МОЖЕ ДОПОМОГТИ ВАШІЙ МАЛІЙ ДИТИНІ?

- Фіксовані години сну, харчування, гігієнічні заходи, ігри
- Дозвіл брати з собою улюблену м'яку іграшку чи ковдру/підгузок
- Повторення ігор, пісень, коліскових, рим, зменшувально-ласкавих звернень
- Слухання улюблених пісень/музики; навіть читання однієї і тієї ж казки/книги кілька разів поспіль, повторення віршів
- Уникайте різких подразників, наприклад, шуму, яскравого світла
- Сон при тьмяному освітленні
- Святкування спільної трапези
- Улюблені страви
- Аромати, пов'язані з хорошими спогадами (пряності, рослини, косметика)
- заспокоєння, наприклад:
  - братися за руки – тримати долоню дитини в руках, обіймати її
  - короткі, тривалі обійми, дитячі «масажі»
  - погладжування по голові
  - розчісування і заплітання

- волосся дівчатам
- приглушення звуків (наприклад, записи шуму дерев, води)
- Хоча б одна прогулянка на день – бажано серед зелені, у парку
- Регулярні прості фізичні вправи, навіть 5–10 хвилин на день (наприклад, стрибки, розтяжка; вправи в прямому контакті – наприклад, стрибки, тримаючись за руки)
- Ініціювання контакту з іншими дітьми
- Час на самоті, якщо дитина цього потребує
- Попередження про плани, зміни, які можуть відбутися найближчим часом
- Символічні ритуали, важливі в даній родині, наприклад, молитва / медитація
- Зосередьтеся на «тут і зараз» через прості ігри та розваги, наприклад:
  - пошук предметів поблизу відповідно до вибраної категорії, наприклад, жовті речі, на прогулянці - сріблясті автомобілі, люди в кепці, різнокольорові сумки тощо.

зосередження на спостереженні за природою, прислуханні до звуків і співу птахів.

## ЩО МОЖЕ ДОПОМОГТИ ВАШІЙ СТАРШІЙ ДИТИНІ?

- Розмова, яка дає змогу поговорити про переживання - про те, що сердить і дратує, про напругу, яку важко висловити і заспокоїти
- Групові заняття, де можна поговорити про емоції та способи їх подолання
- Орієнтація на позитивні сторони – солідарність між людьми, готовність допомогти, готовність підтримувати один одного
- Постановка завдань (наскільки це можливо) - включення в турботу про інших, допомога в організації сімейного життя
- Похвала, вдячність, зміцнення самооцінки
- Покладання на дорослих, відчуття, що хтось керує цим хаосом
- Дозвіл бути дитиною, не обтяжувати обов'язками
- Заохочення періодичного відсторонення від допомоги
- Час на маленькі задоволення, відпочинок та соціальні контакти
- Заохочення творчого самовираження - вираження

переживань за допомогою письма, малювання та інших видів діяльності

- Щоденна, навіть коротко-часна фізична активність, наприклад, ходьба
- Улюблені страви
- Святкування спільної трапези
- Аромати, пов'язані з хорошими спогадами (пряності, рослини, косметика)
- Символічні ритуали, важливі в даній родині, наприклад, молитва / медитація





*Підготовлено:*

**Інститут прикладної психології  
Ягеллонського університету**