

## Чи варто обговорювати з дітьми події, що сталися?

Політичні події в Україні непокоять кожного. У країні та в окремих родинах відбуваються страшні події, спричинені війною. Дорослі активно обговорюють все, що сталося, подекуди залучаючи до цього обговорення й дитину. Діти також активно обговорюють почуте чи побачене із батьками, педагогами, однолітками. Того більше, інформаційне суспільство потребує різноманітної і все нової інформації, тож журналісти активно беруть інтерв'ю у дітей, спонукаючи їх розповідати подробиці пережитого бомбардування чи втечі з дому «в одних капцях»; розпитуючи дошкільників, що вони знають про війну, що думають про нових дітей у групі, які переселилися з батьками із території, де точиться війна; цікавляться, що діти-переселенці розповідали їм про страшні події, свідками яких були.

Проте виникає питання: дорослий має ініціювати розмову про страшні і складні події, які дитина пережила чи лише чує про них, або ж має лише відгукуватися на запитання дитини.

### *Тож яку позицію варто обрати дорослому?*

Маємо зізнатися, що впродовж певного часу дорослі не звертали уваги на те, що свідками всіх бурхливих подій у житті суспільства і кожної окремої родини є наші діти, серед яких і дошкільники. А їхня свідомість **ще не спроможна осмислити події, ситуації, факти**, свідками яких їм довелося стати.

Діти, які ніби і далеко від тривожних подій, але час від часу також піддаються впливу інформації про далеку-близьку війну. Щодень виникає запитання: як і про що говорити з дошкільниками? І чи говорити про це взагалі? Складно знайти однозначну гуманну відповідь на ці запитання. Головне, маємо пам'ятати заповіді — «Не зашкодь!» та «Не упусти можливості!».

Науковці стверджують: якщо дитина не отримує своєчасної психологічної допомоги, це може призвести до формування в неї викривленої картини світу, низької самооцінки. Внутрішні невідреаговані страхи блокуватимуть її поступ уперед, до самореалізації. У серці такої людини запанує недрвіра до світу, який вона сприйматиме як джерело небезпеки, внаслідок чого може обрати в житті стратегію руху «від людей». Це означає, що вона встановлюватиме емоційну дистанцію між собою й іншими людьми, не вступатиме в емоційні зв'язки та проявлятиме тривожність, стикаючись з реальним світом. Наслідки цього дуже серйозні, оскільки людина втрачає зв'язок не лише зі світом, з іншими людьми, а й зі своїм творчим «Я», яке прагне до саморозвитку, а отже, і можливості бути щасливою.

Діти реагують на кризу формуванням симптому, що є особливим засобом дитини повідомити про страждання. Це може бути енурез, фобія, алергічна реакція і т.п. Як правило, симптом є захистом від загрозливого досвіду, тому ми не чіпаємо симптом на першій стадії кризової інтервенції. Ставимося до симптому як до необхідного захисту. Як тільки дитина буде відчувати захищеність і зможе говорити про кризу (травму), симптом буде не потрібний і відступить.

*Психологи схильні вважати, що спеціальна тема війни — не для дошкільного дитинства і обговорювати її з дитиною чи групою дітей не варто. А от коли самі діти є ініціаторами розмов з дорослими про війну, маємо з особливою увагою відгукнутися. Дитину потрібно зацікавлено вислухати, зрозуміти джерело інформації, емоційну включеність дитини. Під час довірчої бесіди дорослий має всіляко прагнути «навести порядок» в міркуваннях дитини, **вселити впевненість у захищеності**. У разі сімейної тривоги чи біди дитині потрібна максимальна кількість любові й тепла, співучасті і*

*підтримки в усьому — цього забагато не буває!*

***Тому, маємо організувати життєдіяльність у такий спосіб, аби повсякчас діти відчували панування дружби, краси, любові, поваги, співчуття й захищеності.***

Психологи стверджують, що дорослі (батьків і вихователів) повинні бути ознайомлені із закономірностями прояву такого феномену як **ремінісценція** — відстрочене відтворення сприйнятого. Реакція на психотравмувальну ситуацію, як наголошує фундатор психоаналізу З.Фройд, має широкий часовий діапазон — «від негайної до відтермінованої на багато років і навіть десятиліть».

Захищаючи дитину від правди життя, навіть з добрими намірами, дорослі роблять їй «ведмежу послугу», прирікаючи на розчарування, помилки, невдачі в майбутньому. Розкриваючи ж дитині в доступній формі, з урахуванням її віку, психотипу, все розмаїття і складність людського життя, ми виховуємо особистість, що за будь-яких обставин проявить життєстійкість, стане носієм високих моральних принципів, довірятиме нам, дорослим, і буде вдячною за донесену до неї правду.

Саме тому важливо, щоб людина вчасно реагувала на пережите. Психологи наголошують: людині необхідно «виплеснути почуття», «виплакатися», «зняти градус» переживання, або виговоритися, оскільки «мовлення є для людини сурогатом вчинку, і за його допомогою можна так само «відреагувати» афект». Збуджений стан, викликаний емоційно забарвленим матеріалом, гальмує безпосереднє відтворення, і воно стає дуже фрагментарним, поверховим. Натомість відтерміноване відтворення — більш осмислене, узагальнене. Особливо це стосується дітей активних, розвинених, вразливих. А у маленьких через слабкість їхньої нервової системи цей феномен виявляється яскравіше. Пам'ятаючи про цю особливість, маємо **обережно ставитися до ситуацій**, коли дитина стала свідком емоційно вразливих подій, які, до того ж, не дуже доступні для її розуміння. Перша розмова з дорослим має відбутися одразу й мати заспокійливий характер. Її основною метою є зняття напруження й тривоги в дитини, слід показати їй свою любов і захист, емоційну підтримку і присутність. Зазвичай дитина згодом (це суто індивідуально: може, за годину, а може, знадобиться день і більше) повернеться до дорослого із запитанням у різній формі і з різним емоційним забарвленням — тривоги, здивування, розпачу, співчуття. Це надзвичайно відповідальні, винятково індивідуальні довірчі розмови. ***Дорослий має допомогти дитині виявити свої переживання і їх смислове наповнення.*** І лише на основі цього дорослий коментує, щось додаючи, виправляючи, уточнюючи, аби залишити в емоційній пам'яті дитини образ осмисленої, зрозумілої події і вселити впевненість у **відсутності джерела тривоги**. Варто пам'ятати, що такі діти особливо потребують індивідуального підходу.

Хочеться ще раз наголосити на важливості серйозного ставлення до розвитку емоційної сфери дошкільника. Це завдання не менш значиме, ніж розвиток інтелектуальної сфери. Розвинена емоційна сфера дошкільника — незамінний **міцний фундамент саморозвитку особистості**, її ставлення до себе, до інших людей і до цілого світу.

***Пам'ятайте! У житті дитини мають переважати позитивні емоції***, адже вони є першоосновою нормального розвитку дитячої психіки. Це має вияв у активно-пізнавальному ставленні дитини до навколишнього світу, доброзичливому спілкуванні, довірі до світу людей, гармонійному ставленні до себе. Тепер необхідно усіма доступними засобами і способами, пронизаними безмежною батьківською любов'ю і теплом людських сердець, «залізати» душевні рани дітей, **стерти з їхньої емоційної пам'яті страхи і болі**, переконати в емоційній захищеності та усунути

тривоги за майбутнє.