

СКОРИСТАЙТЕСЯ ІНСТРУКЦІЄЮ, ЩОБ:

вибудувати роботу обережно і за правилами

визначитися, що зробити насамперед

підготувати ігри та заняття заздалегідь та з урахуванням особливих потреб

Нині чимало родин змушені змінити звичні місця проживання через війну в країні й стати внутрішньо переміщеними особами, або переселенцями. Тож, можливо, що діти-переселенці з'являться у вашому дитячому садку або вже певний час відвідують його. Такі діти пережили різкі, травмівні зміни у своєму житті, а тому потребують психологічної підтримки. Для того щоб надати їй максимально ефективно та не ретравматизувати дітей-переселенців, скористайтесь роз'ясненнями.

1. На що звернути увагу

Діти-переселенці та їхні батьки покинули звичні місця проживання, бо втікали від небезпеки та жакіть війни, втратили домівки, опинилися в епіцентрі гуманітарної кризи. Такі вимушені зміни травмували людей, зокрема дітей. Як зауважує австрійський психолог і психотерапевт Альфрід Ленгле (Alfried Längle), у разі будь-якої психологічної травми в людини змінюється уявлення про світ, про себе та інших; зникає безпечна, приємна реальність. А отже, дорослі та діти, що стали переселенцями, мають специфічний негативний психологічний досвід, який варто враховувати під час роботи з ними. Зокрема, чимало дітей-переселенців:

має підірвані почуття безпеки й стабільності, відчувається незахищеними, безпорадними;

втратили когось із близьких та/або знайомих, домашнього улюбленця, житло й проживає одну зі стадій горювання;

може страждати від психосоматичних захворювань;

стикається із психологічними проблемами*.

*Див. пам'ятку «Психологічні проблеми внутрішньо переміщених осіб». — Прим. ред.

Не ідеалізуйте! Усі діти-переселенці — різні, вони мають різні характери, особливості психіки, очікування від дорослих та досвід. Робіть те, що вам під силу й входить до ваших посадових обов'язків. Не намагайтеся вийти за межі професійної ролі й стати рятувником, бо це може нашкодити. Ваше завдання — створити в дитячому садку таке середовище, що допомагатиме відновлювати й підтримувати психологічний добробут дітей-переселенців.

2. Яких правил дотримувати

Під час роботи з дитиною-переселенцем керуйтеся головним принципом: у перші місяці після вимушеної зміни місця проживання не збільшуйте психологічне навантаження. Спрямуйте зусилля на те, щоб допомогти дитині відчувати себе у безпеці, пережити негативні емоції, висловити їх — символічно і словесно. При цьому дотримуйте загальних правил.

Бути максимально обережним

Виважено обирайте тематику й інтенсивність занять. Протягом перших місяців роботи з дитиною-переселенцем не зачіпайте болісних процесів, що стосуються взаємин дитини з батьками чи у її родині загалом. Наразі ані в дитини, ані в батьків немає ресурсу, щоб змінювати та/або налагоджувати їх.

Обачливість, тактовність, делікатність — поняття, які мають визначати характер взаємодії з дітьми-переселенцями.

Не нагнітати

Під час спілкування з дитиною-переселенцем, не показуйте свою тривогу чи хвилювання. Не залякуйте й не попереджайте дитину, що ситуація може погіршитися, стати небезпечнішою.

Використовувати можливості гри

Пам'ятайте, що гра «лікує». А тому вибудовуйте заняття з дитиною-переселенцем так, щоб вони містили якомога більше ігор. У пригоді стануть як рухливі ігри, так і настільні, психологічні.

Також поясніть колегам-педагогам, у чому користь гри та спонукайте їх наповнювати денні активності у групі різними видами ігор.

Не змушувати говорити

Під час взаємодії з дитиною-переселенцем не підганяйте її і не розпитуйте активно про обставини, що змусили її та її батьків покинути звичне місце проживання. Не наполягайте, якщо дитина не хоче говорити. При цьому будьте готові вислухати дитину, якщо вона поволі почне говорити про те, що пережила.

Керуватися Етичним кодексом

Коли працюєте з дитиною-переселенцем, займайте нейтральну позицію. Найімовірніше, ви, як і більшість співгромадян, маєте власне ставлення до подій в нашій країні, співпереживаєте й співчуваєте тим, хто пережив справжні жахіття війни. Утім, на роботі ви насамперед — фахівець, а тому маєте дотримувати Етичного кодексу психолога. Підтримуйте дитину, допомагайте їй прожити негативні емоції, однак не висловлюйте власну позицію та не

реагуйте надмірно емоційно на висловлювання дитини, її спогади про пережите. Це ж саме стосується і розмов із батьками дитини.

Не забороняйте горювати! Не говоріть дитині: «Зберися», «Не плач», «Наразі не час розкисати, журитися». Крім цього, не закликайте мислити позитивно: «Усе буде добре», «Усе не так погано», «Живи та й годі», «Тут у тебе з'являться нові іграшки та друзі». Уникайте банальностей: «Час лікує», «Усе минає і це мине», «Поживемо — побачимо». Замість того, щоб говорити заїжджені фрази та обіцянки, що все буде добре, ліпше мовчки співчутливо кивніть.

3. Що зробити найперше

Насамперед складіть первинний, базовий план роботи з дитиною-переселенцем. Бажано передбачити у ньому завдання:

поспостерігати за тим, як адаптується дитина;

виявити, із якими труднощами вона стикається під час гри та інших видів діяльності;

розробити рекомендації для вихователів, як працювати з такою дитиною.

Також можете виділити окремий час для того, щоб консультувати батьків дітей-переселенців, сформувати терапевтичні групи для взаємодії з дітьми-переселенцями та їхніми сім'ями. Для того щоб мати базу для подальшої роботи, виконайте три дії.

Складіть план

Складіть приблизний план роботи із дитиною-переселенцем. При цьому орієнтуйтеся на першочергове стратегічне завдання — корегувати поточний психологічний стан дитини й підвищувати її ресурсний стан.

Створіть ігротеку

Підготуйте картотеку з простими іграми та вправами, які стануть в пригоді для роботи з дитиною-переселенцем.

Підготуйте матеріали

Підготуйте спеціальний інструментарій для занять з дитиною-переселенцем, що враховуватиме її очікуваний психологічний профіль і допомагатиме адаптуватися, встановити контакт, знижувати тривожність, створювати відчуття безпеки**.

** Див. пам'ятку «Матеріали, що знадобляться для роботи з дитиною-переселенцем». — Прим. ред.

У перші місяці після того, як дитина була змушена покинути своє звичне місце проживання, важливо не розлучати її з батьками. Адже звичайну екскурсію чи похід у ляльковий театр дитина може сприйняти як загрозу. Навіть тимчасова розлука з батьками може травмувати дитину.

4. Які ігри ліпше обрати

Для того щоб допомогти опрацювати емоційний досвід, підійдуть ігри, під час яких дитині-переселенцю не обов'язково озвучувати її проблеми. Також стануть у пригоді релаксаційні, групові ігри.

Невербальні

Іноді емоційний досвід дитини-переселенця настільки масштабний, що їй складно говорити. Тож для того, щоб допомогти дитині позбутися негативних емоцій, тривоги, використовуйте невербальні ігри, вправи та техніки арттерапії. Приміром, можете запропонувати дитині помалювати, поліпити із пластиліну чи глини, зробити аплікацію чи колаж, виконати пантоміму тощо.

Тілесно-орієнтовані

Страх, тривога, гнів можуть залишатися на тілесному рівні як затиски. Так, деяким дітям, які пережили травмівні події, властивий «рефлекс застигання»: вони ніби ціпеніють, застигають, у них стискаються щелепи, завмирає обличчя, затамовується подих. А тому підберіть до ігротеки ігри, що допоможуть розслабити м'язи та нормалізувати дихання.

Птаха

Дитина витягує руки в сторони, довільно бігає кімнатою, глибоко дихає і при цьому махає руками, ніби птаха крилами.

Сніжинка

Під супровід заспокійливої музики дитина повільно кружляє кімнатою. Відтак неквапливо присідає, прилягає на килимок на 2—3 хв, уявляючи себе сніжинкою.

Релаксаційні

Включіть в ігротеку релаксаційні ігри — вони прості, приємні та зрозумілі дитині. Повторюйте такі ігри під час заняття кілька разів.

ЦЕ ВАЖЛИВО!

Співчуття вихователів, вихованців та їхніх батьків до дітей-переселенців та їхніх рідних може змінитися роздратуванням, дистанціюванням. Адже люди можуть розцінити страхи, тривогу, симптоми ПТСР як поганий характер, невихованість. Та й самі переселенці можуть із різних причин бути налаштовані негативно та провокувати конфлікти з оточенням, зокрема й тими людьми, які їм допомагають. А тому ваше основне завдання підготувати вихователів та батьків вихованців до взаємодії із переселенцями, пояснити ті чи ті прояви їхньої поведінки чи реакцій, застерегти від можливих конфліктних ситуацій

Різнокольорове дихання

Дитина уявляє, що вдихає повітря її найулюбленішого кольору, а видихає — того кольору, який взагалі не любить. Як варіант, дитина старшого дошкільного віку може видихати негативні емоції, переживання, горе, а вдихати — спокій, щастя, радість, впевненість.

Повільне дихання

Дитина вдихає, затримує повітря на 4 с і видихає. Відтак знову витримує 4 с і знову вдихає.

Крок тигра, крок червоної панди

Дитина уявляє себе тигром: робить крок уперед і вкладає в нього увесь гнів, показуючи це жестами, рухами та позою тіла. Відтак глибоко зітхає й робить плавний спокійний крок назад, імітуючи червону панду — мудреця з мультфільму «Панда Кунг-фу».

Логопедичні

Для того щоб допомогти дитині молодшого дошкільного віку заспокоїтися й нормалізувати дихання, можна запропонувати їй логопедичні ігри на кшталт «Подмухай на кульку». У магазинах можна придбати готовий набір для цієї гри: дерев'яну сопілку або трубочку із заглибленням та дві пінопластові кульки. Дитина має дмухати на кульку так, щоб вона залишалася у заглибленні або піднялася на певну висоту, проте не вилетіла із заглиблення.

Схожу гру можна зробити із підручних матеріалів. Для цього намалюйте на смужці щільного картону кілька різних умовних позначень, приміром, червоне коло, синій квадрат, зелений прямокутник. Зіжмакайте зі звичайного паперу чи паперової серветки кульку. Покладіть на стіл смужку картону, а поруч із нею — кульку. Попросіть дитину подмухати на кульку так, щоб вона долетіла до тої чи тої позначки або розмістилася між ними, наприклад, до кола, до квадрата, до позначки синього кольору, між зеленою і червоною позначками тощо.

Групові

Дитина-переселенець може почуватися самотньою, тому варто залучати її до роботи в парі чи мінігрупах. Завдяки груповим іграм дитині буде легше освоїтися на новому місці серед незнайомих людей, увійти в колектив однолітків, прийняти правила та культурні, соціальні норми, якщо вони різняться від звичних для неї.

Поясніть вихователям та батькам, що в період адаптації до нових умов дитині важливо давати змогу обирати. Що більше можливостей обирати матиме дитина вдома та в дитячому садку, легше їй буде відновити психічне здоров'я. Також, якщо змога, батьки мають пом'якшити вимоги до дитини та не змушувати її робити те, чого вона не хоче.

На що звернути увагу

Яких правил дотримувати

Що зробити найперше

Які ігри ліпше обрати

+

Наразі ви працюєте у складних умовах, іноді стикаєтесь зі страшною інформацією. Отже, не забувайте дбати й про себе. Якщо не маєте сил працювати з переселенцями або з іншими категоріями дітей та дорослих, що постраждали від жахів війни, — відмовтеся від цієї частини роботи. Знайдіть фахівця, який допоможе вам опанувати себе та/або удосконалити чи отримати нові знання щодо роботи з дітьми і дорослими, що відчувають гострий стрес.