

ЯК
ПІДТРИМУВАТИ
ДІТЕЙ
У КРИЗОВИХ
СИТУАЦІЯХ

Порадник для батьків

**Малгожата
Тарашкевич**

ЯК
ПІДТРИМУВАТИ
ДІТЕЙ
**У КРИЗОВИХ
СИТУАЦІЯХ**

Порадник для батьків

Переклав з польської *Тарас Різун*

Львів
Видавництво «Свічадо»
2022

Назва оригіналу: Jak wspierać dzieci w kryzysie?
Poradnik dla rodziców nie tylko na czas globalnej pandemii

УДК 173.5
Т 19

Дизайн обкладинки
Дмитра Подолянчука

Тарашкевич М.

Т 19 Як підтримувати дітей у кризових ситуаціях / М. Тарашкевич; пер. з польськ. Т. Різун. — Львів : Свічадо, 2022. — 104 с. ISBN 978-966-938-532-1

Будь-яку кризову ситуацію можна використати як стимул до зміцнення психічної стійкості дітей. Авторка розглядає різні типи кризових ситуацій і радить, як допомогти дітям пережити складний час, як пом'якшити їхні страхи і повернути їм почуття безпеки.

А наприкінці запропоновано добірку занять, забав та вправ, які зменшать напруження, додадуть сил і урізноманітнять повсякденне життя, зокрема в умовах карантинних обмежень.

Порадник адресовано батькам, педагогам і всім дорослим для дружнього спілкування з дітьми.

УДК 173.5

ISBN 978-966-938-532-1

© Święty Wojciech Dom Medialny
sp. z o.o., Poznań, 2020
© Видавництво «Свічадо»,
українське видання, 2022

ЗМІСТ

Вступ	7
1. Кризові ситуації: структура і динаміка кризи, або Що відбувається?	13
2. Як підтримувати дітей у кризових ситуаціях?	35
3. Як діяти в кризових ситуаціях?	51
4. Зміцнення сили й психічної стійкості дітей (дії, забави і вправи)	65
Закінчення	88
Додаток. Онтогенез, або Коротко про психологію розвитку дитини	90

ВСТУП

Життя пише різні сценарії, і не до кожного з них завжди можна підготуватися. Скажімо, сценарієм, який заскочив нас усіх зненацька, є епідеміологічна криза — глобальна пандемія. Опинившись у такій ситуації, мало хто знає, як давати собі раду й що робити, щоб зберегти здоров'я, особливо психічне. Серед інформаційної зливи, хаосу емоцій і страхів у найважчих умовах перебувають діти, почуття стабільності й безпеки яких похитнулося. Отож постає запитання: як підтримувати дітей у кризових ситуаціях? Що треба казати, що робити? Як надавати їм першу емоційну допомогу та психологічну підтримку?

Це poradник для батьків, які хочуть допомогти своїм дітям пережити цей час у порівняно доброму психічному стані, пом'якшити їхні страхи, зробити дітей міцнішими й стійкішими до кризи, навчити їх ефективно поводитися, а також повернути їм почуття безпеки та віру в краще майбутнє. У цій книжці розглядаємо різноманітні типи кризових ситуацій, звертаючи особливу увагу на переживання епідеміологічної кризи в усіх фазах її розвитку.

Також у poradнику йдеться про різні форми й можливості надання емоційної підтримки наймолодшим дітям. Підказуємо, як пояснювати їм, що змінюється в навколишній дійсності, як пом'якшувати їхній страх і запобігати панічним атакам. Ведемо мову про основні правила поведінки батьків чи опікунів дитини у кризових станах. Радимо, як організувати

повсякденне життя та стабілізувати ситуацію, щоб психічна шкода для дитини була якнайменшою.

А наприкінці пропонуємо добірку занять, забав і вправ, які додадуть дітям сил і підвищать їхню психічну стійкість, зменшать напруження, стрес, страх та стануть чудовою профілактикою травматичного навантаження. Усе, що ви досягнете з дітьми завдяки цьому пораднику, дасть результати, які тішитимуть і після закінчення кризи. Пандемію можна використати як стимул до зміцнення психіки й стійкості дітей, а про це треба дбати завжди.

До того ж варто усвідомлювати, в якому стані перебувають сучасні діти й молодь. За свідченнями вчителів фізичного виховання, а також на підставі результатів диспансеризації та медичних даних можна стверджувати, що в не надто доброму. Нині зростає кількість дітей, які мають хвороби, що досі були характерними радше для дорослих, як-от цукровий діабет, депресія, хронічна втома і навіть так зване вигорання. Водночас нема якоїсь однієї причини, яка спричиняє такий стан. Серед багатьох чинників, породжених теперішнім стилем життя й дійсності, в якій дітям випало зростати, можна назвати, зокрема, сидячу роботу, багатозадачність, неякісну їжу, перевантаження враженнями чи навіть забруднення повітря.

Здоров'я — це фундаментальне особисте багатство людини, яке законодавчо (49 стаття Конституції України) охороняє держава. Поняття психічного здоров'я означає дещо більше, ніж відсутність психічної хвороби. Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, це фізичний, психічний і соціальний добробут людини. Тим часом щороку в нашій

країні* зростає кількість осіб, у яких діагностують психічні захворювання. Статистика свідчить, що ця проблема охоплює близько 8 мільйонів дорослих і 4 мільйонів дітей та молоді. Найчастіше трапляються:

- тривожні розлади, що стосуються близько 20% дітей і молоді (частіше — дівчат);
- розлади настрою та депресія — від клінічної депресії страждає приблизно 1% дітей віком від 2-х до 3-х років, 2% дітей віком від 6-ти до 12-ти років і близько 20% підлітків, а проблема пригніченого настрою стосується щовосьмої дитини; серед молоді віком від 15-ти до 19-ти років зростає кількість спроб самогубства та самих самогубств;
- шкідливі звички та залежність від алкоголю, нікотину, комп'ютера, телефона, ігор.

Зростає також кількість дітей із порушеннями й розладами розвитку. Симптоми порушення сенсорної інтеграції (СІ) виявляють у кожної шостої дитини. Різні форми розвиткової дислексії (дислексія, дизортографія, дисграфія, дискалькулія, диспраксія) діагностують у близько 10–15% дітей. Синдром порушення активності та уваги** мають приблизно 8% дітей. Також зростає і кількість дітей із синдромом Асперґера, а семеро на тисячу дітей страждають від вибіркового

* Статистика стосується Польщі, але вона доволі актуальна і для України. — Прим. ред.

** СПАУ, англ. *ADHD* — *attention-deficit hyperactivity disorder*. — Прим. перекл.

мутизму. Поведінкові та опозиційно-бунтівні розлади проявляються у близько 10% дітей і підлітків, розлади мовлення — приблизно в 30%. Чимало дітей і молоді має підвищену емоційність, а 15–20% вирізняється так званою надмірною чутливістю або ж ознаками високочутливих людей*. Дедалі гучніше починають лунати розмови і про таке явище, як вигоряння, яке діагностують уже в близько 5–8% дітей дошкільного й шкільного віку.

Стиль життя, який формується вдома й у школі (світ, перевантажений сенсорною стимуляцією, так зване фізичне надуживання), урухомлює механізми, що сприяють виникненню депресії та синдрому вигоряння. Унаслідок перевантаження в дітей починають проявлятися симптоми, які бачимо в дорослих: хронічна втома (що зберігається щонайменше 6 місяців і не зникає після відпочинку), втрата апетиту, проблеми зі сном або безсоння, різноманітні болі без явної причини, нетерплячість та вибухи роздратування, втрата зацікавлення, відчуття браку сили, погіршення настрою і депресивні стани. До того ж лише 20% дітей досягають успіхів у школі, понад 30% дітей скаржаться на проблеми з пам'яттю й концентрацією, а близько 40% відчувають страх перед уроками, учителем, хейтом однолітків, мобінгом та іншими формами насильства, яких зазнають. На практиці це може означати, що аж третина дітей шкільного віку потребує підтримки та спеціалізованої допомоги, а психіатрія дітей і молоді переживає кризу.

* ВЧЛ, англ. *HSP* — *highly sensitive people*. — Прим. перекл.

Пам'ятаймо, що характерною особливістю криз є те, що вони акумулюються. Отож всесвітня криза, спричинена пандемією, може додатково погіршити далеко не найкращий психічний стан дитини, скажімо, особливо вразливої, з ознаками депресивної поведінки чи тієї, яка переживає важкий період розвитку (див. Додаток, с. 90) або родинну кризу (втрата батьками праці, розлучення, домашнє насильство, хвороба).

Цей порадник знадобиться, поза сумнівом, у різних кризових ситуаціях. Та нехай їх у нашому житті буде якнайменше!

Малгожата Тарашкевич



1

КРИЗОВІ СИТУАЦІЇ:

СТРУКТУРА

І ДИНАМІКА КРИЗИ,

або

ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ?

КРИЗОВІ ПОДІЇ – ЦЕ ПОДІЇ:

- що виходять за межі звичайного життєвого досвіду;
- неочікувані;
- небезпечні;
- які спричиняють матеріальні втрати;
- які порушують звичний ритм нашого існування, призводять до втрати здоров'я або життя;
- спричиняють сильні, неприємні переживання, що породжують почуття дискомфорту, тривоги й безсилля;
- всеохопні.

Ситуація пандемії, безперечно, є причиною великого напруження й стресу. Нова дійсність вимагає реорганізації та породжує гостру потребу розв'язати чимало проблем. Професійне життя багатьох із нас сильно ускладнюється або зазнає краху, а опіка ізольованих дітей ставить перед батьками нові виклики. Це стрибок у невідомість, і ніхто не готовий до нього. Ми не маємо жодного впливу на чимало речей, але варто використати цю ситуацію для того, щоб **навчитися діяти під час кризи, контролювати непевну дійсність** і повертати себе та своїх близьких до порівняно нормального функціонування.

Кажуть, що труднощі роблять людину сильнішою. Насправді – не кожного й не завжди! Усе залежить від структури нашої психіки, сили, стійкості й компетентності, складовою якої також є знання про фази кризи та реагування на них. А ще – інформація про стратегії пом'якшення наслідків кризи й способи виходу з неї.

Отож розгляньмо структуру й динаміку кризи, тобто те, які вона має фази та що конкретно відбувається під час кожної з них. Володіючи такими знаннями, ми зможемо ліпше долати труднощі, що дасть нам змогу ефективніше функціонувати й мінімізувати неминучі втрати.

**Після кризи вже ніщо не є таким,
як було раніше...**

Кожна криза містить такі елементи: раптовість, дошкульність і значне поширення явища.

Криза спричиняє хаос у нашому житті. Зазвичай він поширюється на чимало царин нашого функціонування, дестабілізує їх у конкретній спільноті, цілому регіоні, країні й навіть у світі. Передусім, однак, руйнує почуття безпеки тих людей, які зазнають його впливу.

До кризових подій (або подій із кризовими ознаками) належать:

- повені, землетруси та зсуви ґрунту;
- пожежі, хімічні й біологічні зараження довкілля;
- нашестя тварин і комах;
- масові транспортні пригоди;
- віртуальні кібернетичні атаки;
- тероризм і біотероризм;
- епідемії, а якщо йдеться про великі обсяги — пандемії.

Варто додати, що кризи можуть стосуватися й інших сфер, як-от:

- **Особиста криза** — коли життєві події перевищують психічні можливості конкретної людини. З такими кризами маємо справу тоді, коли стикаємося з травматичними особистими подіями (з нападом, зґвалтуванням, викраденням, мобінгом, хронічною хворобою, самогубством, важкою хворобою або смертю дитини чи іншої близької особи, а також із втратою роботи, відходом дітей із дому, банкрутством).
- **Вікові кризи** — виникають упродовж цілого життя людини, їх переживають як діти, так і дорослі (див. Додаток, с. 90).
- **Інституційна криза** — охоплює цілу інституцію, наприклад, виховна криза в школі.

**Дуже небезпечно
АКУМУЛЬОВУВАТИ кризи!**

ЕТАПИ РЕАГУВАННЯ НА КРИЗУ

Таких етапів є три:

1. Етап готовності.
2. Правильна відповідь на кризу.
3. Наложно здійснений процес виходу з кризи.

ЕТАП ПЕРШИЙ: готовність — свідоме ідентифікування загроз

На цьому етапі добрим реагуванням може бути навіть контрольоване негативне мислення, коли ми уявляємо

собі погані сценарії розвитку подій та аналізуємо їх, але без думок на кшталт: «Нам це не загрожує», «Якось воно буде», «Завжди хтось допоможе». Водночас бажано проявити відповідальність — запитати себе: «Що можу/можемо зробити?», а не вдаватися до загальних міркувань: «Що робити, коли щось трапиться?»

Етап готовності охоплює:

- якісний, ретельний аналіз ситуації: «Що відбувається?», «Якою є загроза?», «Хто перебуває під загрозою?»
- опрацювання зразків поведінки з метою дотримання безпеки та мінімалізування наслідків, тобто підготування людей до правильного реагування на загрозу (шляхом проведення відповідних вишколів, симуляцій, вправлянь) або використання раніше розроблених стратегій і складання інструкцій щодо того, як їм слід діяти;
- моделювання й утілення в життя відповідних поведінкових реакцій, що сприяють підвищенню спільної відповідальності, інші превентивні заходи.

ЕТАП ДРУГИЙ:

правильна відповідь на кризу

Якщо трапиться кризова подія, то найважливіше — діяти ефективно: повідомити відповідні служби й дотримуватися належних процедур. Коли ця подія дуже масштабна (стосується закладу, міста, країни), то зазвичай створюють кризовий штаб, який координує всі дії.

ВСТАНОВІТЬ РАЗОМ ІЗ ДИТИНОЮ ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В КОНКРЕТНИХ СИТУАЦІЯХ, НАПРИКЛАД:

- Що слід робити, коли чужі люди попросять її піти кудись із ними?
- Як реагувати, коли чужі люди хочуть почастивати її, приміром, цукерками?
- Чи знає, як діяти, загубившись, скажімо, в крамниці або на пляжі?
- Чи знає, як покликати на допомогу?
- Чи знає телефонний номер виклику екстреної допомоги «112»?
- Чи знає телефонні номери батьків?
- Чи знає свою адресу і те, кому можна її повідомляти?

У разі таких подій деякі права людини навіть можуть обмежувати й кожен мусить підпорядковуватися наказам координатора штабу.

Приклад: Під час епідемії через примусову ізоляцію закрито торговельні комплекси, кінотеатри, театри, ресторани, косметичні салони, скасовано конференції, стажування і багато людей несподівано залишилися без роботи.

Дії мають бути рішучими й запобігати появі граничних емоційних станів!

Зіткнувшись зі справжньою загрозою, люди можуть реагувати екстремально, адже перебувають у стані шоку та піддаються паніці.

Під час терористичної атаки в токійському метро лише дві людини загинули від отруєння, тимчасом як понад сто осіб були затоптані! Паніці можна запобігти (принаймні частково), якщо скористатися засвоєними раніше навичками, а також якщо члени кризової команди (у школі це можуть бути класні керівники) спокійно, але голосно й рішуче роздаватимуть однозначні накази. Необхідно нагадувати, що всі мусять беззастережно виконувати розпорядження керівників. І під час терористичних актів, скажімо, якщо ми опинилися в групі заручників, треба безумовно підпорядковуватися наказам терористів — не чинити опору, поводитися так, щоб вижити, і чекати на штурм спеціального рятувального підрозділу. **Тому важлива присутність сильного лідера, який почне контролювати кризову ситуацію в установі, місті, регіоні, країні чи у власному домі.**

За кожную неприємну подію людина може заплатити порушенням психічної рівноваги (нервовий зрив). Може, але не мусить — усе залежить від нашої психологічної компетентности. Криза — це індивідуальна реакція на конкретні події!

Щоб мінімізувати психологічні наслідки кризової ситуації, треба:

- розвивати силу й психічну стійкість із наймолодшого віку;
- учитися, як слід правильно поводитися в кризових ситуаціях.

Під час кризи брак допомоги, підтримки й можливості використати власні вміння для розв'язання важкої ситуації може призвести до негативної зміни способу функціонування й навіть до патологічної поведінки.

ЕТАП ТРЕТІЙ: процес виходу з кризи

Процес виходу з кризи полягає в поверненні відносної рівноваги функціонування — це стосується як окремих осіб, так і цілих установ.

Комплекс перших, базових дій полягає в тому, щоб повернути постраждалим особам почуття безпеки. Це передбачає розміщення їх у надійному місці, забезпечення ковдрами, водою, харчами, ліками, медичною допомогою, можливістю сконтактувати, наприклад, із родиною.

Це початок дій, які називають кризовим втручанням; надалі це також передбачає надання психологічної, соціальної та правової допомоги.

Кожна кризова ситуація має свою специфіку

Звісно, до одних дій вдаються, коли трапляється пожежа, до других — у разі дорожньої катастрофи, до третіх — коли мають справу з повинню, а до

четвертих — під час боротьби зі серйозною хворобою чи смертю в родині.

Епідеміологічна криза всесвітнього значення — це непересічна подія в нашому житті, яку навіть важко з чимось порівняти. Ніхто не сподівався, що світ раптом зупиниться, а кожен із нас муситиме протидіяти невидимій загрозі.

Коли ці слова лягають на папір, минає ще один тиждень ізоляції, пов'язаної з пандемією COVID-19. Ще не відомо, скільки триватиме такий стан: до кінця червня, вересня, кінця року чи довше. Ширяться чутки, що це може затягнутися навіть на два роки. Така зупинка додатково поглиблює стан непевності й напруження.

ФАЗИ КРИЗИ

1. Що відбувається?
2. Шок!
3. Перші реакції.
4. Хаос.
5. Смуток, страх, злість.
6. Прийняття.
7. Відновлення поведінкових реакцій!
8. Нова дійсність.

Щоб ліпше зрозуміти специфіку кризи, розглянемо її окремі фази у вигляді розповіді, сюжетом якої є епідеміологічна криза, яку спричинив вірус з Уханю.

ФАЗА ПЕРША: ЩОСЬ ДЕСЬ ВІДБУВАЄТЬСЯ, ЗАПЕРЕЧЕННЯ, ВІДМОВА...

Під час першої фази до нас доходять звістки про віддалену загрозу. Десь у світі щось відбувається. Чуємо

про вибух епідемії в Ухані та про поширення вірусу на інші терени. Так, цікавимося тим, що діється в небезпечних місцях, переглядаємо телевізійні новини, зазираємо до газет, але почуваємося безпечно, зосереджуємося на власних справах — надіємося, що до нас вірус не дістанеться. Цього просто не може бути!

ФАЗА ДРУГА: ШОК!

Під час наступної фази епідемія поширюється. Люди повертаються додому спеціальними авіарейсами, перебувають на карантині, до нас доходять сумні новини з лікарень. Відчуваємо шок. Загроза, яка досі була абстрактною, таки дісталася до нас. Держава впроваджує чергові обмеження в громадському й економічному житті: закривають школи й дитячі садочки, заклади вищої освіти, крамниці, музеї, ресторани, парки. У засобах масової інформації з'являються численні публікації про маски, дезінфекційні засоби, кількість заражених людей і стан ушпиталених хворих. На екранах телевізорів бачимо порожні міста й водночас природу, яка відроджується.

ФАЗА ТРЕТЯ: ПЕРШІ РЕАКЦІЇ

Після першої інформації про «закриття світу» на два тижні ми відчуваємо, що здивовані й ошелешені, але водночас ці почуття переплітаються зі захисними й простими адаптаційними реакціями: більшість людей скуповує багато різних товарів, планує використати вільний час на ремонти чи наведення ладу в оселі. З'являються жарти й меми в інтернеті. Стараємося приручити страх, применшуючи проблему чи вдаючись до гумору. Проте з часом усвідомлюємо, що ситуація

серйозна, що ЦЕ відбувається насправді. Нас починає охоплювати неспокій, під впливом якого дедалі більше зосереджуємося на доступній інформації, — і тоді з'являється усвідомлення того, що йдеться про здоров'я і життя — наше, наших рідних, друзів і знайомих.

ФАЗА ЧЕТВЕРТА:

ХАОС І ПЕРШЕ ПЕРЕОЦІНЕННЯ ПРІОРИТЕТІВ

Примусова ізоляція, яка все триває і триває, починає дедалі більше впливати на наше життя. Дізнаємося, що такий стан збережеться довше і невідомо коли закінчиться... Усвідомлюємо, що ситуація стає чимраз серйознішою. Виявляється, що неминучими будуть і далі наслідки в соціальній та економічній сфері, зокрема й для певних осіб: люди втрачають роботу або можливості заробітку, відчують страх, починають боятися за своє майбутнє, за здоров'я й життя своїх близьких і за власне. У цій фазі пандемія починає реально впливати на наше життя, і цей вплив — негативний.

Після фаз перших реакцій і хаосу до дітей починає доходити різноманітна інформація, тож вони змушені змагатися з численними проблемами, які ми розглянемо.

1. Продовжені «коронаканікули», можливість заразити своїх дідусів і бабусь, імовірність того, що ти є безсимптомним носієм вірусу... Це, безперечно, лякає і навіть жахає дітей. Під впливом хвили безладної інформації їхня уява може породити чорну картину наслідків епідемії: ми всі помremo. Вони починають більше запитувати та звертатися зі своїми тривогами до батьків.

2. Чимало дітей (незалежно від віку), а також дорослих, які належать до групи так званих високочутливих людей, починають відчувати страх, переживати щось на зразок панічних атак (зокрема й утруднення дихання), у них з'являються нав'язливі думки, проблеми зі сном чи кошмарні сни. Високочутливі особи, які вже раніше відчули пригнічення настрою, люди з депресією, тривожними невротами й іншими розладами переживають тепер поглиблення цих проблем і погіршення свого психічного стану.
3. Люди-екстраверти відчують сильне розчарування через ізоляцію, неможливість вийти назовні й зустрітися зі знайомими.
4. В особливо важкій ситуації перебувають діти медичних працівників і людей інших професій, які допомагають боротися з епідемією. Щоденний безпосередній контакт їхніх батьків із вірусом породжує в них ще більші страхи.
5. Раптово змінюються умови життя й розпорядок дня кожної дитини, особливо дошкільного й шкільного віку. Учні, які закінчують навчання, передусім одинадцятикласники, переживають розчарування, породжене непевністю щодо випускних іспитів. Їхнє майбутнє стає дедалі невиразнішим.
6. Діти сумують за знайомими, дідусями й бабусями та іншими найближчими їм людьми, а також за своїми вчителями.

Із не менш важкою ситуацією у виховному контексті стикаються вчителі й батьки, які несподівано були

змушені взяти на себе частину обов'язків педагогів. Від учителів своєю чергою вимагають блискавично пристосуватися до проведення дистанційного навчання. Минає хвиля радості, яку відчули чимало дітей і молоді, дізнавшись, що вони зможуть проводити більше часу вдома й не муситимуть ходити до дитячих садочків, шкіл та закладів вищої освіти. Поволі з'являється розчарування. Те, що мало свої плюси, тепер втратило їх. Увага зосереджується на другому, темнішому боці: ізоляція, відірваність від світу, зупинка, непевне майбутнє. На цьому етапі діти можуть проявляти надмірну активність, яка чергується з апатією (стрибки активності в дітей можемо помічати декілька разів на день, а в підлітків — навіть упродовж однієї години).

У результаті хаотичного проведення шкільних уроків у багатьох дітей може виникнути відчуття перевантаження завданнями та виснаження, а також перші ознаки техновигоряння, спричиненого тривалим перебуванням перед миготливим екраном (так зване зорове перевантаження), браком руху, кисневим голодуванням, зневодненням чи також браком уміння самостійно вчитися.

Діти молодшого віку відчують тривогу й дезорієнтацію, але не завжди можуть висловити це, особливо якщо раніше ніколи ні з ким не розмовляли про свої емоції та ще не розуміють самих себе. Вони можуть стати дратівливими, плаксивими, гірше спати та вимагати дуже близького контакту. У них навіть подекуди з'являються поведінкові реакції, притаманні ранішому етапові розвитку, тобто вони можуть поводитися, як малі діти.

ФАЗА П'ЯТА: СМУТОК, СТРАХ, ЗЛІСТЬ

Активні дії, до яких ми вдавалися в четвертій фазі, навіть якщо й були безладними, все-таки затінювали наші емоції. Виснажені внаслідок тривалого стресу, який повсякчас є в нашому житті, у п'ятій фазі починаємо відчувати емоції, що нестримно переповнюють нас. Через своє виснаження, навколишній хаос, невпевненість, руйнування планів унаслідок тривалої ізоляції, брак ідей щодо того, як долати різноманітні труднощі, й просто через безпорадність ми можемо почати відчувати смуток. Новини, які оприлюднюють засоби масової інформації, нерідко лише поглиблюють цей неспокій і навіть породжують страх.

ЗАПАМ'ЯТАЙ

Здебільшого страх захищає нас від небезпек, але водночас і паралізує та завдає болю.

Кожен має право почуватися гірше. Не кожний мусить бути славнозвісним Чаком Норрісом або іншим героєм зі сталевими нервами. Криза — це не хвороба й може торкнутися кожного!

Тривале почуття загрози в цій фазі здатне загострити психосоматичні недуги. Якщо, звісно, не вдамося до якихось дій, що повернуть нам рівновагу й можливість контролювати наше життя. Цей механізм обговоримо під час розгляду наступної фази кризи.

Усі — а особливо люди зі слабшою психікою (характеристика нервової системи, а не вада), вразливі, емоційні, такі, які ще до кризи мали ознаки невротичних розладів, проблеми з настроєм, зі щитоподібною залозою, ознаки невротичних розладів тощо — тепер можуть просто почуватися гірше! У цьому контексті найважчим аспектом батьківства є вміння панувати над власними емоціями. А це особливо важливо в кризовій ситуації. Можемо роздмухувати нервову атмосферу або ж спробувати зберегти спокій і опанувати ситуацію.

УВАГА!

Коли не можемо впоратися — ліпше поступитися. Це не означає, що ми нічого не варті чи зазнали поразки. Пам'ятаймо, що немає людей зі сталі, а отже, обставини можуть притиснути нас і перевищити наші можливості. Кожен має свої межі психічної стійкості.

Замість того щоб злитися на себе й звинувачувати себе — що неминуче призводить до зменшення почуття власної вартості, — ліпше поговорити з кимось, хто є для нас авторитетом, хто приязно ставиться до нас і кому ми довіряємо. Якщо ж не маємо змоги порозмовляти з такою людиною, то скористаймося допомогою фахівця (багато психологів працюють онлайн) або хоча б прислухаймося до вказівок, наведених у наступних розділах цього poradnika.

Щоб напруження й страх, які відчуваємо, не мали негативних наслідків, варто спостерігати за собою:

- Чи повертаємося до покинутих шкідливих звичок (куріння, алкоголь, переїдання тощо) або стаємо залежними від них?
- Чи поринаємо в роботу, працюючи від світанку до ночі без перерв на відпочинок і на сон?
- Чи дозволяємо дітям повністю порушувати визначений розпорядок дня, не спати вночі, вештатися помешканням у піжамах до вечора?

Чи в цьому всьому занедбуємо самих себе?

Те, як ми реагуємо, як самі поводимося, має величезний вплив на поведінку дітей та їхній психічний стан. Пам'ятаймо про це!

Після етапу відносного задоволення додатковими канікулами в дітей і молоді можуть з'явитися різні негативні реакції на дійсність:

1. Тривала ізоляція та повідомлення, що надходять із засобів масової інформації, руйнують почуття безпеки. Діти молодшого віку відчувають страх батьків і ставлять запитання: «Чи ми всі помремо?», «Чи я заражу дідусів і бабусь?» У них можуть з'явитися фобічні розлади, порушення сну, кошмарні сни, дратівливість.

Діти старшого віку, а особливо учні випускних класів, почуваються дезорієнтованими щодо свого майбутнього — з огляду на фазу власного розвитку можуть відчувати втрату сенсу життя та переживати екзистенційні

проблеми. Усе це в поєднанні з накладеними обмеженнями може стати причиною цинічної та агресивної поведінки, в основі якої — відчуття, що якась зовнішня сила зруйнувала їхні плани та нищить життя. До того ж у підлітків можуть відбуватися порушення ритму дня й ночі, а також виникати небажання докладати зусиль.

У всіх наших дітей можуть траплятися напади страху й паніки. Тому дуже важливо, щоб дорослі не передавали їм свого страху!

ЗАПАМ'ЯТАЙ

Не можна заражати страхом інших, особливо дітей.

Не зосереджуймося тільки на загрозах.

Ведімо відносно нормальне життя, дотримуючись незмінного розпорядку дня, — буденність дає почуття безпеки.

2. Тривожність і дезорієнтація можуть погіршити стан здоров'я дітей із фобічними розладами, пригніченим настроєм чи депресією.

Батьки мають бути особливо чутливими до можливих змін у поведінці своїх дітей, звертаючи, зокрема, увагу на такі прояви:

- уникання контактів з однолітками, повне самоусунення;
- відмова брати участь у шкільних заняттях, що відбуваються онлайн;
- повне занедбання власної гігієни;
- надмірна дратівливість, вибуховість;

- самокалічення;
- розмови про надто великі труднощі, смерть;
- поява дивних зацікавлень;
- погіршення апетиту;
- плаксивість;
- проблеми зі сном;
- цілковита зміна ритму дня і ночі (удень спить, уночі активний/-а).

Розмовляючи з дітьми, запитуймо їх про самопочуття. Зосереджуймо свою увагу на:

- ФАКТАХ: Що сталося?
- ДУМКАХ: Що ти про це думаєш? Як досягаєш внутрішньої рівноваги в цій ситуації?
- ПОЧУТТЯХ: Як відчуваєшся? Що тебе найбільше засмучує? Що тобі допомагає?
- ДІЯХ: На що ти маєш вплив? На що не маєш впливу? Що можеш робити вдома? Як розвиваєш свої захоплення, хобі? Чого тебе можуть навчити домашні справи? На що можеш використати час удома?

Шукаймо позитивні аспекти цієї ситуації. І слухаймо своїх дітей — без повчань, оцінювання, втішання.

ФАЗА ШОСТА: ПРИЙНЯТТЯ, ГОТОВНІСТЬ

На цьому етапі виникає гостра потреба чергового переоцінення пріоритетів, найважливіші з яких:

- формування почуття безпеки, спокою та загальному доброму самопочуттю у всіх членів родини;
- раціональне організування дня, що передбачає працю, відновлення, споживання їжі, сон

і спілкування з рідними (наприклад, під час спільно проведеного часу).

Це важливий елемент для формування стабільності та почуття безпеки. Не треба вимагати від дітей, щоби тепер вони передусім училися й отримували добрі оцінки. Варто брати до уваги, що вчитися в загрозовій, стресовій ситуації важко. Сам механізм стресу майже унеможлиблює успішний перебіг пізнавального процесу, тож за таких умов важко говорити про концентрацію уваги, добре функціонування пам'яті, логічне чи креативне мислення. Для навчання мозок потребує почуття безпеки, спокою і доброзичливих стосунків. Подбавши про це, зробимо добру інвестицію в нашу дитину та її гарне психічне самопочуття.

Надзвичайно важливе правильне СПІЛКУВАННЯ — відповідний стиль розмови, тобто така мова спілкування, яка додаватиме сил, підтримуватиме та пробуджуватиме надію.

Шоста фаза — це також етап, під час якого батьки стають лідерами, особами, які панують над ситуацією і контролюють її окремі процеси: дають усьому лад, запроваджують відповідну структуру, координують дії, невідкладно розв'язують поточні проблеми.

Виконуючи ці функції, батьки мусять опанувати власні емоції та дбати про себе. Діяти треба так само, як і в усіх інших критичних ситуаціях: спочатку даємо кисень собі, а потім — дитині.

**Тільки спокійні батьки, які
ефективно виконують свої обов'язки
та створюють безпечні умови життя,
можуть бути підтримкою
для своїх дітей.**

Фаза прийняття й готовності — це повернення собі контролю в умовах нової дійсності. Починаємо функціонувати, попри численні обмеження, порівняно стабільно. А позаяк діємо в умовах непевності, то передбачливо прогнозуємо, що, оскільки ситуація динамічна, можливо, вже невдовзі треба буде випрацювати нові правила та пристосовуватися до чергових змін.

Фаза прийняття й готовності охоплює:

- проникливий аналіз ситуації родини та її членів;
- опрацювання аварійних планів (наприклад, пов'язаних із заробітками, опікою над дітьми);
- пошуки допомоги у фахівців (чимало психологів працюють онлайн);
- ліквідація/уникання потенційних загроз, розладів, бар'єрів (наприклад, дотримання епідеміологічних рекомендацій);
- запровадження традиції поводитися так, щоб це підвищувало нашу відповідальність за спільну безпеку, розв'язання конфліктів та об'єднання родини; зосередження на тому, що нам вдається, на тих сферах, у яких ми вже досягли результату, тощо.

Слово «криза» в китайській мові складається з двох ієрогліфів: загроза і шанси. Можливо, в цій кризовій історії побачимо шанс, а саме те, що настав час здійснити велике переоцінення й наново розставити пріоритети? Поза сумнівом, найважливіші з них — наше здоров'я і життя.

Коли повернемося до нормального стану справ, варто буде підбити певні підсумки:

- Як ми давали собі раду під час пандемії?
- Які ситуації та випробування перевищували наші можливості й сили?
- Як ми склали цей життєвий іспит?
- В якому стані вийшла з кризи моя родина?

ФАЗА СЪОМА: ВІДНОВЛЕННЯ ПОВЕДІНКОВИХ РЕАКЦІЙ — НАШІ ДІЇ В ПІСЛЯКРИЗОВИЙ ПЕРІОД

Криза врешті-решт мине, тож треба запланувати відповідний процес виходу з неї та повернення до нормального життя.

Мусимо навчитися розмовляти про хвороби, смерть, страх, втрати, якщо виникне така потреба. Навчитися реагувати на спогади дітей про минулу кризу, на згадки про конкретні події, надмірну чутливість до симптомів нездужання в себе й інших, напади паніки, на спогади в річницю неприємних подій.

Тому так важливо плекати почуття спокою, забезпечити добре організаційні моменти, створити стабільні структури та здійснити профілактику пост-травматичного стресу.



2

ЯК ПІДТРИМУВАТИ
ДІТЕЙ У КРИЗОВИХ
СИТУАЦІЯХ?

СТОП!

Цілковито заборонено вживати такі слова й ви-
слови:

- ЗАРАЗА
- ЧАС ЗАРАЗИ
- ОСВІТА ЗА ЧАСІВ ЗАРАЗИ

Замість вислову «соціальна дистанція» ліпше зву-
чить «дотримуватися фізичної дистанції».

**КАЖИ – ДУМАЙ: ЦЕ МИНЕ! Я УПОРАЮСЯ!
МИ ВПОРАЄМОСЯ!**

ПРАВИЛО ПЕРШЕ:

БАТЬКИ В РОЛІ ЛІДЕРІВ ПІД ЧАС КРИЗИ

Коли цього вимагає ситуація, батьки/опікуни під час кризи стають лідерами.

1. Якщо я беру на себе роль лідера, це означає, що дбаю про інших і про себе!
2. Я спокійний. Паную над своїми емоціями, ди-
хаю, намагаюся не дати вивести себе з рів-
новаги. Коли не можу стримати хвилюван-
ня – шукаю способи заспокоїтися та емоційно
розрядитися: виходжу з дому, роблю вправи
для розслаблення або вивішую на дверях кім-
нати напис: «СТОП! У мене перерва»...
3. Я турботливий (не вгадую, що інші відчують,
а запитую й слухаю).
4. Коли виникають проблеми – шукаю нові
можливості, запитую й раджуся з іншими, щоб
знайти вихід.

5. Я відкритий, готовий слухати й підтримувати інших («Як можу тобі допомогти?»).
6. Приймаю несподіванки — так реагую на непевність («Якщо не маємо на щось впливу, то займімося тим, на що впливаємо»).
7. Установлюю правила функціонування родини — підтримую інших, і вони підтримують мене.
8. Визначаю пріоритети, стратегію діяльності, а також принципи співпраці.
9. Складаю короткотерміновий план дій (наприклад, тижневий план і проведення щоденної родинної наради: «Що сьогодні вдалося, що можемо зробити краще та який план маємо на завтра?»).
10. Максимально точно і чітко формулюю думки, спілкуючись з іншими, того самого навчаю й вимагаю від них (див. Додаток, с. 90).
11. Дію спокійно!

ПРАВИЛО ДРУГЕ: ПОЗИТИВНЕ СПІЛКУВАННЯ

Використовуй мову спокою та безпеки:

- це минає, це мине;
- усі тепер мусять виконувати рекомендації лікарів (пам'ятаймо про те, що треба мити руки, носити маски, дотримуватися дистанції).

Цілковито заборонено вживати слова, які породжують тривогу:

зараза, час зарази, освіта за часів зарази, соціальна дистанція, жертви, хвороби, нові зараження, хаос у світі, сидимо в камерах, насувається загибель світу тощо.

У присутності дітей позбуємося інформаційного галасу:

- відмовляємося від телевізійних програм, з яких невинно ллється потік інформації про загрози й нові жертви;
- уникаємо розмов на теми, пов'язані з вірусом, зокрема й телефонних;
- уникаємо посилення атмосфери страху;
- контролюємо свої емоції (перше правило).

Слова, які ти вживаєш і якічують діти, творять образ їхнього світу. Це впливає на психічний стан дитини, а надто — на її стійкість, як психічну, так і фізичну! Дитина не має внутрішніх механізмів, які допомогли б їй упоратися з інформацією, що породжує хаос і почуття загрози. Найважливіше для неї — почуватися в безпеці. Це забезпечують їй спокійні батьки чи опікуни.

Якщо ти не знаєш, як відреагувати, відклади це рішення на пізніше. Скажи: «Не знаю, що сказати тобі цієї миті. Мушу подумати, бо зараз я дуже схвилюваний. Мені треба охолонути. Повернемося до цього завтра».

ПРАВИЛО ТРЕТЄ: ДОБРА ОРГАНІЗОВАНІСТЬ

- Ознайом дітей із вкрай необхідною їм інформацією так, як вони зможуть зрозуміти її, не створюючи атмосфери неспокою й страху.
- Поясни правила безпеки — що вони мають робити, а чого не повинні. Запевни їх, що це для їхнього добра і що так чинять усі, хто хоче залишитися здоровим.

- Склади тижневий план: активні заняття, навчання, вільний час, забави (можеш скористатися ідеями, описаними в третьому й четвертому розділах).
- У розпорядку дня зазнач час обіду, вечері, навчання й дозвілля для дітей. Склади розпорядок дня так, щоби було відомо, коли обід, вечеря, час на навчання й вільний час.
- Сформулуй правила виконання спільних постійних обов'язків. Виготови картки з описами домашніх справ. Поклади їх на стіл, і нехай кожен із домашніх вибере, що робитиме (застеляння ліжок, викидання сміття, завантаження пральної чи посудомийної машини, прибирання кімнати, приготування сніданку, прибирання столу після обіду, сортування шкарпеток тощо). Пристосуй обов'язки до віку й можливостей, беручи до уваги, що ми здебільшого недооцінюємо дітей. Варто, використовуючи виняткову ситуацію, пов'язану з домашньою ізоляцією, зробити дітей самостійними й обізнаними.
- Визнач правила виконання домашніх справ, які робимо рідше, але без яких теж не обійтися, як-от миття вікон чи згрібання листя в садочку.
- опиши обов'язки, доручені кожній конкретній особі, збери під ними підписи.
- Запровадь тематичні дні або вечори (ідеї див. у третьому розділі).
- Щодня або раз на кілька днів можна проводити родинні збори, на яких кожен звітує, чи все добре. Можливо, хтось почувається перевантаженим або хотів би помінятися з кимось своїм обов'язком.

Обмірковуємо:

- що можемо спростити, наприклад, замість бутербродів для кожного влаштувати «шведський стіл» або узгодити, коли вдома має панувати абсолютна тиша (бо батьки працюють);
- що треба змінити в нашому розпорядку дня, скажімо, збільшити час на ігри, більше обійматися, частіше казати одне одному приємні слова, домовитися про спосіб швидкого примирення (запровадити правило – коли хтось хоче попросити пробачення, ставить горнятко з чаєм, що означає: прагне припинити сварку) або ввести якісь обмеження, як-от відмовитися від щоденного прибирання порохотягом, щодругого дня їсти на обід лише суп;
- дбаємо про власні межі й не порушуємо особистих меж інших осіб удома: стукаємо, якщо хочемо увійти до чиеїсь кімнати, визначаємо, коли й скільки дивимося телевізор, узгоджуємо час, хто й коли працює за комп'ютером (якщо не вистачає техніки для всіх), домовляємося про те, хто, коли й скільки може вилежуватися у ванні тощо. Стежимо за тим, щоб усі вдома розмовляли відповідним теплим тоном і уникали посилення напруження в родині;
- визначаємо чіткі правила того, як ми просимо пробачення (наприклад, хтось поплескує когось по плечу або приносить йому чай) на той випадок, якби під впливом стресу й напруження не витримали наші нерви. Приймаємо слова вибачення, щоб не спричинити сплесків агресії. Будьмо до інших поблажливими.

ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТЕ: НАДАТИ ПІДТРИМКУ ТА СФОРМУВАТИ ПОЧУТТЯ БЕЗПЕКИ

Це завдання для дорослих, але вони, надаючи дітям емоційну підтримку, моделюють відповідну поведінку в кризових ситуаціях. Дорослі також вчать дітей налагоджувати стосунки, а це знадобиться їм і в подальшому житті. Перша емоційна допомога полягає в тому, щоб вислухати (так, щоб людина справді відчула, що її вислухали й зрозуміли) і надати підтримку, що допоможе відреагувати на негативні емоції.

- Вислуховувати когось із зацікавленням — це слухати осмислено, вдумливо, емпатично, не оцінюючи, не критикуючи, не іронізуючи, не насміхаючись, не применшуючи значення почутого, не вгадуючи, не закінчуючи речень за співрозмовника, не підказуючи йому, не забалакуючи його й не втішаючи.
- Вислуховувати — це не втішати, не давати порад, не повчати, не придушувати емоційні реакції, не вдаватися до поспішних дій чи змушувати швидко щось вирішувати!

УВАГА!

Слухання з розумінням полягає в зосередженні на тому, що каже дитина та як поводить-ся; у відкладенні своїх справ набік, у зверненні уваги на того, хто говорить. Слухаючи когось, не дивимося телевизор, не зиркаємо в телефон. Замість цього ліпше притулити дитину до себе.

Таку розмову треба вести в спокійному тоні, ощадно використовуючи слова, а наші відповіді мають обмежуватися коментарями на зразок: «Ти так це відчуваєш?», «І що далі?», «Тобі було сумно?» (перефразовуючи висловлювання дитини). Завжди можна запитати: «Як я можу тепер тобі допомогти?» Можливо, достатньо буде притулити дитину, поцілувати її, зробити їй масаж чи дати випити теплого чаю.

Маленьким дітям можна запропонувати, щоб вони розповіли про свої емоції за допомогою своєї улюбленої м'якої іграшки або щоб намалювали смайлик. Можемо також разом намалювати декілька личок-смайликів і використовувати їх під час розмови. Дитина вказує на малюнок і в такий спосіб розповідає нам про свої приховані емоції.

Основні дії дорослих

Головне, що повинні зробити дорослі, зокрема й батьки/опікуни, — це зменшити неспокій і допомогти впорядкувати страх, який відчуває дитина.

Можна припустити, що теперішню ситуацію найважче переносять дуже вразливі діти, з хитким, заниженим почуттям власної вартості (особливо характерним для підлітків), у яких унаслідок кризи виникли емоційні проблеми, порушення емоційної рівноваги або психічні розлади (фобічні розлади, проблеми з настроєм, депресії), діти зі сімей, які перебувають у важкому економічному становищі, діти з родин, де панує насильство, діти зі сімей медиків і працівників служб,

які беруть участь у боротьбі з епідемією, діти з родин, у яких хтось захворів або помер.

Дитина, молодшого або старшого віку, яка переживає кризу, може говорити певні фрази й у такий спосіб висловлювати:

- розгубленість — «Я ще ніколи так не почувався/-лася»;
- почуття загрози — «Я знервований/-а, наляканий/-а»;
- дезорієнтацію — «Не можу чітко думати, не можу зосередитися, нічого не знаю»;
- безвихідь — «Почуваюся безпорадним, не знаю, що робити»;
- розпач — «Мушу щось вигадати»;
- апатію — «Мені вже нічого не допоможе»;
- безпорадність — «Я ні на що не здатний/-а»;
- дискомфорт — «Почуваюся нещасним/-ою»;
- ступор — «Нічого не відчуваю, усе навколо має якийсь нереальний вигляд»;
- дитина також може стати надмірно веселою, навіть почати недоречно жартувати, приховуючи, поза сумнівом, у такий спосіб свій страх.

ЯК ГОВОРИТИ?

Щоб допомогти дитині розмовою:

- став конкретні запитання (не поглиблюй дезорієнтації): «Як почувашся?»;
- чекай на відповідь, мовчи разом із дитиною, перевіряй, чи ти правильно зрозумів відповідь;
- уникай осуду, виголошення проповідей, оцінювання («Нерозумно, що ти переживаєш тільки за це»);
- не применшуй значення кризи особи, яка її переживає;
- можеш запитати:
 - > «Яка проблема потребує найбільшої уваги?»
 - > «Чи якусь проблему можна розв'язати порівняно швидко?»
 - > «Чи тобі допомогла би прогулянка?»
 - > «Як я можу допомогти тобі?»

ДІТЯМ НЕ ДОПОМАГАЄ:

- нехтування їхніми переживаннями та відмовки, до яких вдаємося, щоб позбутися їхніх зізнань («Не переживай за це, то справа дорослих»);
- нечіткі й непевні пояснення, чому так сталося («Невідомо; мабуть, нам не кажуть правди, щось тут не так»), які тільки посилюють страх (ліпше сказати: «Існує чимало різних причин, науковці в цілому світі намагаються якнайшвидше розв'язати цю проблему; тільки-но вони щось дізнаються — я,

певна річ, відразу ж скажу тобі, а поки що робімо те, що можемо, і дотримуємося санітарних рекомендацій»);

- пошуки винних («Напевне, хтось зробив це навмисне»);
- уникання теми, якщо дитина хоче поговорити про проблему («Іди робити уроки, це не твоя справа»);
- насильне випитування інформації в ситуації, коли дитина не хоче розмовляти («Скажи, що з тобою відбувається, хіба не бачиш, як я переживаю?»), «Тобі до всього байдуже»);
- вимоги опанувати себе («Досить уже, зроби нарешті щось із собою», «Не можеш отак цілими днями лежати», «Візьмися за навчання, поприбирай, а не лежи, як принц»);
- полишення дітей самих на себе за принципом: «Якось воно буде»;
- фальшиві запевнення («Усе буде добре!», «Такого більше ніколи не трапиться»).

ПРАВИЛО П'ЯТЕ: ПІЗНАЙ ДИТЯЧІ РЕАКЦІЇ НА КРИЗУ ТА СИМПТОМИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ*

Шість універсальних дитячих реакцій на кризу:

- страх перед впливом загрози на їхню родину;
- втрата зацікавлення школою;
- регресивна поведінка;
- порушення сну та нічні кошмари;
- апатичність, дратівливість як менша здатність витримувати напруження;

* ПТСР, англ. PTSD – *posttraumatic stress disorder*. – Прим. перекл.

- страх перед тим, що може асоціюватися з кризовою ситуацією (під час кризи, пов'язаної з пандемією, це буде, скажімо, звук сирени автомобіля швидкої допомоги, маски на обличчях, рідина для дезінфекції).

ОПИС РЕАКЦІЙ ДІТЕЙ ЧОТИРЬОХ ВІКОВИХ ГРУП

Реакції дітей віком від 1-го до 5-ти років:

- смоктання великого пальця;
- нічне нетримання сечі;
- страх перед темрявою та тим, що батьки виходять з дому;
- пригортання до батьків;
- нічні кошмари;
- нетримання сечі або калу;
- порушення мовлення;
- втрата апетиту або надмірний апетит;
- страх перед самотністю;
- небажання рухатися.

Що допомагає? Формування почуття безпеки за допомогою близькості, уважності, обіймів, цікавих форм діяльності, звичного розпорядку дня. Більше можливостей описуємо в третьому і четвертому розділах.

Реакції дітей віком від 5-ти до 11-ти років:

- дратівливість;
- плаксивість;
- пригортання до батьків;
- агресивна поведінка;
- явне конкурування з братами й сестрами за увагу батьків;

- нічні кошмари й жахи, страх перед темрявою, самотністю;
- проблеми з концентрацією на уроках;
- апатичність;
- страх перед хворобою і перед тим, що хтось заподіє їм кривду;
- дезорієнтація;
- загальна тривожність.

Що допомагає? Формування почуття безпеки за допомогою добрих стосунків, уважності, надання підтримки, цікавих форм діяльності, забезпечення відповідних умов навчання, звичного розпорядку дня. Більше можливостей описуємо в третьому і четвертому розділах.

Реакції дітей віком від 11-ти до 14-ти років:

- порушення сну;
- порушення апетиту;
- бунтарська поведінка;
- відмова виконувати обов'язки;
- фізичні проблеми, болі голови та інші болі, зокрема психосоматичні;
- страх перед утратою членів родини;
- гнів;
- загальна тривожність;
- дратівливість;
- апатія;
- провокаційна та демонстративна поведінка;
- самокритичні думки, почуття безнадії.

Що допомагає? Формування почуття безпеки за допомогою добрих стосунків, уважності, надання підтримки, цікавих форм діяльності, забезпечення умов

навчання, звичного розпорядку дня. Більше можливостей описуємо в третьому і четвертому розділах.

Реакції дітей віком від 14-ти до 18-ти років:

- психосоматичні симптоми;
- болі голови;
- порушення апетиту й сну;
- невизначені больові відчуття;
- порушення менструального циклу;
- збудження або апатія;
- проблеми з концентрацією;
- страх перед утратою;
- гнів на несправедливість долі;
- самокалічення;
- суїцидні думки;
- ризиковані вчинки;
- імпульсивність.

Що допомагає? Формування почуття безпеки за допомогою добрих стосунків, уважності, надання підтримки, цікавих форм діяльності, забезпечення умов навчання, звичного розпорядку дня.

Пам'ятаймо, що дитина перебуває на етапі дорослішання і через це має право на мінливу поведінку.

Синдром ПТСР і його профілактика

14 симптомів ПТСР:

1. Тенденція до уникнення події або надмірна концентрація на події.
2. Повторювані, настирливі спогади (у дітей — ігри, пов'язані з травматичною ситуацією).
3. Дратівливість і невідповідні до ситуації емоційні реакції.

4. Повторювані кошмарні сни.
5. Рецидивні спогади (так звані флешбеки — англ. *flashbacks*) — раптові спогади, пов'язані з травмою.
6. Негативні емоції в ситуаціях, пов'язаних зі згадуванням травми, наприклад, у її річницю.
7. Уникання думок і почуттів, пов'язаних із травматичною ситуацією.
8. Психологічна амнезія.
9. Зменшення зацікавлень (у дітей — регрес розвитку).
10. Почуття відчуженості.
11. Страх перед плануванням майбутнього.
12. Порушення сну.
13. Надмірна чутливість до подразників, напади спогадів, спричинені схожими подразниками (скажімо, дощ навіює спогади про повінь).
14. Поведінкові розлади, приміром, агресія, вживання алкоголю, куріння цигарок, обгризання нігтів тощо.

Щоб нормальна реакція, якою є посттравматичний стрес (ПТС), не перетворилася на посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), застосовують кризове втручання — надають першу емоційну допомогу, про яку йшлося вище та про яку ще розкажемо.



3

ЯК ДІЯТИ
В КРИЗОВИХ
СИТУАЦІЯХ?

ДЕНЬ ОРГАНІЗОВАНОСТІ

Добра організованість — це основа безпечного функціонування в умовах ізоляції та під час інших важких моментів. Тему організованости вже було розглянуто в другому розділі. Нижче наводимо коротке доповнення.

День або вечір організованости оголошуємо як регулярну зустріч членів родини, на якій обмінюємося актуальною інформацією, повідомляємо про потреби або дискутуємо з приводу впровадження нових способів розв'язання проблем:

- пояснюємо правила, яких слід дотримуватися, так, щоб усі їх зрозуміли й прийняли;
- ділимося обов'язками;
- визначаємо засади власних меж;
- збираємо потреби та ідеї;
- святкуємо маленькі й великі досягнення;
- коригуємо плани, розклади, графіки;
- визначаємо теми та заняття наступних днів тижня;
- збираємо пропозиції та побажання;
- доручаємо нові завдання (якщо з'явилися);
- розв'язуємо проблеми;
- удосконалюємо принципи спілкування: прохання й вибачення;
- вчимося співпрацювати, допомагати й бути разом!

ДЕНЬ СПОКОЮ

Запроваджуємо щонайменше один особливий день — день спокою, упродовж якого повністю заборонено

нарікати, вередувати, плакати, жалітися. А також цього дня:

- поширюємо добрі слова й повідомлення;
- робимо добро іншим (це можуть бути, скажімо, приємні несподіванки);
- слухаємо разом (або з тим, хто має таке бажання) легку приємну музику;
- можемо оголосити піжамний режим;
- шукаємо, приміром, «плюси коронавірусу», які з'явилися внаслідок актуальної ситуації;
- ідемо на прогулянку до лісу чи парку (якщо можна);
- захоплюємося природою, погодою, блакиттю неба;
- шукаємо причини для радості.

ДЕНЬ КІНОФІЛЬМІВ

Це день для домашнього кіно. Кожен із домашніх може обрати свій улюблений фільм, серіал, і після спільної дискусії або жеребкування організовуємо домашній сеанс.

Кожен обирає для себе якесь завдання:

- приготування бутербродів, напоїв, попкорну для всіх;
- розставлення крісел, крісел-мішків, подушок — щоб усі могли сісти;
- під'єднання комп'ютера до телевізора або налаштування проектора.

Батьки можуть запропонувати дітям подивитися мультиплікаційні казки на добраніч або улюблені

фільми з часів їхнього дитинства. Звісно, рекомендуємо сімейні або фільми про природу. Не слід вибирати фільми-катастрофи і гостросюжетні стрічки. Треба охолоджувати емоції!

Переляк і страх — навіть якщо людина переживає їх, переглядаючи фільм, — спричиняють викид гормонів стресу (адреналіну, норадреналіну, кортизолу). Якщо не опануємо їх, наприклад, почавши бігати, то в результаті відбудеться так зване замороження (заціпеніння) тіла. До того ж стрес завжди послаблює стійкість нашого організму.

Домовмося, що кіносеанс триває щонайбільше 2 години. Пам'ятаймо, що діти шкільного віку найімовірніше змушені щодня проводити кілька годин перед комп'ютером на онлайн-уроках. Відповідно до рекомендацій експертів, діти можуть сидіти перед екранами телевізорів і комп'ютерів:

- до 2-х годин у молодшому віці;
- до 4-х годин у старшому віці.

Варто подбати про очі, хребет та інші частини нашого тіла, які найшвидше перевтомлюються. А тому після сеансу виконайте разом кілька вправ (див. с. 71).

СІМЕЙНИЙ ДЕНЬ

Це день для того, щоби спільно провести час і просто побути разом. А створити святкову атмосферу допоможуть:

- урочиста вечеря, на яку всі елегантно вдягаються (відмовившись від спортивних костюмів і лєгінсів): вечеряють у гарно прибраній кімнаті,

запаливши свічки й згадуючи приємні моменти, наприклад, останні канікули;

- під час вечері у хід мають піти серветки, відповідно розкладені столові прибори (можна подивитися в інтернеті, як це робити) і добрі манери! Не страшно й трохи перестаратися: «Люба доню, чи не була б ти така ласкава подати мені сільничку, щоб я злегка посолила ці прегарні помідори в чудовому салаті, який ти приготувала?»»
- вечір присвячуємо спільним іграм і забавам (розгадуванням каламбурів, настільним іграм, загадкам тощо).
- після вечері розмовляємо по телефону чи через інші засоби зв'язку з родичами, які живуть окремо, або просто зі знайомими.

Можна цей день об'єднати з днем доброї їжі, й тоді:

- кожен окремо або в підгрупах готує свій варіант страви для решти домашніх, чому передує спільне приготування їжі (розвиваємо кулінарні навички);
- можемо спробувати проявити свою креативність і запропонувати девіз вечері: «20 способів приготувати банани», «Помаранчево-зелена їжа» тощо;
- можемо домовитися, що раз на тиждень у нас буде «нездоровий» підвечірок – вечір чипсів, шоколаду та солодощів (нездорово, але приємно).

Якщо таке спільне проведення часу сподобається домашнім, то в такому разі, певна річ, повторюймо

сімейний день частіше. Пам'ятаймо також про гігієну розмови: уважно слухаймо одне одного, не перебиваймо, чекаймо своєї черги, говорімо приємним тоном — удосконалюймо комунікування та налагоджуймо родинні стосунки. Запитуймо своїх дітей про їхні почуття та емоції, пов'язані з ізоляцією.

ДЕНЬ УВАЖНОСТИ

Оголошуємо день уважності, під час якого уважніше ставимося до звичайних справ. Зосередьмо свою увагу на відчуттях.

У кухні:

Смакуємо різні страви, нюхаємо приправи, куштуємо фрукти й овочі. Нехай діти вчатьса описувати те, що відчують.

Можемо перетворити це на гру. Приготуймо ложечку шоколадно-горіхової пасти, скибочку яблука, горіх, шматок жовтого сиру, дрібку соли, ложечку соку. Дитина повинна заплющити очі та за допомогою своїх чуттів відгадати, що ми запропонували їй спробувати.

Магічна коробка:

У картонну коробку кидаємо різні дрібні предмети (ложечку, маленькі іграшки, кубики, м'ячики, ключі) і, якщо маємо, пінопластові кульки. Завдання дитини полягає в тому, щоб знайти якийсь предмет у коробці та відгадати, що це, лише за допомогою дотику. Варто заохотити дитину говорити, що саме вона відчуває: описувати форму, фактуру, вагу, температуру тощо.

Удома або в парку:

- Запрошуємо дитину до гри відшукування звуків. Дитина повинна заплющити очі, зосередитися та прислухатися. Навіть коли навколо тиша — завжди можна щось почути.
- Гра в пошуки предметів певного кольору — наприклад червоного. Можемо також шукати предмети за формою (усе округле чи з кутами) або «літери», утворені електричними стовпами чи гілками дерев.

У такий спосіб розвиваємо увагу дитини, посилюємо її здатність зосереджуватися, концентрувати увагу. Це знадобиться і в школі, і загалом у житті.

ДЕНЬ УВАЖНОСТИ ДО ІНШИХ

Людей, які чогось потребують, ніколи не бракує, а за виняткових умов пандемії їх особливо багато. Тож можна їм допомогти й подбати про те, щоб їхнє самопочуття поліпшилося.

Нехай дитина обере щось, що може зробити самостійно або разом із батьками. Ось приблизний список:

- спекти тістечка для сусідки;
- зателефонувати до дідуся й бабусі або дальших родичів;
- надіслати листівку чи листа-несподіванку для іншої дитини;
- пошити маски;
- ввічливо подякувати продавчині в крамниці, в якій робите покупки;

- повісити в будинку картку із запрошенням на обід того, хто цього потребує;
- спільно зробити невеликі закупи для сім'ї;
- піти до аптеки по ліки для хворої сусідки або члена родини;
- надіслати поштою особливі побажання з нагоди уродин/іменин або організувати в онлайні свято для товаришки чи товариша дитини;
- зателефонувати до друзів із дитячого садочка чи школи й поцікавитися їхнім самопочуттям.

Учімо дітей допомагати іншим, учімо їх розпізнавати потреби інших, учімо емпатії та вразливості, учімо їх спілкуватися!

ДЕНЬ УВАЖНОСТІ ДО СЕБЕ

Треба дбати про інших, але водночас треба вміти дбати й про самого себе, про своє здоров'я та свою стійкість. Спільно дбаючи про основні потреби нашого організму, навчимо дітей відповідних навичок. Нижче наводимо декілька способів того, як діяти, щоби почуватися ліпше.

- Поповнювати організм водою. Дитина повинна випивати 4–5 склянок води щодня. Вода може бути теплою або холодною — хто як бажає. До неї можна додати дрібку соли, листочок м'яти, скибочку імбиру або цитрини. Організм, забезпечений достатньою кількістю води, краще працює. Завдяки цьому поліпшується пам'ять, зростає наша здатність концентрувати увагу, а отже і вчитися. Такий організм має також

вищу стійкість! Під час навчання на столі завжди має бути питна вода.

- Виконувати розслаблювальні вправи, розтягати хребет, руки, ноги. Зроби масаж рук, пальців — розслаб тіло, зніми напруження. Зроби комусь масаж спини та плечей, а потім поміняйтеся ролями. Опис простих вправ є в четвертому розділі.
- Навчитися дихати, використовуючи діафрагму! Часто ми дихаємо занадто поверхнево й швидко. Виконаймо разом із дітьми дихальні вправи, дотримуючись темпу 6–8 циклів дихання (вдих — видих) на хвилину. Повільний, глибокий вдих, затримка повітря на 3–4 секунди, довгий видих. Більшість людей дихає надто швидко, унаслідок чого наш мозок починає відчувати загрозу, вмикає стресовий режим і викидає в кров відповідні нейромедіатори, що збільшують нашу силу.

Утримуй себе й своє тіло в стані спокою. Ти зможеш легше досягти цього, якщо питимеш воду, виконуватимеш розслаблювальні вправи та правильно дихатимеш.

ДЕНЬ УВАЖНОСТІ, ЩОБ ПОЗБУТИСЯ ПОГАНИХ ЕМОЦІЙ

Коли виникає важка, просто-таки кризова ситуація, можемо почуватися гірше, відчувати страх. Тоді нам дуже допоможе те, чого ми навчилися в день уважності до себе. Може допомогти:

- глибоке дихання зі залученням діафрагми;

- вживання води — пити треба спокійно, повільно, маленькими ковтками;
- розтягування або швидкий біг (навіть на місці), підстрибування з розведенням рук і ніг, гра, під час якої відбивають м'ячики;
- бурмотіння або наспівування собі попід ніс, але без слів (зробіть експеримент: пробурмотіть щось і перевірте, чи тоді в голові з'являться погані думки. Їх радше не повинно бути, адже, бурмочучи або наспівуючи, приглушуємо їх);
- коли відчуваєш страх і наближення панічної атаки, подихай у паперову торбинку або в долоні, складені так, щоби вони затуляли ніс і уста;
- швидко рухай очима: вгору, вниз, праворуч, ліворуч, навскоси, тримаючи голову трохи піднесеною догори;
- помий обличчя й руки холодною водою, а якщо можеш — стань босоніж на холодну підлогу, землю, траву;
- можна також скористатися спеціальними антистресовими оліями (тими, що виготовлені на основі трав'яних і квіткових зборів);
- дитина може також просто притулитися до мами, тата, своєї м'якої іграшки і розповісти про те, що її непокоїть.

ПОГАНІЙ ДЕНЬ

У житті кожного трапляються такі дні, коли відчуваємо, що зовсім не маємо сили. Не журімося й не картаймо себе. Під час кризи через стрес утома настає швидше, а отже, треба частіше відпочивати.

Ось що можна зробити в такій ситуації:

- випити теплої води з медом і лимоном;
- загорнутися в теплий плед і лягти в ліжку;
- поспати або послухати спокійну, легку музику;
- лягти в розслаблювальній позі, поклавши ноги на подушку;
- приготувати аромалампу з ефірними оліями, які поліпшують настрій (помаранчеву, цитрусову, з олією герані);
- поліпшити собі настрій за допомогою порізаного на скибки яблука, помаранчі чи кількох ложечок шоколадно-горіхової пасти;
- побавитися з котом (понявчати разом із ним);
- подивитися мультфільми на добраніч, які можуть ефективно поліпшити настрій;
- нічого не робити — просто відпочивати.

ДЕНЬ БЕЗ КОМП'ЮТЕРА

Хоча б раз на тиждень треба запланувати день без комп'ютера, а також без телевізора, телефону та інших пристроїв з екранами. У ситуації примусової ізоляції, коли навчання, праця й міжлюдські контакти відбуваються переважно в онлайні, від їхнього миготіння наші очі страждають більше, ніж завжди. Очі потребують руху. Коли ми безперестанку дивимося на щось, розташоване на невеликій відстані від нас, це дуже їх втомлює. Скориставшись анатомічним атласом (або інтернетом), батьки можуть показати дитині будову ока, запитати її, чи очі мають м'язи, й спільно пошукати відповідь. Постійне перебування перед екраном може призвести до виникнення синдрому техновигоряння і так званого зорового

перенапруження (полягає в порушенні роботи очей і в проблемах із гостротою зору, а також у специфічних болях голови і запамороченнях). Уже тепер лікарі-окулісти б'ють на сполох, попереджаючи, що внаслідок надмірного використання технологій кількість людей/дітей із вадами зору значно зросте.

Що можна зробити для профілактики техновігряння?

- Зменшити яскравість комп'ютерного екрана.
- Щокілька хвилин покліпати і порухати очима (наприклад, зробити декілька рухів, уявно виписуючи вісімку, але завжди починати зверху наліво).
- Кожні 30 хвилин затуляти очі руками.
- Слухати щось (можна записи чи вебінари), не дивлячись на екран.
- Час до часу зробити кілька глибоких вдихів і видихів та розтягувальних вправ.
- Розслабити очі й щелепу.
- Використовувати зволожувальні краплі.
- Поставити біля комп'ютера рослину та періодично розглядати її, дуже повільно рухаючи очима.

Полічіть, скільки годин ваша дитина перебуває перед екранами. Додайте час усіх видів діяльності: час перед телевізором, ігор або навчання перед комп'ютером, ознайомлення з новинами та листування на смартфоні. Дитина молодшого віку може перебувати перед екранами до 2-х годин, а старшого — до 4-х.

Пильнуймо також за тим, що наша дитина дивиться в інтернеті. Дуже легко знайти так звані

треш-сторінки*, сторінки з порнографією, а також сторінки, що служать тому, аби затягнути дітей у секти й різні войовничі організації.

Сьогодні чимало дітей знайомі з треш-сторінками та знають багатьох так званих треш-стрімерів. Треба сміливо поговорити з ними про це. Слід розповісти дітям, які пастки і загрози чигають на них у мережі, скажімо, платні сторінки чи вербування в секти. Варто також подумати про те, чи не залишаємо дитині занадто багато свободи в тому, що вона дивиться в мережі.

НА ЩОДЕНЬ ПІД ЧАС ЕПІДЕМІЇ

Дуже добре було б пошити або купити маску на обличчя, зроблену з кольорової тканини чи тканини з кумедним візерунком.

Людський мозок сканує настрої іншої людини, аналізуючи цілість, яка складається з очей і частини лица, що навколо вуст. Обличчя, затулені масками (білими, медичними, чорними), поширюють атмосферу небезпеки. Тому ліпше носити маски з кольорових тканин або хустинки.

Люди з масками на обличчі — не лише з погляду дитини — мають загрозливий вигляд і викликають страх.

* Треш-сторінки — це інтернет-сторінки, на яких відбуваються прями трансляції (треш-стрімінг), під час яких стрімери демонструють неприйнятні моделі поведінки. — *Прим. перекл.*



4

**ЗМІЦНЕННЯ СИЛИ
Й ПСИХІЧНОЇ
СТІЙКОСТІ ДІТЕЙ
(ДІЇ, ЗАБАВИ
І ВПРАВИ)**

Почнімо з переліку забав і занять, які заповнюють час, а водночас розвивають різні види інтелекту. Їх можна застосовувати для вікових груп від 2-х до 18-ти років. Вони можуть також стати чудовою нагодою поглибити стосунки, пізнати здібності й таланти одне одного і просто побути разом! Для них не треба купувати дорогого обладнання й платити за спеціальні курси. Сприяти розвитку різних видів інтелекту можна, використовуючи речі, які маємо під рукою. Водночас даємо нашим дітям щось дуже цінне – свій час і увагу!

Розвиток мовного інтелекту

- Читайте дитині та заохочуйте її самостійно читати різноманітні тексти.
- Розповідайте й заохочуйте розповідати власними словами.
- Спільно розповідайте історії, які починаються з довільно вибраних фраз на кшталт: «Вовк пішов до лісу, аж раптом...»
- Вигадуйте заголовки до кожного прожитого дня.
- Придумуйте нові слова й закінчення казок і фільмів.
- Бавтеся у відгадування слів, які маєте на думці, наводячи їхні приблизні визначення.
- Грайте в скрабл.
- Щодня вибирайте в словнику якесь нове слово та записуйте його значення.

Розвиток математично-логічного інтелекту

- Складайте плани дня, плани дій.
- Бавтеся, розставляючи в хронологічному порядку, скажімо, список винаходів або подій із повісті.

- Грайте в логічні ігри (шашки, шахи).
- Бавтеся у відгадування того, що буде далі (приміром, під час читання книжки).
- Вигадуйте й відгадуйте загадки.
- Бавтеся в детективів.
- Дискутуйте на різні теми.
- Бавтеся, переспівуючи в стилі реп відомі пісні.
- Заохотьте дитину грати на музичних інструментах.
- Грайте і співайте на родинних концертах.

Розвиток візуально-просторового інтелекту

- Навчіть дитину малювати мапи думок або навчіться цього разом, скориставши онлайн-курсом.
- Заохочуйте її планувати певні події або робити макети з паперу й пластиліну.
- Спонукайте дитину уявляти собі щось (творити образи в уяві).
- Заохочуйте самостійно моделювати одяг для іграшок або для себе.
- Діти старшого віку можуть малювати картини, створювати проєкти.
- Моделюйте разом колекції одягу та створюйте різні види зачісок.
- Робіть фотографію дня.

Розвиток кінестетичного інтелекту

- Організуйте дитині багато нагод, які спонукатимуть її рухатися.
- Дозвольте їй видряпуватися нагору, крутитися, гойдатися.

- «Декламуйте» разом із дитиною вірші за допомогою жестів і рухів цілого тіла.
- Розгадуйте каламбури.
- Нехай дитина працює руками: витинає, скручує папір у рулони, дере його на клаптики, ліпить із пластиліну, тіста, глини.
- Бавтеся в розпізнавання форм предметів, не дивлячись на них, а лише торкаючись їх.
- Бавтеся у відгадування знаків, які умовно пишете пальцем на спині або на долоні.
- Виконуйте разом танцювальні або жонглювальні рухи.

Розвиток музичного інтелекту

- Заохотьте дитину слухати класичну, церковну, легку музику.
- Заохотьте дитину співати, співайте разом під час мандрівки в автомобілі.
- Бавтеся в літературно-драматичне читання або декламування (з надмірним інтонуванням).
- Ритмізуйте тексти.

Розвиток інтерперсонального інтелекту

- Дискутуйте, розповідаючи про свої погляди.
- Заохочуйте дитину навчити іграшкового ведмедика або молодших братика-сестричку нових навичок, знань.
- Розповідайте про те, що можуть відчувати люди в різних ситуаціях.
- Учіться ввічливості та активного слухання.

Розвиток інтраперсонального інтелекту

- Заохочуйте дитину до роздумів, запитуйте: «Що ти про це думаєш?»
- Запитуйте дитину, що її найбільше цікавить (і уважно вислухайте відповідь).
- Заохотьте дитину записувати спогади, робити нотатки про день, що минув, вести щоденник.
- Багато розмовляйте про те, що дитина любить, і про те, чого не любить, в яких ситуаціях вона почувається найліпше, а в яких – найгірше.
- Запитуйте про плани й мрії своїх дітей!

Розвиток природничо-екологічного інтелекту

- Дозвольте дитині досліджувати природу та спостерігати за нею.
- Навчіть дитину мислити про світ цілісно й масштабно.
- Дозвольте дитині опікуватися тваринами.
- Навчіть дитину дбати про власне здоров'я, харчування та гігієну.
- Беріть участь в екологічних акціях.
- Навчіть дитину берегти енергію, воду, сортувати сміття.

Розвиток чуттєвого інтелекту

- Учіться уважно спостерігати (наприклад, шукайте предмети жовтого кольору під час прогулянки).
- Дозвольте дитині смакувати різні страви й продукти.
- Дозвольте їй малювати долонями й стопами на великих аркушах паперу.

- Дозвольте працювати з різними матеріалами (глина, пісок, вода, тісто тощо).
- Дозвольте ходити босоніж.

Розвиток креативного інтелекту

- Разом із дитиною придумуйте та відгадуйте загадки.
- Ставте нетипові запитання.
- Послуговуйтеся почуттям гумору (навіть чорного) і складайте несусвітні історії.
- Бавтеся в «що було б, якби...»
- Дивіться разом кінокомедії.

Розвиток історичного інтелекту

- Переглядайте альбоми про минулі часи.
- Читайте книжки, дивіться фільми, відвідуйте музеї.
- Розповідайте дитині про життя її предків і власне дитинство.
- Створюйте ментальні мапи думок про життя в певну епоху.
- Фантазуйте!

РОЗСЛАБЛЮВАЛЬНІ ВПРАВИ

Кожен ліпше функціонує в стані активного розслаблення, а тому перед пізнавальною діяльністю варто зробити декілька розслаблювальних, антистресових вправ. Це найкращий початок! Вправи треба виконати, скажімо, після того, як ми подивилися фільм, тривалий час робили щось, що не вимагає значної рухової активності (наприклад, слухали якусь історію), чи в ситуації, коли діти не надто слабо зосереджені, а концентрація їхньої уваги зменшується.

ЗАГАЛЬНЕ РОЗСЛАБЛЕННЯ

1. Розтягування тіла у положенні сидючи

Дитина сидить. Вправа полягає в максимальному розтягненні рук, ніг і хребта. Увага! Під час виконання цієї вправи дитину треба забезпечити питною водою і надати їй доступ до свіжого повітря.

2. Розтягування тіла вниз у положенні стоячи

Дитина стоїть. Не згинаючи колін, вона вільно нахиляється, торкаючись долонями підлоги (але без надмірних зусиль!), а також — до правої та лівої стопи. Можна також злегка гойдати руками або цілим тілом.

3. Розтягування тіла вгору у положенні стоячи

Дитина стоїть. Тягнеться вгору й намагається доторкнутися до стелі або, якщо виконує вправу надворі, старається немов дістати до хмар. Водночас іноді вона може струшувати руками й ногами.

4. Розтягування м'язів шиї

Дитина сидить або стоїть. Виконує вільні рухи головою, обережно в усі боки: голова вільно опускається назад і вперед, праве вухо прихиляється до правого плеча та навпаки. Це мають бути дуже обережні рухи, які дитина робить, не підіймаючи плечей. Нагадуємо про спокійне дихання.

5. Розслаблення у положенні лежачи

Дитина лягає на підлогу, згинає ноги в колінах і кладе їх на сидіння стільця (гомілки повністю мають опору). Заплющує очі й вільно дихає. Вправу можна доповнити, навантаживши живіт неважким мішечком або книжкою. Можна увімкнути легку музику. Увага! Діти під час цієї вправи часом засинають; це свідчить про їхню втому й потребу відпочинку.

6. Поза впевненості в собі

Дитина стоїть. Випрямляє хребет і піднімає голову (вільно, без зусиль). Робить кілька глибоких вдихів і видихів (особливо рекомендуємо робити це перед індивідуальною розмовою, участю у виставі чи виступом на якомусь заході). Така поза посилює концентрацію та впевненість у собі.

7. Стук-стук від стіп до голови

Дитина стоїть. Долонями, стиснутими в кулаки, обережно обстукує ціле тіло: ноги, руки, плечі. Завжди рухається в напрямку серця. Правою рукою обстукує ліву руку, дедалі вище — до плеча і назад. Обома кулачками обстукує одну ногу, щораз вище, а потім — другу. Наприкінці обстукує верхню частину спини

та легенько, пальцями обох долонь — голову. Вправу можна закінчити масажем спини по колу (див. впр. № 8).

8. Стук-стук по колу

Стаєте одне за одним і легенько обстукуєте спину того, хто стоїть перед вами. Потім повертаєтеся в інший бік і масажуєте та обстукуєте спину наступної людини.

9. Скидаємо напруження

Дитина стоїть, широко розставивши ноги. Злегка згинає їх у колінах, трохи нахиляється вперед, уявляючи собі, що зі спини й рук скидає всі клопоти, проблеми й страхи. Виконує декілька енергійних рухів, немовби струшуючи зі себе напруження. Після цього, вже випроставшись, робить кілька розслаблювальних циклів дихання: повільно вдихає носом (рачує до чотирьох), затримує повітря на мить і повільно видихає ротом (наче дмухає). Видих має тривати приблизно вдвічі довше, ніж вдих.

Після виконання цих вправ діти мають розтягнені й видовжені м'язи рук, ніг і спини (можна це навіть виміряти рулеткою), їхній організм насичений киснем, а також вони досягають стану розслаблення, вкрай необхідного для дальшої праці, концентрування уваги та залучення до процесу пізнання. Закінчивши виконувати вправи, завжди треба випити чисту негазовану воду. Дитина п'є стільки, скільки потребує.

РОЗСЛАБЛЕННЯ ОЧЕЙ

Наведені тут вправи варто робити перед тим, як вирішимо почитати, подивитися ілюстрації чи переглянути фільм.

1. Малюємо очима

Вправу виконуємо сидячи або стоячи. Повільно обводимо поглядом по контуру те, що бачимо: будинок, дерево, хмари. Діти можуть також обмальовувати поглядом предмети, які є в кімнаті. Нехай їхні очі будуть пензлем для малювання.

Увага! Пильнуймо, щоб дитина дихала, бо більшість людей під час виконання вправ схильні затримувати подих.

2. Рухаємо очима в усі боки

Треба рухати очима вгору, вниз, управо, вліво й навскоси, зліва направо вгору та справа наліво вгору. Перед тим як діти почнуть виконувати цю вправу самостійно, можна провести для них невелике тренування, під час якого показати їм відповідні рухи, ведучи в описаному керунку великим пальцем, на якому надягнута, наприклад, лялька-рукавичка. Спостерігаючи за рухом дитячих очей, дізнаємося важливу інформацію про його плавність (чи очі не перестрибують, чи плавно доходять до найвіддаленіших місць).

Під час виконання цієї вправи можуть з'явитися такі симптоми:

- запаморочення голови або легке затуманення, які свідчать про брак кисню, тож треба дати

дитині питної води й подбати, щоб вона виконала кілька глибоких вдихів і видихів;

- відчуття болю в скроні, який свідчить про те, що м'язи очей потребують більше руху, бо немов застигли через тривалу відсутність руху (зосередження погляду на екрані);
- слезоточивість, незначний біль очей (майже приємний), які свідчать про те, що вправу виконано добре, — можливо, очі вже тривалий час не рухалися в цих площинах і звідси цей нешкідливий симптом;
- перестрибування очей, яке полягає в тому, що око виразно рухається не плавно, а стрибкоподібно. Це означає, що треба попрацювати над плавним рухом очей: дитина мусить виконувати більше вправ цього типу. Також варто перевірити, чи в неї немає проблем із читанням, чи вона, читаючи, не пропускає слів. А ще задуматися над тим, скільки часу дитина проводить перед телевізором чи комп'ютером і виконувати вправи регулярно або навіть домовитися про візит до педіатра-офтальмолога (ортоптіста).

3. Уперед і назад

Варіант 1: Стежити очима за лялькою-рукавичкою, надітою на олівець або вказівний палець, який переміщуємо по прямій на відстань витягнутої руки і назад — до кінчика носа. Коли об'єкт наближається до носа, діти змушені дивитися на нього, скосивши очі, входячи в центральне поле зору.

Варіант 2: Спочатку дивимося на об'єкт, розміщений далеко за вікном (наприклад, на верхівку дерева, вежу храму), а потім — на кінчик носа.

Якщо відчуваємо запаморочення голови й легке затуманення — це цілком природно, адже рухаємо м'язами, які давно не працювали, насичуємо киснем органи зору й мозок. Якщо запаморочення голови сильне або якщо дитина не може виконати цієї вправи, то це означає, що варто проконсультуватися з фахівцем-педіатром чи офтальмологом-ортоптистом, особливо коли бачимо проблеми з читанням.

4. Тривимірні малюнки

Ці малюнки дають очам дуже приємне розслаблення. Відчуваємо виразне полегшення, коли нам вдається зануритися в глибину малюнка. Для деяких людей це дуже важке завдання, але варто докласти зусиль, щоб виконати його.

5. Покліпай собі!

Кількасекундне кліпання очима після прочитання якогось уривка тексту спричиняє природне зволоження очного яблука (часто висушеного внаслідок того, що дитина, не відриваючись, тривалий час дивилася на екран телевізора або комп'ютера).

6. Вісімка, мальована очима

Малювати вісімку завжди починаємо від середини — догори і вліво! Цей рух протилежний до того, який виконуємо під час читання. Рухаємо м'язами очей у другий бік, що спричиняє насичення очного яблука й мозку киснем, а також загалом поліпшує рухливість

очних м'язів. Ця вправа має подвійний ефект: розслаблює очі та водночас належить до комплексу вправ, що синхронізують роботу обох півкуль мозку.

7. Акваріум

Дивитися на рибок, що плавають в акваріумі. Оце й усе.

8. Мушлі на очі

Це велике полегшення для стомлених надміром світла очей. Вправу виконуємо стоячи або сидячи, спершись ліктями на стіл. Затуляємо очі долонями, складеними мушельками, й дихаємо. Вправу варто виконувати після роботи за комп'ютером чи перегляду фільму (тобто перебування перед миготливими екранами).

Перевіряємо, чи під час заняття дитина не напружує плечей і вільно дихає! Виконання цих вправ підготовляє око для праці та підвищує гостроту зору. Пам'ятаймо про те, що під час вправ дитина повинна випивати достатню кількість води!

РОЗСЛАБЛЕННЯ ДЛЯ ВУХ

Так само як із надміром світла, маємо проблеми з надміром звуків і шуму. Ось декілька вправ, що допомагають ліпше чути. Варто виконати їх перед тим, як будемо писати диктант чи записувати лекцію, виступати з доповіддю або ж проходити співбесіду чи слухати аудіокнигу.

1. Масаж вух

Дитина стоїть. Великим і вказівним пальцями виконує масаж мочок вух: кілька разів стискає і відтягає мочку знизу догори й назад. Злегка потягуючи вухо

вниз і навскоси, розтягує барабанну перетинку, що поліпшує слух. Під час виконання вправи дитина може відчувати потребу позіхнути – це означає, що виконує її правильно.

2. Мушлі на вуха

Це велика тиша й відпочинок для вух. Вправу виконуємо стоячи або сидячи, спершись ліктями на стіл. Затуляємо вуха долоньями, складеними у формі морських мушель – як навушниками. Заплющуємо очі та насолоджуємося приємним тихим шумом, схожим на шум морських хвиль.

Перевіряємо, чи дитина не напружує плечі та вільно дихає! Виконання цих вправ підготовляє вухо до праці, поліпшує гостроту слуху. Пам'ятаймо про те, що під час цих вправ, як і попередніх, питна вода теж має бути доступною для дитини!

ВПРАВИ, ЩО ДОПОМАГАЮТЬ ЛІПШЕ ЗОСЕРЕДИТИСЯ

1. Симетрична мазанина

Вправа полягає у тому, щоб обома руками писати/малювати в дзеркальний спосіб. Скажімо, писати своє ім'я одночасно лівою та правою рукою, починаючи від умовної лінії, що ділить тіло навпіл; малювати довільний предмет (вазон, ялинку, обличчя). Вправу можна виконувати в повітрі або на аркуші паперу.

2. Малювання вісімки в горизонтальній площині

Вправа полягає в тому, щоб малювати вісімку в горизонтальній площині правою рукою, потім лівою, а далі двома руками:

- у повітрі;
- на великому аркуші паперу;
- пальцем на столі;
- носом (розслаблює шийні м'язи);
- стопою в повітрі або двома ногами (лежачи).

3. Малювання мандал із вісімок

Вправа допомагає розслабитися і зосередити увагу.

4. Жонглювання м'ячиками або хустками

Це ідеальна вправа для зосередження уваги! Інструкції щодо її виконання можна знайти в інтернеті.

ПОКАРАННЯ Й ВИНАГОРОДИ В ПРОЦЕСІ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ

Дуже часто про виховання дітей мислять категоріями покарань і винагород. Такий підхід, на жаль, доволі популярний, а віра в ефективність покарань небезпечно завищена. Безперечно, варто було б розширити педагогічну думку батьків щодо цього питання. Мабуть, у кожній оселі є скринька зі знаряддям, потрібним для ремонту різних речей: шуруповерти й гайкові ключі, молотки для забивання цвяхів, шліфувальні машини, дрилі тощо. Коли хочеш відкрутити шуруп, береш відповідний інструмент, і це, безперечно, буде не молоток і не пилка. Можемо уявити собі таку скриньку зі знаряддям для того, щоб впливати на поведінку своїх дітей. Частина інструментів слугує тому, щоб закріплювати в дитини одні поведінкові реакції, а частина — щоб усувати інші. Які це знаряддя?

ЩО ЗАКРІПЛЮЄ ОЧІКУВАНІ ПОВЕДІНКОВІ РЕАКЦІЇ В ДИТИНИ?

1. Основне знаряддя – це ми самі, а сам процес називається моделюванням. Варто пам'ятати про те, що дитина – чудовий спостерігач і найшвидше вчиться, придивляючись до поведінки своїх батьків. Якщо хочемо, щоб вона була ввічливою зі старшими, перевірмо, як ми самі поводимося з цими людьми. Моделюємо дитячий спосіб спілкування за посередництвом самого спілкування – з іншими та зі самою дитиною. Чи вживаємо формули ввічливості (прошу, вибачте, дякую)? Чи зважаємо на потреби оточення? Діти поводяться так, як поводяться ті, хто є їхнім зразком, – батьки. Моделювання за допомогою поведінки сильніше за слова, які промовляємо.

2. Наступне знаряддя – це винагородження дитини після того, як зауважимо поведінкову реакцію, якої очікуємо від неї. У такій ситуації можемо використовувати широкий спектр винагород у вигляді емоційно-вербальної підтримки: усмішка, вияв радості й захоплення різної інтенсивності, привітання, демонстрування батьківської гордості, похвала в присутності інших, важливих для дитини осіб, похвала дитини, адресована татові, дідусяві («який/яка він/вона чудовий/-а»). Можна також, певна річ, утверджувати позитивні поведінкові реакції за допомогою матеріальних винагород, тобто маленьких і великих подарунків, про які мріє дитина. Матеріальне винагороджування, однак, треба використовувати обережно, дозовано, пам'ятаючи про небезпечні наслідки створення навички винагороджувати

речами за добру поведінку. Речові подарунки ліпше давати з нагоди особливих подій або зовсім без нагоди. Варто пам'ятати, що — всупереч загальноприйнятій думці — для дитини найважливіші нагороди емоційного характеру. Чому? Бо зміцнюють стосунки, посилюють почуття власної вартости (особливо якщо ці винагороди супроводжуємо словами про її дорослість: «Який/яка ти вже дорослий/-а та мудрий/-а!»), стають приємним доказом здійснення очікувань батьків.

Рекомендую часто й багато хвалити дитину, поєднуючи це зі щирими подяками за добру поведінку. Раджу це робити перед сном, загортаючи дитину в ковдру та розповідаючи їй казки на добраніч. Усе це діє просто-таки магічно! Пам'ятаймо також, що діти здебільшого завдають клопотів тому, що мають на це дуже вагомі причини, джерелом яких є батьківські помилки у вихованні: непослідовність, ігнорування потреб дитини тощо. Діти молодшого віку поведуться гірше, коли стомлені, зневоднені — наприклад, після тривалого перебування в супермаркеті. Окреме питання, доволі важке для батьків, — це поведінкові реакції гіперактивної дитини і дитини із синдромом порушення активності та уваги. У такому разі співпраці з фахівцем уникнути не вдасться.

3. Використовуймо також знаряддя у вигляді обіцянки винагорода за щось, що дитина зробіть.

Якщо винагорода приваблює дитину, то, очевидно, ми досягнемо з її боку очікуваної реакції. А завдання полягає в тому, щоб відгадати, що для дитини найважливіше: мамин поцілунок, спільний похід у кіно,

година перед комп'ютером, шоколадка, спільне читання казок, нова лялька, модель автомобіля чи час, призначений лише для неї, приміром, прогулянка з мамою без братів і сестер.

Решта знярядь — це трохи інший набір виховних інструментів, однак і далі можемо успішно підсилювати ними очікувані поведінкові реакції дитини. Ось декілька з них:

- **Розповідання історій, у героя яких (психологічно близького до нашої дитини) виникли певні виховні проблеми:** він несміливий, неслухняний або постійно потрапляє в небезпечні ситуації. Це дуже ефективне виховне зняряддя, особливо коли історію часто повторювати, а дитина явно переживає, слухаючи її. Дітям можна розповідати, наприклад, історію про білку, яка мала різні проблеми в школі, та способи їх розв'язання; про те, як поведуться різні діти у важких і небезпечних ситуаціях. Дуже важливі розповіді про докладені зусилля й витрачену працю тих дітей, які вчилися різних умінь. Тут можна використовувати трохи прикрашені історії з власного дитинства.
- **Розповідання історій про дітей, які були нечемними й мали через це різні проблеми,** але потім навчилися поводитися правильно — і їхня історія врешті закінчилася щасливо. Варіант мінірозповіді варто використовувати, даючи вказівки, тобто кажучи, наприклад, «помийся». Можна додати: «Бо от-от буде обід, і картоплини повистрибують із тарілки, побачивши твої

руки, і що тоді робитимемо?» (спрацьовує до 9-річного віку).

- **Ігри.** Варто використовувати різні ігри, стежачи, щоб вони були відповідні до віку та обставин. Наприклад, гру в умивання, яка робить приємнішим час, проведений у ванній кімнаті, та дає змогу вимити дитину, застосовуючи гумор, і в дитини зникає потреба чинити навпаки. Гра полягає у тому, що кажемо дитині вимити лице, а насправді вона повинна помити щось інше, приміром, стопи. Це доволі складна гра, але в підсумку все буде чистим – результату досягнуто. Інша гра називається «Хто вміє взутися за 15 секунд?» Рахуємо вголос, звісно, повільно і нагороджуємо дитину за перемогу бурхливими оплесками. Своєю чергою ігри, що полягають у «побитті рекордів», будуть особливо доречними вранці, коли всі поспішають вчасно вийти з дому.
- **Експерименти.** Можемо провести «експерименти» з різним господарським знаряддям, приміром, ножем, дозволяючи дитині легенько до нього доторкнутися і водночас розповідаючи про наслідки неухважного й необережного поводження з ним. Дбаючи про безпеку, даємо дитині змогу здобути особистий досвід, пов'язаний із небезпечними предметами.
- **Симуляції та мінідрами.** Ідеться про розігрування певних ситуацій так, наче вони відбуваються насправді. У такий спосіб можемо прищеплювати дітям різні соціальні навички, навчати їх безпечної поведінки або певних зразків

поведінки в ситуаціях, які дитина вважає важкими. Наприклад, коли вона переходить дорогу на світлофорі, коли їй щось пропонує незнайома особа, коли вона загубилася в супермаркеті або зіткнулася з агресивною поведінкою товаришів у дитячому садочку чи школі.

- Дітям шестирічного й старшого віку вже можна пропонувати форму суспільної угоди, яку назвемо **контрактом**. Узгоджуємо з дитиною певні правила, записуємо їх і втілюємо в життя, наприклад, від години Y до години Z кожен займається своїми справами. Такий контракт може стосуватися розпорядку дня, тобто того, що робимо після школи: обід, гра на комп'ютері, виконання домашнього завдання, вмивання, вечерея, мінізабава і сон. Дітям, які ще не вміють добре читати, малюємо піктограми дій, а поруч залишаємо місце для позначки, що їх виконано, приміром, знак «v».

4. Наприкінці списку розглянемо знаряддя, що схоже на молот. Його часто використовують у процесі виховання дітей, навіть зловживають ним. Ідеться про **покарання**. На жаль, чимало батьків вірять в ефективність і силу покарань. Водночас покарання бувають дуже різними — від ігнорування дитини й зневажливого ставлення до неї аж до крику та висловлювання на її адресу вербальних оцінок, сповнених великої злоти і зневаги. Крім відмови контактувати з дитиною бувають також покарання у формі заборон (заборона дивитися телевізор, гуляти на подвір'ї, їсти десерт чи брати улюблену іграшку) або навіть у формі

фізичного насильства. Статистика щодо цього дуже тривожна: понад 50% батьків вважають тілесне покарання головним виховним знаряддям. А тимчасом усі перелічені в цій частині знаряддя належать до категорії емоційного й фізичного насильства та кваліфікуються як злочин!

Не існує жодного наукового доказу того, що насильницькі дії щодо дітей ефективні. Водночас є чимало фактів катастрофічних наслідків виховання зі застосуванням знарядь насильства, яке завдає травм та калічить людей на ціле життя, стає причиною розчарувань, образ і емоційних ран.

Отже, що робити, якщо наша дитина вкрай неслухняна, якщо в неї трапляються напади істерики — тобто якщо вона постійно проявляє ознаки неналежної поведінки?

Передусім варто замислитися, чи ця ситуація має характер повторюваної чи епізодичної. Якщо це епізодична ситуація, то, найімовірніше, дитина емоційно виснажена (наприклад, унаслідок тривалого перебування в супермаркеті, впливу постійного шуму). Вона може бути також голодна або зневоднена, від чого стає нервовішою і їй важче що-небудь пояснити. У такій ситуації дитині треба забезпечити спокій і доступ до води та дати як слід виспатися. Вона не винна в такій поведінці. Відповідальність за це часто лежить на батьках. Також мають значення і стресогенні ситуації, яких найліпше уникати. Маленького «злюку»

(особливо того, який переживає важкий період розвитку) треба заспокоїти, використовуючи, наприклад, метод суперняні, тобто залишити його на деякий час на самоті, запевнивши в тому, що маємо до нього велике почуття: «Дуже люблю тебе, але мені не подобається така поведінка. Залишаю тебе на 5 хвилин, щоб ти заспокоївся. Повернуся за 5 хвилин».

Якщо ситуація повторюється, то це здебільшого є наслідком виховних помилок. Це важко прийняти, але треба собі усвідомити, що дитина реагує так, як навчилася реагувати. Якщо вона за допомогою істерики навчилася досягати того, чого хоче (бо батьки «задля святого спокою» за якийсь час виконують її забаганки), то саме так і чинитиме. Єдиний спосіб розв'язати таку проблему — проаналізувати власний арсенал виховних знарядь, найліпше разом із фахівцем.

Для розв'язання різних виховних проблем заохуємо використовувати власну уяву. Безлад у кімнаті дитини ліпше назвати болітцем, у якому тонуть усі іграшки, які вона залишила, і голосно пожуритися над їхньою долею. А ходіння вдома без капців краще припинити за допомогою якоїсь смішної історії, аніж підвищувати голос і створювати нервові ситуації, що й так не дуже допоможе.

Бажаємо всім батькам і вихователям мати в очах своїх дітей справжній **авторитет**, адже це в підсумку — найефективніше виховне знаряддя. Водночас джерелом цього авторитету повинна бути реальна турбота, тобто виховання дитини, сповнене зрозуміння її потреб і можливостей.

ЗАКІНЧЕННЯ

Криза — це індивідуальна реакція на конкретну подію, яка залежить від структури нашої психіки. Під час тривалої кризової ситуації ми переживаємо сильні емоції: переляк і страх. Тут усеохопними стають паніка, почуття безнадії та втрата почуття безпеки. Діти перебувають у важчій психологічній ситуації, ніж дорослі, адже мають меншу кількість засобів, які могли б допомогти їм досягнути рівноваги.

Відновлення бажаного психічного стану пов'язане з:

- **почуттям, що розуміємо ситуацію**, попри безмежну кількість опублікованої інформації та непевність щодо закінчення кризи;
- **почуттям того, що дамо собі раду**, тобто що маємо засоби, які дадуть змогу контролювати кризову ситуацію;
- **почуттям змістовності** того, що відбувається, в особистому й екзистенційному вимірі.

Першою реакцією на кризову подію є кризове втручання, тобто перша емоційна допомога.

Усе залежить від вашої готовності. Отож варто усвідомити, що функції, які виконує людина, наприклад, вихователя, одного з батьків чи опікуна, ще не

роблять її втручання ефективним. А тому деколи треба глибше пізнати себе та відповісти на запитання:

- Чи я достатньо компетентний для того, щоб упоратися (чи вмію це робити)?
- Чи зможу впоратися, зважаючи на свій емоційний стан (чи дам собі раду, чи почуваюся в силах)?

ДОДАТОК.

ОНТОГЕНЕЗ, або КОРОТКО ПРО ПСИХОЛОГІЮ РОЗВИТКУ ДИТИНИ

Період формування ідентичності дитини, а також її біологічне дозрівання відбуваються під час здобуття освіти. Біологічний розвиток має свої закони, до того ж він завжди важливіший за інші процеси. Критичні періоди розвитку та етапи впорядкування нейронних зв'язків у мозку учня настають незалежно від його шкільних обов'язків. У людини одночасно з біологічним відбувається й психічний розвиток.

У цей період розвиток характеризується надзвичайною динамічністю, долає певні етапи та відбувається в межах визначених циклів і стрибків. Отож варто пам'ятати, що дитина шкільного віку — крім завдань, поставлених їй у школі, — має також виконати завдання, пов'язане з власним розвитком: досягнути зрілості в біологічному й психосоціальному сенсі.

Реалізація цього завдання — це не одномоментний акт, що відбувається одночасно з досягненням вісімнадцятирічного віку, а довгий процес, який триває багато років. Можна сказати, що канвою розвитку є процеси дозрівання організму, зокрема й нервової системи, а також демонстрування спрямованості природних здібностей, а основою — особистий досвід, виховний і культурний: цілі, вартості, життєві позиції.

**Дитина
має стати СОБОЮ,
зрозуміти СЕБЕ
та почати
САМОСТІЙНЕ
ЖИТТЯ.**

А отже, для того щоб підтримувати дитину на шляху її генезу, потрібно бути ознайомленим із розвитковою психологією та інструментами підтримки дитини/людини в процесі її розвитку.

З психологічного погляду – людина розвивається, щоб стати СОБОЮ, щоб реалізувати план власного розвитку, який значною мірою закладений у «пакеті», подарованому природою.

Метою онтогенезу є ІНДИВІДУАЦІЯ (за К. Юнгом) – становлення самого себе, самостійність, незалежність і реалізація власного потенціалу розвитку.

Шлях до індивідуації та самореалізації розпочинається вже з моменту, коли маленька дитина починає усвідомлювати, що є кимось іншим від своєї матері, й триває впродовж цілого періоду дорослішання, аж до досягнення повної зрілості. **Успішно подолані кризи розвитку** проявляються у функціонуванні на дедалі вищому психосоціальному рівні, з прийняттям себе, світу й життя.

Розвиток людини складається з певних фаз, для кожної з яких характерні інші завдання. Їх визначає «біологічний» і «соціальний» годинник. Одних соціальних поведінкових реакцій очікуємо від чотирирічної дитини, а інших – від чотирнадцятирічного хлопця чи сорокалітнього чоловіка.

Цікаву концепцію періодів розвитку опрацював доктор Річард Маєр. На періоди розвитку він

наклав «матриці». Згідно з Маєром, перші три матриці «записуються» протягом часу, що триває від народження до закінчення періоду здобуття освіти; потім — у дорослому житті — відбувається відтворення цих матриць. Функціонування в дорослому житті та розв'язання проблем цього етапу залежить від досвіду, здобутого під час «записування» цих трьох матриць.

Матриця 1, яка має назву «Первісна повнота», записується приблизно до 18-го місяця життя. Дитина в цей період повинна відчувати абсолютну безпеку та повноту життя. Звісно, тут ідеться не про матеріальний, а про психологічний вимір. Після того як дорослі задовольняють потреби дитини — в їжі, опіці, близькості, прийнятті, любові, після того як дитина отримує все, що для неї важливо, світ постане в її уяві як безпечне місце. У ній утвердиться переконання, що жити варто.

Матриця 2, яка має назву «Емоційний симбіоз», записується приблизно до 4-го року життя дитини. Дитина повинна набути досвіду та дійти переконання, що заслуговує безумовної любові — тільки тому, що є!

Матриця 3 — «Динаміка соціалізації» — записується впродовж усього освітнього процесу, приблизно до 20-го року життя. Здобуваючи дедалі більший досвід, дитина має утверджуватися в переконанні, що завжди дасть собі раду, впорається в будь-якій ситуації, тобто зміцнюється її заповзятість і кмітливість, усвідомлення впливу на своє життя, можливості й власні цінності. Такий набір дає почуття сили та шанс стати тим, ким людина хоче, а також породжує

**Дитина повинна
набути досвіду
та дійти
переконання,
що заслуговує
безумовної
любоби – тільки
тому, що є!**

відвагу здійснювати мрії, що виникли на основі пізнання власного потенціалу.

Ці три матриці записуються приблизно до 20-ти років, а далі відтворюються в дорослому житті.

Приблизно до 40-го року життя відтворюється матриця 3 — тепер уже під девізом «Маю силу». Для цього етапу характерна повна самостійність, відкритість до змін та планування власного життя в рамках особистої життєвої місії. На наступному етапі, приблизно від 40-го до 50–60-го року життя, відтворюється матриця 2: людина занурюється в глибокі стосунки, переживає близькість і налагоджує зв'язки з іншими. Матриця 1, відтворювана після 50–60-го року життя, проявляється в почутті відповідности своєму призначенню, у здатності бути собою, у реалізуванні свого розвиткового потенціалу. Мудрість, прийняття й почуття повноти дають змогу відчувати сенс життя.

Чітко видно, яким важливим для розвитку людини є кожен етап її життя, а особливо той, що охоплює період формальної (шкільної) освіти.

А тепер перейдімо до обговорення періодів і циклів розвитку людини, починаючи від 2-го року життя й аж до періоду дозрівання.

Пам'ятаймо, що існують різні стилі індивідуації, а особливо дозрівання. У деяких випадках розвиток відбувається спокійніше, а в інших — динамічніше. Перебіг криз може бути менш або більш драматичним. У рамках певного етапу розвитку відбуваються

так звані розвиткові стрибки — скажімо, впродовж 1-го року життя їх є аж 7.

Для розвиткового стрибка характерне погіршення функціонування дитини майже в усіх сферах її життєдіяльності: **вона раптово немов забуває те, чого вже навчилася.**

Маленька дитина починає гірше спати, їсти, стає вередливою та вимагає постійної присутності мами. Упродовж 1-го року життя найсильніший стрибок відбувається приблизно в 6-місячному віці, коли дитина починає відрізняти чужих осіб і реагувати страхом (плачем), побачивши їх.

У старших дітей можуть з'являтися різні страхи, нічні кошмари, стомлюваність, надмірна вразливість, плаксивість і навіть заїкання, труднощі з навчанням, вибухи емоцій, напади злости та розлади координації рухів.

У старших дітей (від 7–8-го року життя до періоду дорослішання) перед розвитковим стрибком часто виникають болі росту. Часом вони легкі й стосуються цілого тіла, а деколи — за умови негармонійного розвитку — це сильні болі хребта, рук, ніг чи стегон (характерні болі стоп в 11-річному віці та болі п'ят на рік пізніше). Деколи нездужання буває таким сильним, що ускладнює щоденне функціонування і, як наслідок, навчання в школі.

Організм дитини росте — пам'ятаймо, що біологічний розвиток завжди пріоритетніший за психічний, зокрема й інтелектуальний!

Перший виразний прояв індивідуації спостерігається в період **приблизно від 18-го до 24-го місяця життя дитини («нестерпний дворічний малюк»)**. Дитина випурхує з-під турботливих крил матері та починає відчувати, що є кимось окремим. Бунт малюків проявляється словом «НІ» («хочу чогось іншого!»). Дворічну дитину важко вдягнути, бо вона скидатиме зі себе вбрання, важко відмовити їй у тому, чого хоче, бо наслідком цього буде крик, тупотіння ногами й навіть спроба вдарити когось із батьків; її тяжко вмовити з'їсти певні продукти, приміром моркву. **Ну що ж, розвиток полягає також і в тому, що ми самі хочемо вирішувати, як жити, навіть якщо маємо лише 20 місяців!** Дитина просто проявляє власну волю, що батьки часом трактують як опір і протидію. Зрештою, саме так воно і є, але іншого шляху немає. Дитина мусять протидіяти, щоб перевірити на практиці власний вплив і потренуватися бути незалежною.

Напевне, батьки старших дітей помітили, що коли цей період минає, його замінює порівняно спокійний етап (**«тихий тріліток»**). Минає час, і настає нова важлива стадія — **криза чотирилітньої дитини**, яка живе, керуючись гаслом: «Бунтую — отже, існую!»

Четвертий рік життя дитини — це просто індивідуація вдруге! Для батьків це важкий період, але для дитини — ще важчий: це час великої непевності, неврівноваженості та розладів координації рухів. Може з'явитися погіршення орієнтування в просторі, деколи — тремтіння рук, а іноді — тимчасова косоокість, а також заїкання та затинання, які ускладнюють контакти з оточенням, унаслідок чого посилюється емоційне напруження. Цей етап справді важкий

для дитини та її близьких. Характерний для цього періоду високий і тремтливий тембр голосу. Також дитина часто запитує: «Ти любиш мене?» або твердить: «Ти мене більше не любиш». Усе це супроводжується потребою повністю зосередити на собі всю увагу батьків. Часто щоб компенсувати проблеми з оточенням, дитина вигадує собі друга (що не становить небезпеки й свідчить про її багату, живу уяву).

На щастя, близькість і доброзичливість батьків, а також великі запаси любови й терплячости дають змогу вберегти дитину в цей період розвитку.

П'ятирічний вік («ангельський п'ятиліток») — це час, коли дитина послуговується набутими навичками. Перш ніж вона досягне чергового етапу порушення рівноваги та кризи, пов'язаної зі здобуттям нового досвіду та набуттям нових умінь, — приблизно за 4–5 місяців перед 6-ми уродинами — дитина захоплює своєю чемною поведінкою.

Криза дітей шестирічного віку пов'язана з нейробіологічними процесами. У цей період у мозку починається «велике нейробіологічне прибирання», відбувається усунення невикористаних нейронних зв'язків, що в поведінці дітей може проявлятися у вигляді емоційного розбалансування, дезорієнтації, втоми. У цей час діти потребують спокою й визнання, їм треба багато відпочивати та спати. Нічого поганого не відбувається — просто така собі технічна перерва!

Між 5-м і 19-м роками життя відбудеться декілька таких нейронних технічних перерв. Це складова частина процесу дозрівання організму. Час відмирання

та процес усунення нейронів, а також нервових шляхів, які не підсилює досвід.

Зазвичай після кризи настає час для перепочинку. Після того як мине половина 6-го року життя, настає декілька місяців спокою.

Семирічні діти перебувають у черговій фазі кризи розвитку, але зазвичай вона не має драматичного характеру. Внаслідок типового занурення «всередину» себе дитина стає менш сміливою, але водночас спокійнішою та зацікавленішою навчанням. Це час, коли дитина поринає в шкільні обов'язки. Криза на цьому етапі стосується радше батьків, бо часто це вони більше переживають через те, що дитина пішла до школи, а їхній авторитет похитнувся. Тепер для дитини важливіше, що скаже вчитель.

У подібній фазі перебувають **дев'ятилітні діти**. Після періоду експансії та **доброго пристосування у 8-річному віці** знову настає регрес і повернення всередину себе. Діти стають лякливішими, несміливими, трохи дезорієнтованими. У них часто може боліти голова, ноги, а особливо стопи.

Варто знати, що інтелектуальний розвиток дитини віком від 6-ти до 9-ти років теж може відбуватися стрибками.

Трапляється, що дитина, в якої раніше були проблеми з розумінням і навчанням, раптом мало не щодня демонструє певні вміння й навички! Тому треба з великою вірою та величезною терплячістю допомагати їй у навчанні. Кількість сама перейде в якість, і ми жодним чином цього не пришвидшимо.

Ідеальна десятилітня дитина — це найспокійніший період розвитку людини. Вона вже опанувала чимало навичок. Стала милою, безвідмовною, життєрадісною, самостійною, кмітливою, любить проводити час із батьками. Але розвиток підлягає власним правилам, і ми наближаємося до чергової кризи. Після того як дитині виповниться 10 років, вона переходить — з погляду психічного розвитку — **від стадії конкретних до стадії формальних операцій**. Поволі «долає межі часу й простору» — кордони світу раптово значно розширюються, з'являються поняття «початку й кінця», «майбутнього». Настає час, який **передуює дорослішанню (підлітковому віку)**.

Приблизно з 11-го року життя розпочинається чудовий, але дуже важкий етап дозрівання — до повної ІНДИВІДУАЦІЇ.

Між 11-м і 14-м роками життя настає період інтенсивного росту, який досягає апогею у 12-річному віці у дівчат та в 13-річному — у хлопців. Одночасно з ним з'являються сильні болі росту, періоди величезної втоми, дезорієнтації. До цього долучається гормональний хаос. Статеве дозрівання стає для розвитку організму пріоритетом. На практиці цей період характеризується великою мінливістю настрою (спричиненою стрибками дофаміну) і граничними емоційними реакціями, тобто від радості до цілковитого відчаю — сонце змінюється дощем і навіть градом.

Звичайно, кожна дитина долає етапи розвитку по-своєму: у когось цей процес перебігатиме м'якше,

а в когось — дуже важко, виснажуючи не лише оточення, а й саму дитину.

Одинадцятирічна й тринадцятирічна дитина — це вибуховий і дратівливий індивід, який замкнувся у собі й у власній кімнаті. Середній, 12-й рік життя, порівняно спокійний період.

У 14-річному віці діти починають критикувати матерів. Це для них болісний, але водночас і природний стан: це символічний процес розірвання пуповини з найважливішою для дитини людиною. Без цього вона не стала б на власні ноги. У цей період дитина критикує загалом усіх дорослих, які здаються їй «застарілими» та смішними.

Як свідчать дослідження, дорослий мозок не пам'ятає, що було з ним колись, тож варто вдатися до підручників із психології розвитку та ретельно ознайомитися з характеристикою розвиткового віку дитини, бо чимало поведінкових реакцій, які здаються патологічними, є нейрональною нормою розвитку.

Період 15–16-ти років називаємо космічною фазою — підліток болісно усвідомлює собі існування незворотних явищ, як-от смерти, запитує себе: «ХТО Я?», «Який це все МАЄ СЕНС?» Дуже часто в цей період поводить ризиковано: саме на цьому етапі чимало підлітків починають вживати алкоголь, курити цигарки, пробувати наркотики, вступають у перші сексуальні контакти. Підліток планує своє майбутнє, критикує дорослих і хоче змінити світ.

Точно те саме відбувалося з попередніми поколіннями. Можна сказати: нічого нового. Нове покоління вступає в гру, але хоче своєї гри й власних правил,

а не відтворення світу дорослих! (Точнісінько так само, як колись їхні батьки та вчителі).

Особливо небезпечне в цей період навішування ярликів на дітей і їхні поведінкові реакції. Чимало з них, які дорослі вважають «неправильними», — лише незрілий вияв цілком вартісних поглядів і позицій.

Мозок підлітка ще незрілий, його лобові частки, які відповідають за ухвалення відповідальних рішень, ще недостатньо розвинені. Тому важко очікувати розсудливої поведінки, якщо саме ризикована просто-таки вбудована в розвиток людини цього віку.

Варто пам'ятати, що дорослі, зрілі опікуни, вихователі чи вчителі існують для того, щоб допомогти дітям безпечно подолати цей важкий період. Діти потребують любови, схвалення, безпеки й дисципліни. Це парадоксально, але дисципліна коначе потрібна для того, щоб мати змогу бунтувати, а бунт — життєво необхідний. Не зможемо досягнути самостійності й відповідальності за себе, якщо не відчуємо багатьох речей на власній шкірі, якщо не здобудемо власний досвід, пройшовши крізь власні випробування й зробивши висновки з власних помилок. Батькам варто усвідомити, що бунт підлітків — це не результат виховних помилок, яких вони припустилися, а лише один з елементів процесу розвитку!

Треба також пам'ятати, що впродовж цілого періоду шкільної освіти записується додаткова матриця «Завжди дам собі раду», збудована з таких підматриць, як віра у свої можливості, почуття власної вартості, ініціативність, оптимізм і відвага, сила

й психічна стійкість, креативність. А отже, вміст цієї матриці залежить від мудрої підтримки дорослих.

Отож підтримка дитини під час її розвитку не може полягати лише в тому, щоб змушувати її поводитися так, як це характерно для нас, дорослих. Ліпше дозволити, щоб вона чинила також і так, як хоче сама, що потенційно приведе її туди, куди вона, власне кажучи, і хоче дійти.

Науково-популярне видання

Малгожата Тарашкевич

ЯК ПІДТРИМУВАТИ ДІТЕЙ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Порадник для батьків

Відповідальний редактор *Анна Пецюх*
Літературний редактор *Ірина Мартин*
Коректа *Христини Дорожовець*
Верстка *Дмитра Подолянчука*
Технічний редактор *Світлана Чигис*

Підписано до друку 06.12.21 Формат 84×108/32.
Папір офс. Офс. друк. Ум.-друк. арк. 5,46
Ум. фарбовідб. 5,9. Обл.-вид. арк. 2,63.
Наклад 1000 прим.

ТзОВ Видавництво «Свічадо»
(Свідоцтво серії ДК №1651 від 15.01.2004)
79008, м. Львів, а/с 808, вул Винниченка, 22.
Тел.: (032) 244-57-44, факс: (032) 240-35-08
e-mail: post@svichado.com, url: www.svichado.com

Віддруковано згідно з наданим оригінал-макетом
у друкарні ТзОВ «Зерцало»
(Свідоцтво серії ДК № 7438 від 31.08.2021 р.)
вул. Січових стрільців, 35а, с. Кротошин,
Львівський р-н, Львівська обл.