

ЗАКЛАД ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ
(ЯСЛА-САДОК) № 28 «КОСМІЧНИЙ»
ЗАПОРІЗЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ



**ЯК ПОПЕРЕДИТИ ТРИВОЖНІСТЬ І СТРЕС У ДИТИНИ З
ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ**

(консультація для батьків)

Практичний психолог: Ірина Чернова

м. Запоріжжя
2026

В наші домівки прийшла війна... Ми не знаємо, коли саме Україна отримає перемогу і скільки ще часу доведеться провести в укриттях, але нашим завданням є – вистояти, витримати, перемогти. Важливою умовою цього є збереження психічного здоров'я дітей та дорослих, які стикнулися з болем, втратами, тривогою за майбутнє.

Події, що відбуваються у нашій країні, певною мірою торкаються всіх її громадян, і ми розуміємо, що всім нам зараз потрібна допомога, підтримка, аби вистояти вберегти себе і близьких, зберегти своє емоційне й психічне здоров'я. Не менш болісно переживають кризові ситуації діти.

Рекомендації допоможуть батькам, педагогам та іншим дорослим знайти з дитиною потрібні слова, щоб описати стани, які вони переживають, пояснити дітям деякі складні речі, та за допомогою вправ зняти емоційне на психологічне напруження.

Стрес — це реакція організму на подразнення, де подразником є ситуація. Більшість дітей нині перебуває під впливом стресу, зокрема через необхідність переробляти і засвоювати великий обсяг інформації.

Діти реагують на стрес залежно від індивідуальних якостей і навичок управління собою. Діти з ООП не зможуть пояснити свої почуття.

Унаслідок стресу можливі такі зміни дитячої поведінки:

- дратівливість або примхливість, плач, пітливість долонь, втечі, агресивні чи захисні сплески, погойдування;
- відмова від діяльності, яка раніше приносила задоволення, постійний вираз занепокоєння, скарги на школу більше, ніж зазвичай, демонстрація несподіваних переляканих реакцій;
- зavelика чи замала прихильність до батьків або вихователів;
- нервово-рухова поведінка (наприклад, закручування або розтягнення волосся, жування і смоктання, кусання шкіри та нігтів).

Все це можна робити за допомогою «коробки спокою»

Зберіть в одну невелику коробку, мішечок або чемоданчик всі речі, які ви або дитина можете використовувати в потрібній ситуації. Головне, постарайтеся покласти туди предмети для кожного з 5 почуттів. Вони допоможуть в момент стресу направити думки і емоції дитини в позитивне русло .

Ось кілька рекомендацій для наповнення «коробки спокою», які можуть вам стати в нагоді:

1. **Дотик.** Маленький контейнер з м'яким пластиліном або глиною, спінер, сквіш, кубик рубика, м'яка іграшка, шматочок приємної на дотик тканини, антистресовий м'ячик з гумовими шипами для стискання рукою. А деякі речі, наприклад, «лизун» можна зробити разом з дитиною своїми руками по онлайн-рецептами, а потім помістити в пластиковий стаканчик або яйце від кіндер-

сюрпризу.

2. *Слух.* Різні аудіозаписи на диску або в плеєрі - музика, аудіокниги, звуки природи. А ще запис вашого голосу або розмови з дитиною. Знайдіть те, що діє на неї заспокійливо. Можливо вашій дитині подобається звук дзвіночків або весняного дощу.

3. *Нюх* - важливе джерело асоціацій і спогадів. Ефірні масла, лосьйони або невеликі мішечки з прянощами, такими як кориця, можуть забезпечити заспокійливий запах для дітей. Це також може бути шматочок улюбленого мила або ароматні трави. Пошукайте разом з дитиною запахи, які викликають у неї щасливі і розслаблюючі спогади.

4. *Смак.* Трав'яний чай, жуйка, м'ята або карамель - улюблені смаки і заспокоюють, ідодають сил.

5. *Зір.* Фотографії близьких і рідних людей, домашніх тварин, улюблених місць або щасливих подій створять приємний і спокійний візуальний ряд. Пошукайте такі фотографії разом, щоб включити їх в невеликий альбом для «коробки». А підбадьорлива записка від мами, тата, вчителя або друзів відмінно підійдуть дитині, яка вміє читати.

6. *Всі разом.* Пляшка мильних бульбашок поєднує в собі контроль дихання і спостереження за красивими бульбашками. Книжки-розмальовки з кольоровими олівцями або фломастерами теж забезпечують позитивний заспокійливий досвід від різних органів почуттів. Малювання допомагає дітям переключитися з неспокою на уяву і творчість.

Щоб «коробка спокою» вийшла по-справжньому корисною - наповніть її разом з дитиною, розпитавши її про те, на що їй приємно дивитися, які звуки вона любить з чути, до чого торкатися чи розминати, які запахи і смаки відчувати. Нехай вона знає, де лежить її «коробка спокою», і як нею можна користуватися, коли вона засмучена і турбується про що-небудь. Таку коробку, мішечок або чемоданчик дитина може брати з собою куди завгодно.

Чи говорити з дітьми з особливими освітніми потребами про війну?

Обов'язково потрібно. Незалежно від того, які особливості має дитина та якого віку, вона вже бачила війну чи певні її ознаки (блок-пости, зруйновані будівлі, бомбосховища тощо). До того ж чимало дітей з ООП користуються інтернетом, де стикаються з відповідною інформацією, грають в ігри, спілкуються в чатах, соцмережах.

Є досить високий ризик, що вони отримають викривлену чи неправдиву інформацію, якщо не говорити з ними про війну, а, отже, невизначеність та неінформованість (чи неадекватна інформованість) породить додаткову тривожність, страхи та викривлене сприйняття подій. У гіршому випадку така ситуація може спричинити небезпечну ситуацію.

Як діти різного віку реагують на стрес та сприймають кризову ситуацію.

Діти 0-3 років: у цьому віці діти відчувають дратівливість, плачуть, можуть проявляти надокучливу або агресивну поведінку та боятися незрозумілих звуків, криків, різких рухів і потребують фізичної близькості батьків. Тому їм насамперед потрібно забезпечити присутність батьків та їхній тактильний контакт.

Діти 4-6 років: часто відчують безпорадність та безсилля, страх розлуки, у своїх іграх можуть відбивати аспекти ситуації, відмовлятися визнавати ситуацію та

заглиблюватися в себе й не бажати спілкуватися з однолітками та дорослими. Вони потребують насамперед безпеки, тому батькам слід заспокоїти дитину, що і вона, і самі батьки в безпеці.

Що робити дорослим, щоб заспокоїти і підтримати дитину

Говоріть із дитиною, залишайтеся спокійним під час розмови

Психологиня Катерина Гольцберг на своїй сторінці в мережі Facebook радить обов'язково поговорити з дитиною про ситуацію, що відбувається. Говорити з дитиною варто дорослому, який найбільше зберігає спокій. Перед тим як говорити з дитиною, дорослому самому слід заспокоїтися, щоб не завдати шкоди дитині. Як дорослим заспокоїти себе – читайте далі в підрозділі про дії під час панічної атаки.

Якщо спілкуєтеся з підлітком – також дуже важливо навчати його, де шукати перевірену інформацію, та ділитися джерелами для її пошуку. Адже, як пояснює психологиня, під впливом стресу підліткам, які зазвичай гарно знаходять інформацію в Інтернеті, зараз складно відшукати перевірену інформацію про все, що відбувається, та зрозуміти ситуацію, оскільки емоції відключили неокортекс (ту частину мозку, яка «відповідає» за логіку).

Демонструйте надійність. Дорослому потрібно продемонструвати надійність: варто сказати дитині, що ви зробите все, щоб захистити себе і її від небезпеки, і що наша армія на варті та дасть відсіч. Для дитини до підліткового віку свої слова про захист і безпеку можна підкріпити обіймами

Слід пояснити дитині, що зараз дуже важливо слухатися старших – вихователя, батька, маму, не сперечатися з дорослими та слідувати за тим, хто відповідальний за безпеку.

Також домовтеся та навчіть дитину, де вона може зустрітися з вами або іншими родичами, де переховуватися, якщо буде втрачено мобільний зв'язок.

Грайте ігри, виконуйте з дитиною заспокійливі вправи

Дитяча психологиня Світлана Ройз звертає увагу, що під час стресу ігри дітей можуть бути трохи «регресивними», тобто старші діти можуть знову грати в ігри для малечі. Можна ліпити з пластиліну, окреслити навколо себе коло безпеки з нитки, рвати на дрібні шматки папір, «Видихнути хмаринку» (уявити, що вдихнули хмаринку і видихнути її зі звуком, можна з грозою і блискавкою, тупотіти при цьому ногами) тощо. Також можна грати в настільні ігри, малювати, грати у слова, ігри в телефоні, у яких залучене просторове сприйняття (наприклад, Тетрис).

«Займіть» чимось аудіальний канал дитини.

Світлана Ройз пояснює, що під час звуку сирен у дитини в особливому навантаженні перебуває аудіальний канал сприймання, тому його потрібно чимось «зайняти». Для цього можна співати хором, горланити кричалки проти утіпутіна і російської армії, слухати в навушниках аудіоказки та музику, взяти з собою гітару та влаштувати для всіх концерт.

Ще кілька речей, як можна відвернути увагу дитини

- Обіймайте дитину, жартуйте з нею.

- Поїть дитину теплими напоями, годуйте її чимось смачненьким. Виконуйте разом із дитиною рутинні справи.
- Вмикайте мультики, серіали, розповідайте казки, історії, читайте дітям вголос.
- Пояснюйте дитині про важливість бути зібраними та допомагати одне одному.
- Довірте дитині посильне для неї відповідальне завдання.
- Дозволяйте дитині вивільняти ненависть та злість

Психологиня Вікторія Горбунова пояснює, що зараз і для дорослих, і для дітей виявляти злість (ненавидіти, лаятися, кричати) – це здорова реакція. Тому дорослим потрібно дозволяти собі й близьким, зокрема й дітям, це робити. Це варто робити в ігровій формі. Можна застосовувати гру «Злий бобер» (придумати злу тваринку і поводитися так, як, на нашу думку, може себе вести ця тваринка. Потім перетворитися на добру тваринку. Потім – на людину) або кричати в «мішечок для криків» або стаканчик. Але після вивільнення ненависті та злості слід перемкнутися на щось добре і позитивне: на обійми, теплий чай, добрі слова одне одному.

- Сльози та плач – теж нормально в цій ситуації, тому дайте дитині виплакати.

Після емоційного вивільнення дитині буде легше заснути

Для того, щоб стан дитини якнайшвидше стабілізувався, радимо дорослим постійно відповідати на запитання дітей, адже діти потребують пояснень. Ці запитання повторюватимуться кілька разів, але відповідати на них потрібно весь час, коротко та без подробиць. Дитина не має бути присутня при перегляді новин та розмовах про смерть і вибухи. Їй важливо чути слова: «Зараз ми в безпеці» (коли дійсно у відносній безпеці).

Наскільки це можливо – потрібно відновити розклад дня й те, що було звичними діями в сім'ї.

Також дітям потрібно грати та комунікувати з іншими дітьми, адже гра – це природний механізм стабілізації. Абсолютно нормально, коли дитина грає в одну гру з зацикленим сюжетом, якщо повертається до тих ігор та мультфільмів, у які грала такотрі дивилася кілька років тому – так вона намагається повернутися до того стану й часу, коли була в безпеці.

Але глибина, зміст та способи інформування про війну залежать від віку дитини, індивідуальних можливостей розуміння та сприйняття мовлення.

У будь-якому випадку можна (і треба!) супроводжувати пояснення візуалізацією інформації. Наприклад, узяти зображення чи відео з інтернету (профільтрувавши травматичні), а також використовувати те, що оточує дитину – протитанкові укріплення, військову форму, блок-пости, техніку тощо. Якщо ви переїжджаєте, то це можуть бути великі скупчення людей на вокзалах, черги на автобуси – усе, що дитина може ідентифікувати, треба їй пояснити, розказати, чому відбувається саме так і тепер.

Список використаних джерел:

1. Навчально-методичний посібник для батьків дітей з особливими освітніми потребами (Частина II) / За заг. ред. Колупаєвої А.А. — Вид. 2-ге, допов. і переробл. — Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013 – 198 с.
2. Путівник для батьків дітей з особливими потребами: Навчально-методичний посібник/За заг.ред. Колупаєвої А.А.,2010.
3. «Включення дітей з особливими потребами у соціальне середовище: особливості формування комунікації та подолання поведінкових розладів» (навчально-методичний посібник)/ – К.: ..., 2020