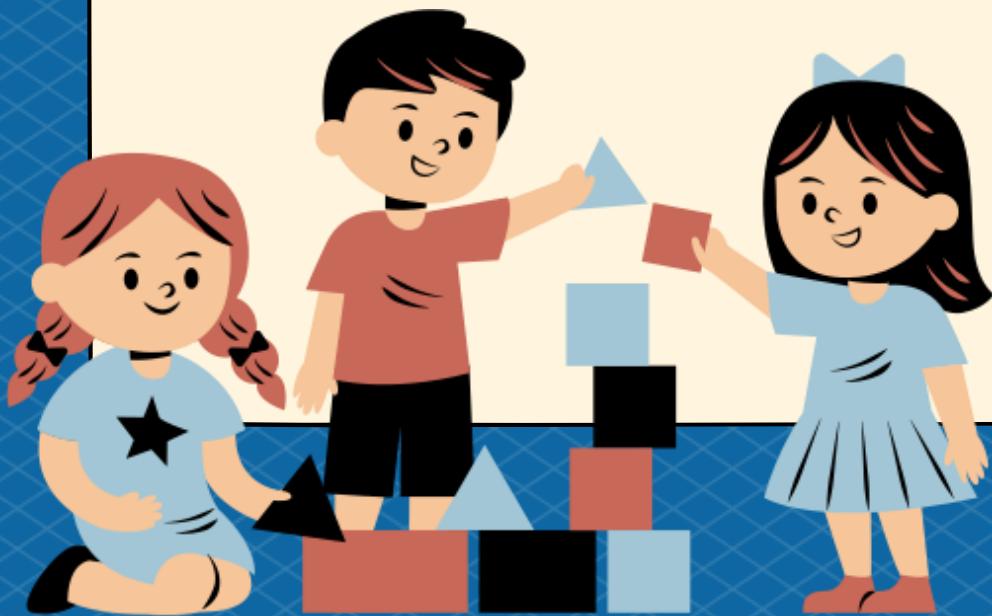


Шляхи подолання  
кризових ситуацій

у дітей дошкільного  
віку



Війна — це вибір без вибору. Кожен за цей час зіштовхнувся з кризовими ситуаціями та викликами, до яких не було змоги швидко адаптуватися. Кризові ситуації впливають не тільки на дорослих, а й на дітей.

Під час війни діти дошкільного віку нерідко поведуться емоційніше за дорослих: можуть проявляти агресію, сильний смуток або ж замикатися в собі.





**Кризова ситуація** – це раптові несприятливі зміни, які негативно впливають на психофізичне самопочуття та відчуття безпеки, внаслідок пережитих несприятливих подій (війна, ковід та ін.)

# ЯК ДІТИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ 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 відчувають 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.



# Шляхи подолання кризових ситуацій у дітей дошкільного віку

**ГОВОРІТЬ ІЗ ДИТИНОЮ,  
ЗАЛИШАЙТЕСЯ СПОКІЙНИМ ПІД  
ЧАС РОЗМОВИ.**

Потрібно 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.



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

## **ОБГОВОРЮЙТЕ З ДИТИНОЮ ПРАВИЛА «ЦИВІЛЬНОЇ ОБОРОНИ»**

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 розкажіть дитині, як потрібно діяти в разі небезпеки, повітряної тривоги.



## **ГРАЙТЕ В ІГРИ, ВИКОНУЙТЕ З ДИТИНОЮ ЗАСПОКІЙЛИВІ ВПРАВИ**

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 та тупотіти ногами) тощо.

## ВИКОНУЙТЕ З ДИТИНОЮ ВПРАВИ ПРИ ПАНІЧНІЙ АТАЦІ.

- покласти руку на живіт, приблизно на 3 пальці нижче сонячного сплетіння та постукати по цьому місцю;
- потерти кінчик носу;
- витягувати якомога далі язика – ніби намагаючись торкнутися грудної клітини;
- підмізинним (четвертим) пальцем та мізинцем – там знаходиться точка паніки;
- покласти руки на ребра, відчутти, як вони при диханні розширюються, підіймаються.



## «ЗАЙМІТЬ» ЧИМОСЬ АУДІАЛЬНИЙ КАНАЛ ДИТИНИ

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, слухати в навушниках аудіоказки та музику.



## 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

Необхідно пояснити дитині складність ситуації, пояснити, що сталося те, чого ми боялися, тому важливо бути зібраними та допомагати одне одному.

## **ДОВІРТЕ ДИТИНІ ПОСИЛЬНЕ ДЛЯ НЕЇ ВІДПОВІДАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ**

Покладіть на дитину відповідальність, яка їй до снаги – наприклад, доручити дитині завдання слідувати за іграшкою.

Також доручіть дитині певну функцію чи роль. Наприклад, можна попросити дитину створити казку про якогось персонажа, уявити себе журналістом та провести репортаж із події тощо.



## **ДОЗВОЛЯЙТЕ ДИТИНІ ВИВІЛЬНЯТИ НЕНАВИСТЬ ТА ЗЛІСТЬ**

Зараз виявляти злість (ненавидіти, лаятися, кричати) – це здорова реакція. Тому потрібно дозволяти 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.

