Ільїна Олена Олексіївна
кандидат педагогічних наук, викладач кафедри педагогіки, психології, початкової освіти та освітнього менеджменту Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради
м. Харків
E-mail: ilinahelen@ukr.net

ПЕДАГОГІЧНІ ІНСТРУМЕНТИ КОМУНІКАЦІЇ ТА ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Звук повітряної тривоги чи вибухів, незнайомий простір, нові обставини викликають страх і тривогу у всіх, а особливо у дітей.

Незважаючи на велику кількість робіт, присвячених проблемі вивчення стресостійкості (Г. Васильченко, Д. Брайт, Ф. Джонс, Н. Жигайло, О. Кокун, В. Крайнюк, І. Меньшикова, Т. Титаренко, А. Фомінова; Ю. Щербатих тощо.), інтерес до цієї проблеми досі не вичерпується. Навпаки, ця проблема з кожним роком стає все більш популярною для вивчення. І це легко пояснити тим, що сучасний ритм життя жорстко диктує свої умови, тому уникнути стресових ситуацій практично неможливо.

У такий складний та напружений час особливу увагу потрібно приділяти дітям. Діти, на відміну від дорослих, не мають достатньої емоційної зрілості і життєвого досвіду, щоб впоратися з усіма емоціями, що нахлинули на них.

Війна відкрила багатьох справжніх лідерів. Майже кожен запитав себе: чим я можу бути корисним цієї хвилини, спираючись на те, що знаю, вмію, можу, хочу робити? Країна стала надійним тилом нашим захисникам, почала створювати нові дієві системи.

Виявили свої лідерські якості та педагоги. Не чекаючи на підказки, педагоги продовжували підтримувати учнів дистанційно, надсилаючи їм корисну

інформацію, залишаючись на зв’язку, розмовляючи, заспокоюючи. Вчителі почали займатися волонтерською діяльністю.

На державному рівні в Україні проблема забезпечення соціальних, культурних, освітніх потреб дітей, зокрема тих, які опинилися у складних життєвих обставин, є складовою державних завдань з охорони дитинства. Законодавство про охорону дитинства ґрунтується на Конституції України, Конвенції ООН про права дитини, міжнародні договори, згода на обов’язковість яких надано Верховною Радою України. На сьогоднішній день в Україні існує достатня нормативно-правова база із захисту дитинства, система соціального захисту дітей та молоді.

Діти дошкільного та молодшого шкільного віку ще не в стані усвідомити ситуацію, багато з них ще не навчилися говорити або висловлювати свої думки. Це не означає, що вони нічого не розуміють. Будь-яка інформація передається і сприймається і на не вербальному рівні: діти безперечно відчувають те, що відбувається, здатні вловлювати ваш настрій та емоції, «читаючи» ваше обличчя, чуючи інтонацію і спостерігаючи зміни у вашій поведінці. Діти особливо чутливі до настрою батьків, а також гостро реагують на будь-яку зміну у своєму звичному середовищі: зміна в розпорядку дня, перехід в інше ліжечко, в захисне приміщення, психологічний дискомфорт та переляк при раптовому гулі сирени або гуркоті при розриві ракет [2].

У дитинстві багато хто з нас переживає різні травматичні події. На дитину впливають і події, в яких вона не брала безпосередньої участі. Так, наприклад, перегляд телевізійного репортажу з місця терористичного акту також може справляти на неї важке, гнітюче враження і викликати посттравматичні симптоми. Діти можуть відчувати власну незахищеність та безпорадність у світі, який їм не зовсім зрозумілий. Наслідки такого впливу включають страх, нічні кошмари, регресивну поведінку [1].

Реакція дитини на травматичну подію залежить від цілого ряду факторів: вік, характер, ступінь тяжкості та близькості до дитини травматичної події, а також рівень підтримки від членів сім’ї та друзів. Саме підтримка, що походить

від батьків під час та після травми, є основним фактором її успішного подолання. Більшість дітей приходить до тями після травматичної події без професійної допомоги психологів, лише завдяки підтримці близьких. Тому дуже важливо, щоб ви уважно стежили за проявом у дитини будь-яких симптомів пригніченості та стресу і завжди були поруч із ним у цей скрутний час. Так, у наукових джерелах можна знайти такі поради від психологів та педагогів:

- слідкуйте за своєю реакцією на те, що сталося – діти виробляють власну модель поведінки, спостерігаючи за дорослими, які відіграють важливу роль у їхньому житті (батьки, педагоги). Тому намагайтеся зберігати спокій і вселяти його дитині, наскільки це можливо;
- приділяйте дитині більше уваги – чуйність та увага з вашого боку дозволять дитині висловити свої думки та відчути власну захищеність, особливо у важких ситуаціях. Якщо дитина хоче поговорити з вами про свої почуття, заохочуйте її до розмови. Виявіть розуміння до того, що вона вам скаже, і поясніть, що такі почуття, як страх, гнів та вина, є цілком нормальною реакцією на «ненормальні» події;
- розмовляйте з дитиною зрозумілою їй мовою – будь-яка інформація має бути розказана дитині відповідно до її віку та рівня розвитку. Надлишок відомостей може заплутати маленьких дітей та викликати в них нові страхи та почуття незахищеності. З іншого боку, додаткова інформація допоможе дитині правильно зрозуміти, що ж насправді відбувається. Важливо заохочувати дитину до розмови, але якщо вона цього не хоче, ніколи не наполягайте. У жодному разі не слід повідомляти дитині різні необґрунтовані чутки та неправильну інформацію про події;
- обмежте доступ дитини до засобів масової інформації – намагайтеся захистити дитину від перегляду фотографій та прямих репортажів з місця трагічних подій. Часто батьки настільки захоплені драматичними подіями, які транслюються по телевізору, що не думають про те, що ці події можуть бачити і їхні маленькі діти. Подібні перегляди є причиною нічних жахів або важких думок у дітей;

- намагайтеся підтримувати звичайний порядок життя, переконайте дитину в тому, що вона у повній безпеці – поговоріть з дитиною про те, як слід уникати травматичних чи стресових ситуацій у майбутньому. Це зміцнить у ньому відчуття безпеки та можливості керувати своїм життям. Підтримка звичайного способу життя дуже переконливо діє на дитину і є для неї чітким доказом власної безпеки і стабільності, що не вимагає слів;

- у важно стежте за проявом будь-яких ознак стресу - якщо дитина грає в ігри, які знову і знову відтворюють подію, що відбулася з нею, або скаржиться на «страшні сни», ні в якому разі не слід цього пропускати. Подібні моделі поведінки нормальні відразу після травми і допомагають дитині впоратися з нею. Однак, якщо через місяць вони не зникли, а лише посилилися, подумайте про те, чи варто звернутися за професійною допомогою;

- не забувайте про власний душевний стан - оскільки ви є головним джерелом допомоги та підтримки дитини, ви повинні дбати про себе. Спілкуйтеся з сім'єю та друзями, ділитесь своїми почуттями та переживаннями з іншими дорослими, особливо з тими, хто відчув щось подібне. Намагайтеся дотримуватись збалансованого режиму живлення [4].

Професія педагога як би перезавантажилася, і ми ще раз зрозуміли її велике значення та важливе місце у суспільстві. Тому дуже важливо: залишатися поряд з дітьми хоча б онлайн і підтримувати їх у лихоліття. Продовжувати як ділитися знаннями, а й мотивувати ці знання отримувати. Підвищувати рівень психологічної грамотності. Швидко вивчати та застосовувати діджитал-пропозиції, які активно розробляють державні та приватні організації. Нині створено безліч ініціатив, які важливо знаходити, вивчати та доносити дітям. Так, Міністр освіти і науки Сергій Шкарлет надав перелік корисних ресурсів, якими можуть зараз скористатися діти [3].

Хочеться підкреслити великий патріотизм наших маленьких українців. Так, за запрошенням Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) «Спільно. Точки зустрічі», що спрямовані на підтримку дітей та їхніх родин, які постраждали під час війни, нами були розроблені та проведені творчі заняття з дітьми дошкільного та

молодшого шкільного віку. Проводячи ці заняття, ми намагалися спілкуватися з дітками, вислуховувати, ділитися приємними подіями. Під час бесід, дуже вразило налаштування дітей. На питання «Ким ви хочете стати, коли виростите» відповіді були наступні: «Воєнним кухарем, щоб годувати солдатів, які нас захищають»; «Лікарем, щоб лікувати солдатів», «Поліцейським, щоб охороняти місто» тощо. А коли робили поробку «Новорічна ялинка», то діти на всіх локаціях прикрасили свою ялинку жовто-блакитною зіркою.

Саме педагог є посередником між дитиною та школою у тому сенсі, в якому вона сьогодні доступна, коучем і водночас бійцем на освітньому фронті. І його основною метою є пояснення, чому знання потрібні, чому вони принесуть користь, чому важливо продовжувати їх отримувати. Тож після переможного закінчення війни кожен солдат зможе сказати, що зробив більше, ніж міг, для захисту нашої країни. А кожен педагог зможе сказати, що зробив більше, ніж міг, для захисту права наших дітей навчатися, отже, нашого майбутнього.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості. Київ, 2009. 511 с.
2. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців / заг. ред. К. Возніцина, Л. Литвиненко. Київ: Міністерство у справах ветеранів, 2020. 192 с.
3. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах: навч.-метод. посіб. / Богданов С. О. та ін. ; заг. ред. : В. М. Чернобровкін, В. Г. Панок. Київ : Унів. Вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.
4. Як говорити з дітьми про війну: поради психологів. Кілька порад щодо того, як підійти до розмови з дитиною про війну. ЮНІСЕФ https://www.unicef.org/ukraine/stories/how-to-talk-to-children-about-war