**"Як допомогти дітям пережити стресові ситуації та відновити емоційну рівновагу"**

**Практичні вправи:**

"Коло емоцій": Діти вчаться розпізнавати та називати різні емоції.

"Чарівна скринька": Використання предметів для вираження емоцій та почуттів.

"Казка про страх": Створення та розігрування казок, що допомагають подолати страх.

"Дихальні вправи": Навчання технік глибокого дихання для заспокоєння.

**Ситуації для розгляду, які можуть допомогти психологам краще зрозуміти та підготуватися до роботи з дошкільниками, що пережили стресові ситуації:**

**Ситуація 1: "Раптовий переїзд"**

Опис: 5-річна Марійка разом із сім'єю була змушена терміново покинути свій дім через воєнні дії. У новому місці вона стала замкнутою, часто плаче, відмовляється гратися з іншими дітьми та боїться гучних звуків.

**Питання для обговорення:**

Які перші кроки повинен зробити психолог для встановлення контакту з Марійкою?

Які методи та техніки можна використовувати для допомоги їй в адаптації до нових умов?

Як працювати з батьками Марійки, які також переживають стрес?

**У цій складній ситуації психологу необхідно діяти обережно та чуйно, враховуючи травматичний досвід дитини та її вікові особливості. Ось кілька кроків та рекомендацій:**

1. Встановлення контакту з Марійкою:

Створення безпечного простору:

Перш за все, важливо створити для Марійки відчуття безпеки та комфорту. Це може бути тихе, спокійне місце, де вона почуватиметься захищеною.

Психолог повинен випромінювати спокій і терпіння, уникаючи будь-якого тиску чи поспіху.

Використання невербальної комунікації:

Оскільки Марійка замкнута, важливо використовувати невербальні засоби комунікації: доброзичливий погляд, відкриту позу.

Можна використовувати іграшки, малюнки або інші предмети, щоб встановити контакт без прямого словесного спілкування.

Ігрова терапія:

Гра є природною мовою дітей. Психолог може використовувати ігрову терапію, щоб допомогти Марійці виразити свої почуття та переживання.

Можна використовувати ігри, які дозволяють дитині відтворити травматичні події у безпечному середовищі.

Поступове встановлення довіри:

Важливо дати Марійці час, щоб вона звикла до психолога та почала йому довіряти.

Не варто форсувати події, а дозволити дитині самій вирішувати, коли вона готова до спілкування.

2. Методи та техніки допомоги:

Арт-терапія:

Малювання, ліплення, аплікація можуть допомогти Марійці виразити свої емоції та переживання, які важко висловити словами.

Можна використовувати кольори та форми, щоб допомогти дитині виразити свій страх, тривогу та інші емоції.

Казкотерапія:

Казки можуть допомогти Марійці зрозуміти та обробити травматичний досвід.

Психолог може використовувати вже існуючі казки або створювати власні, які відповідають ситуації дитини.

Техніки релаксації:

Дихальні вправи, медитація, прослуховування спокійної музики можуть допомогти Марійці знизити рівень тривоги та страху.

Важливо навчити дитину простим технікам, які вона зможе використовувати самостійно.

Ігрова терапія з елементами сенсорної інтеграції:

Так як дитина боїться гучних звуків, треба використовувати сенсорну інтеграцію, а саме, поступове привикання до гучних звуків, в формі гри.

3. Робота з батьками Марійки:

Підтримка та емпатія:

Батьки Марійки також переживають стрес, тому важливо надати їм підтримку та емпатію.

Психолог повинен вислухати їхні переживання та допомогти їм зрозуміти реакції дитини.

Навчання методам підтримки дитини:

Психолог повинен навчити батьків, як правильно підтримувати Марійку вдома.

Важливо пояснити їм, як створити безпечне та стабільне середовище для дитини.

Спільна робота:

Психолог повинен працювати з батьками як з командою, щоб забезпечити Марійці комплексну підтримку.

Регулярні зустрічі та обговорення прогресу допоможуть забезпечити ефективність допомоги.

Важливо пам'ятати, що кожна дитина унікальна, і процес відновлення може зайняти різний час. Психолог повинен бути терплячим, чуйним та гнучким, щоб допомогти Марійці подолати наслідки травматичного досвіду.

**Ситуація 2: "Втрата близької людини"**

Опис: 4-річний Сашко втратив дідуся, з яким був дуже близький. Він став агресивним, часто влаштовує істерики, погано спить і постійно запитує про дідуся.

Питання для обговорення:

Як пояснити Сашкові, що сталося, з урахуванням його віку?

Які ігри та творчі заняття можна використовувати для допомоги йому впоратися з горем?

Як допомогти батькам Сашка підтримати його в цей важкий період?

**У цій складній ситуації важливо діяти обережно, з урахуванням віку Сашка та його емоційного стану. Ось кілька порад, які допоможуть вам підтримати його:**

1. Як пояснити Сашкові, що сталося:

Просто і чесно:

Використовуйте прості, зрозумілі слова. Наприклад: "Дідусь дуже захворів, і його серце перестало битися. Він помер".

Уникайте евфемізмів, таких як "пішов на небо" або "заснув", оскільки вони можуть заплутати дитину.

З урахуванням віку:

У 4 роки діти ще не повністю розуміють концепцію смерті. Тому важливо пояснити, що смерть – це постійне припинення життя.

Поясніть, що дідусь більше не відчуває болю, не дихає і не повернеться.

Дозвольте ставити запитання:

Сашко, ймовірно, матиме багато запитань. Будьте терплячі та відповідайте на них чесно, але з урахуванням його віку.

Якщо ви не знаєте відповіді на запитання, чесно скажіть про це.

Використовуйте конкретні приклади:

Можна порівняти смерть з тим, як згасає свічка або в'яне квітка.

Повторюйте пояснення:

Дітям потрібно більше часу, щоб зрозуміти складні концепції. Будьте готові повторити пояснення кілька разів.

2. Ігри та творчі заняття для допомоги:

Малювання:

Дозвольте Сашкові намалювати дідуся, його улюблені моменти з ним або свої почуття.

Малювання може допомогти йому виразити свої емоції.

Ліплення:

Ліплення з пластиліну або глини може бути терапевтичним для Сашка.

Він може зліпити фігурку дідуся або щось, що нагадує йому про нього.

Казкотерапія:

Читайте Сашкові казки про втрату та подолання горя.

Можна створити власну казку, яка допоможе йому зрозуміти, що сталося.

Ігри з фотографіями:

Переглядайте фотографії дідуся разом із Сашком.

Розповідайте йому історії про дідуся та його життя.

Створення альбому спогадів:

Разом із Сашком створіть альбом спогадів про дідуся.

Додайте до альбому фотографії, малюнки та інші пам'ятні речі.

3. Як допомогти батькам Сашка:

Підтримка та емпатія:

Батьки Сашка також переживають горе. Надайте їм підтримку та емпатію.

Вислухайте їхні переживання та допоможіть їм зрозуміти реакції дитини.

Інформування:

Надайте батькам інформацію про те, як діти переживають горе, та порадьте їм літературу.

Спільна робота:

Працюйте з батьками як з командою, щоб забезпечити Сашкові комплексну підтримку.

Регулярні зустрічі та обговорення прогресу допоможуть забезпечити ефективність допомоги.

Турбота про себе:

Порадьте батькам не забувати піклуватись про себе, так як дитина відчуває їх емоційний стан.

Психологічна допомога:

Якщо батьки Сашка відчувають, що не можуть впоратися з горем, порадьте їм звернутися за допомогою до психолога.

Важливо пам'ятати, що кожна дитина переживає горе по-різному. Будьте терплячі та підтримуйте Сашка в цей важкий період.

**Ситуація 3: "Свідок травматичної події"**

Опис: 6-річна Оленка стала свідком аварії, в якій постраждали люди. Після цього вона боїться виходити на вулицю, має нічні кошмари та постійно розповідає про те, що сталося.

Питання для обговорення:

Як допомогти Оленці зменшити рівень тривоги та страху?

Які техніки можна використовувати для обробки травматичних спогадів?

Як співпрацювати з батьками Оленки для забезпечення її психологічної підтримки?

**У цій ситуації важливо діяти з особливою обережністю та чуйністю, враховуючи травматичний досвід Оленки. Ось кілька кроків та рекомендацій:**

1. Як допомогти Оленці зменшити рівень тривоги та страху:

Створення безпечного простору:

Забезпечте Оленці спокійне та безпечне місце, де вона зможе почуватися захищеною.

Уникайте гучних звуків, яскравого світла та інших подразників, які можуть посилити її тривогу.

Використання технік релаксації:

Навчіть Оленку простим дихальним вправам, які допоможуть їй заспокоїтися.

Використовуйте техніки візуалізації: наприклад, попросіть її уявити собі спокійне місце, де вона почувається в безпеці.

Можна використовувати техніку «заземлення» - коли дитина концентрує свою увагу на відчуттях тут і зараз.

Ігрова терапія:

Гра є природним способом для дітей виражати емоції. Використовуйте ігри, які допоможуть Оленці виразити свій страх та тривогу.

Наприклад, можна використовувати ігри з ляльками або м'якими іграшками, щоб відтворити ситуацію аварії у безпечному середовищі.

Арт-терапія:

Малювання, ліплення, аплікація можуть допомогти Оленці виразити свої емоції та переживання.

Можна використовувати кольори та форми, щоб допомогти їй виразити свій страх, тривогу та інші емоції.

Поступове повернення до звичайного життя:

Поступово повертайте Оленку до звичайного розпорядку дня.

Уникайте надмірної стимуляції, але не ізолюйте її від звичайних активностей.

Якщо дитина боїться виходити на вулицю, то треба робити це поступово, починаючи з невеликих прогулянок біля дому.

2. Техніки для обробки травматичних спогадів:

Техніка «безпечне місце»:

Допоможіть Оленці створити в уяві безпечне місце, де вона почувається захищеною та спокійною.

Це може бути будь-яке місце, яке вона вважає безпечним: будинок, ліс, пляж тощо.

Техніка «розповідь історії»:

Дозвольте Оленці розповісти про те, що сталося, у її власних словах.

Не тисніть на неї, але заохочуйте її ділитися своїми спогадами.

Можна використовувати малюнки або ігри, щоб допомогти їй розповісти про подію.

Техніка «десенсибілізація»:

Поступово знайомте Оленку з ситуаціями, які викликають у неї страх.

Наприклад, якщо вона боїться машин, почніть з перегляду фотографій машин, потім перейдіть до відео, а потім до прогулянок біля дороги.

Робота з нічними кошмарами:

Перед сном проводити з дитиною техніки релаксації.

Розповісти дитині, що коли їй присниться кошмар, вона зможе його змінити, наприклад, уявити, що вона має супер силу, та може себе захистити.

3. Співпраця з батьками Оленки:

Інформування та навчання:

Надайте батькам інформацію про те, як діти переживають травматичні події.

Навчіть їх простим технікам, які вони можуть використовувати для підтримки Оленки вдома.

Спільна робота:

Працюйте з батьками як з командою, щоб забезпечити Оленці комплексну підтримку.

Регулярні зустрічі та обговорення прогресу допоможуть забезпечити ефективність допомоги.

Підтримка батьків:

Батьки також переживають стрес, тому важливо надати їм підтримку.

Допоможіть їм знайти способи впоратися зі своїми емоціями.

Важливо пам'ятати, що кожна дитина переживає травматичні події по-різному. Будьте терплячі та підтримуйте Оленку в цей важкий період.

**Ситуація 4: "Зміни в сім'ї"**

Опис: 5-річний Максим переживає розлучення батьків. Він став пригніченим, втратив інтерес до улюблених занять та часто звинувачує себе в тому, що сталося.

Питання для обговорення:

Як допомогти Максиму зрозуміти, що розлучення батьків – це не його вина?

Які способи можна використовувати для підтримки його емоційного благополуччя?

Як допомогти батькам Максима налагодити спілкування з дитиною в нових умовах.

**У цій ситуації важливо діяти з терпінням і розумінням, оскільки розлучення батьків – це завжди травматичний досвід для дитини. Ось кілька порад, які допоможуть вам підтримати Максима:**

1. Як допомогти Максиму зрозуміти, що розлучення батьків – це не його вина:

Відкрита і чесна розмова:

Поясніть Максиму, що розлучення – це рішення дорослих, і він не має до цього жодного стосунку.

Використовуйте прості і зрозумілі слова, уникайте складних пояснень і звинувачень.

Повторюйте, що батьки його люблять, і це ніколи не зміниться.

Підтримка почуттів:

Дайте Максиму можливість висловити свої почуття: сум, гнів, розгубленість.

Не знецінюйте його переживання, а покажіть, що ви розумієте, як йому важко.

Поясніть, що ці почуття – нормальні, і з часом йому стане легше.

Казкотерапія:

Використовуйте казки, щоб допомогти Максиму зрозуміти, що розлучення – це не його вина.

Можна створити власну казку, в якій головний герой переживає схожу ситуацію і знаходить способи впоратися з нею.

2. Способи підтримки емоційного благополуччя Максима:

Ігрова терапія:

Гра – це природний спосіб для дітей виражати емоції. Використовуйте ігри, щоб допомогти Максиму виразити свої почуття.

Можна використовувати ігри з ляльками або м'якими іграшками, щоб відтворити ситуацію розлучення у безпечному середовищі.

Арт-терапія:

Малювання, ліплення, аплікація можуть допомогти Максиму виразити свої емоції та переживання.

Можна використовувати кольори та форми, щоб допомогти йому виразити свій сум, гнів та інші емоції.

Регулярний розпорядок дня:

Збережіть звичний розпорядок дня Максима, наскільки це можливо.

Це допоможе йому відчути стабільність і безпеку.

Проведення часу з кожним з батьків:

Важливо, щоб Максим проводив час з обома батьками, навіть якщо вони більше не живуть разом.

Це допоможе йому зберегти почуття зв'язку з обома батьками.

3. Як допомогти батькам Максима налагодити спілкування з дитиною:

Спільна робота:

Заохочуйте батьків Максима до спільної роботи, щоб забезпечити йому комплексну підтримку.

Допоможіть їм налагодити спілкування і домовитися про правила виховання.

Відкрите спілкування:

Порадьте батькам говорити з Максимом відкрито і чесно, уникаючи звинувачень і негативних коментарів про один одного.

Важливо, щоб Максим відчував, що може говорити з обома батьками про свої почуття.

Уникнення конфліктів у присутності дитини:

Порадьте батькам уникати конфліктів у присутності Максима.

Це може завдати йому емоційної шкоди.

Фокус на потребах дитини:

Допоможіть батькам зосередитися на потребах Максима, а не на своїх власних образах.

Важливо, щоб вони пам'ятали, що на першому місці – благополуччя дитини.

**Додаткові поради:**

Під час розгляду ситуацій важливо враховувати вікові особливості дітей та їхні індивідуальні реакції на стрес.

Необхідно зосередитися на розвитку практичних навичок роботи з дітьми, які пережили стресові ситуації.

Важливо обговорити етичні аспекти роботи з дітьми, які перебувають у кризових ситуаціях.

Ці ситуації допоможуть психологам краще підготуватися до роботи з дошкільниками, які пережили стресові ситуації, та надавати їм ефективну психологічну допомогу.