

# ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ВИХОВАНЦІВ ЗДО ПІД ЧАС ПОВІТРЯНИХ ТРИВОГ: РЕКОМЕНДАЦІЇ

*А. В. Косова*

*магістр психології, практичний психолог ДНЗ №616 (м. Київ, Україна)*

[angel.cosowa@ukr.net](mailto:angel.cosowa@ukr.net)

*О. А. Краєва*

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник*

*лабораторії методології і теорії психології,*

*Інституту психології Г.С. Костюка НАНП України*

[krae\\_koa@ukr.net](mailto:krae_koa@ukr.net)

На початок третього року війни педагогічні працівники ЗДО стикаються із актуалізованою потребою у підтриманні безперервності перебігу освітнього процесу під час перебування в укритті. Згідно вимог МОН перед педагогами ЗДО на сьогодні постає завдання психологічно підготувати вихованців закладу дошкільної освіти до перебування в укритті та здійснення психологічного супроводу, з метою стабілізації психоемоційного стану та надання першої психологічної допомоги (ППД) в умовах перебування в укритті під час повітряних тривог [1, 2].

Враховуючи вищезазначене, нами була здійснена спроба підбору та систематизації рекомендацій стосовно здійснення психологічного супроводу процесу переміщення вихованців до укриття під час повітряних тривог, які зможуть стати у нагоді не лише вихователям, але й практичним психологам закладів дошкільної освіти. Отже, умовно можна зобразити психологічний супровід переміщення вихованців ЗДО під час повітряної тривоги до укриття на такі етапи:

1. Знайомство з приміщенням укриття та психологічна підготовка до першого переміщення в укриття під час оголошення сигналу «повітряна тривога».
2. Психологічний супровід під час першого спускання в укриття.
3. Стабілізація психологічного стану учасників виховного процесу під час переміщення та перебування в укритті.
4. Психологічний супровід процесу виходу з укриття назовні.

1. *Знайомство з приміщенням укриття та підготовка до першого переміщення в укриття під час оголошення сигналу «повітряна тривога».*

Перед першим переміщенням в укриття під час повітряної тривоги, бажано провести для вихованців “екскурсію” до приміщення укриття, показати де саме воно розміщене та який вигляд має назовні та всередині, дозволити дітям розглянути всі іграшки, ігри та письмове приладдя, яке є в укритті.

З метою знайомства вихованців із укриттям можна використати нашу авторську казку «Подорож до маленьких захисників/друзів, які живуть в укритті». Інструкція звучить так: «Зараз ми з вами підемо в один незвичайний будиночок, який інколи ми будемо навідувати. Там живуть наші друзі - собачка та корівка, це їхній дім. Корівку звати Дізі, а собачку - Скай (імена персонажів казки підібрано з сучасних мультфільмів «Супер крила» та «Щенячий патруль». Вказані герої допомагають іншим людям і тваринкам, що привертає неабияку увагу дошкільнят, виступають символом для миттєвого пригадування та позитивним «якорем»). Надалі важливо переміститися до укриття з метою ознайомлення із героями та їхнім «безпечним будиночком», продовжуючи вже на місці розповідати казку, показуючи героїв дітям в укритті.

Одного разу Дізі та Скай зустрілися в парку розваг, весь день гралися і подружилися. Відтоді вони живуть у цьому будиночку разом і ніколи не розлучаються. Кращим друзям дуже подобається жити у власному будиночку, їм тут добре та безпечно, вони граються, розмовляють один із одним, розважаються. Але іноді Дізі та Скай відчують потребу в інших друзях. Саме тому інколи ми будемо спускатися до них у будиночок, аби погратися, помалювати, зібрати конструктор, проводити певний час разом, оскільки Дізі та Скай люблять дивитися як граються дітки. Дорослі читатимуть тут казки, а Дізі та Скай при тому будуть слухати та насолоджуватися часом, проведеним разом із діточками.

Ми будемо спускатися до їхнього будиночку всім садочком разом, коли лунатиме сигнал сирени. Звуком сирени наші супергерої повідомлятимуть нас

про те, що нам потрібно спуститися до найбезпечнішого місця. А найбезпечніше місце в садочку, це дім Дізі та Скай. Вони нас захищатимуть, тут ми будемо перебувати у безпеці.

А тепер Дізі та Скай хочуть познайомитися з кожним із вас (*кожна дитина по черзі тримає в руках іграшки та називає своє ім'я*). Дізі та Скай дуже приємно з вами познайомитися, а тепер вони хочуть трохи відпочити та піти .... (*до прикладу на шафу*), тут вони чекатимуть на вас під час повітряних тривог та захищатимуть вас (*важливо, аби саме ці іграшки залишалися весь час в укритті*)».

Окремо, під час прогулянок із дітьми бажано проходити біля укриття та за бажанням спуститися декілька разів із метою звикання. Таким чином для дітей це місце стає не лише знайомим, але й оптимально прийнятним. Окрім того, першому спусканню до укриття може сприяти навчальний мультфільм «Сирена - моя помічниця» [3].

Наступний прийом трудомісткий, але може бути дієвим – кожна дитина вдома може обрати одну іграшку, з якою хотіла би спускатися до укриття. Це може бути будь-яка іграшка, або символ, головне, аби дитина її обрала за власним бажанням. У разі відсутності такої можливості, вихователь разом із дітьми може обрати одну іграшку для всієї групи, яку вони обов'язково братимуть із собою в укриття.

В якості альтернативи, можна покласти в прийнятному місці (біля дверей, коридорі, біля виходу тощо) ЗДО велику іграшку (*за об'єктивною відсутністю часу, необхідно залишити іграшку в доступному місці, повз яке діти проходять, до прикладу, можна біля квітів на сходах зробити маленький будиночок для неї*). Познайомивши дітей із тою чи тою іграшкою, назвавши ім'я та розповівши історію про неї, важливо наголосити, що ця іграшка вважає дітей своїми друзями, їй незручно залишатися самій під час повітряних тривог і запропонувати дітям попіклуватися про неї, кожного разу беручи її із собою до укриття. *Наявність іграшки, яку потрібно брати в укриття, дозволить відчувати*

дітям, що є “хтось” про кого вони можуть попіклуватися, що може сприяти зниженню стресу та тривоги.

Не менш важливою константою постає підготовка педагога до першого переміщення в укриття. Так, варто тезово накреслити чіткий план дій, прописавши поетапно, що має бути зроблено після сигналу повітряної тривоги та покласти цю само-інструкцію на помітне місце. До плану можуть увійти такі пункти: взяти журнал відвідувань дітей та тривожний рюкзачок (*мінімум необхідних речей: печиво, серветки, може бути папір або розмальовки для дітей, данні про батьків, додаткова інформація тощо*); вимкнути світло та інші електроприлади; допомогти дітям вдягнутися та зібратися; поррахувати кількість дітей; нагадати дітям взяти іграшку; вдягнутися самому; зачинити двері та залишити ключ у дверях (*згідно інструкції ключ має залишатись у дверях аби ДСНС змогли виконувати свої обов'язки в екстремальній ситуації*). Важливо у спокійному психологічному стані кілька разів проговорити цей план вголос, що допоможе самоорганізації і утриманню ситуації під контролем, а також попередженню виникнення додаткового хвилювання та/або емоційного зараження, яке легко передається дітям. Не менш важливо щоранку детально та чітко, короткими інструкціями, пояснювати або нагадувати (після першого спускання) вихованцям, план спільних дій після сигналу «повітряна тривога».

## 2. Психологічний супровід під час першого спускання в укриття.

Лінгвістичне формулювання «ми ховаємося» може посилити відчуття тривоги [7], натомість рекомендоване формулювання - «ми йдемо в укриття - найбезпечніше місце в садочку, щоб всім дорослим та дітям бути разом». Важливо проконтролювати, аби діти взяли із собою іграшку, про яку мають піклуватися.

Педагогу не менш важливо невербально демонструвати дітям психологічну стабільність та здатність контролювати ситуацію, оскільки, завдяки наявності стабільного психологічного стану дорослого, дитина теж відчуває стабільність, захищеність та підтримку.

Бажано, розмовляти з дітьми спокійним, доброзичливим і впевненим тоном, оголошуючи інструкції чіткими, короткими фразами. Попросити дітей слухати уважно та виконувати все в темпі, уникаючи підвищення голосу на дітей через їхню повільність та розгубленість, при тому, заохочувати їх до співпраці. До прикладу: «які ви молодці, як швидко збираєтесь». Це може допомогти запобігти виникненню хвилювання та сприяти відчуттю у дітей контрольованості ситуації дорослим.

Важливо нагадувати дітям, що дорослі роблять усе, заради їхнього захисту, окрім того, всіх захищають супергерої (*суперзахисники, або просто захисники повітряного простору, янголи неба*), які своєю суперзброєю зробили захисне коло над укриттям, а іграшки їм допомагають. Звуком сирени вони попереджають про те, що їхня суперзброя активована і нищить все, що летить, але в цей час усім обов'язково варто перебувати в найбезпечнішому місці – в укритті.

У самому укритті можна грати в настільні ігри, читати казки, малювати олівцями, конструювати, співати, виконувати рухливі ігри. Добре пасуватимуть розвивальні вправи зі знаходження предметів певного кольору чи форми, складання з дітьми спільної казки про іграшку, передаючи її по колу (*в кого у руках іграшка, той має продовжити казку 1-2 реченнями, продовжуючи історію*); ліплення, спонтанне малювання або малювання з дітьми спільного малюнку. Крім вказаного, можна розмістити в укритті великий аркуш паперу на стіні, на якому діти могли б малювати все, що завгодно разом, листи можна змінювати на чисті після використання.

3. *Стабілізація психологічного стану учасників виховного процесу під час переміщення або перебування в укритті.*

Своєчасному припиненню розгортання внутрішнього деструктивного діалогу педагога, що забирає додаткову енергію, підвищує тривожність і спричиняє сумніви зможе допомогти вправа «Стоп внутрішній діалог».

Нормалізації емоційного стану при відчутті агресії, роздратування, злості або інших негативних емоції та актуалізації можливості виразити негативні

емоції, можуть допомогти вправи: “Сейф” [5], “Вимикаємо агресію”, арт-терапевтичний прийом «Викид» («Каракулі»); виділення конкретного часу для вираження негативних емоцій та переживань (до прикладу, в середу о 19:00) у будь-який спосіб, не ображаючи себе та інших: поплакати, розірвати папір, намалювати у вигляді каракуль свої переживання на папері тощо, бажано при цьому бути на самоті [4,5].

Для відновлення відчуття захищеності та психологічної рівноваги можуть стати в нагоді такі вправи: «Ресурсне (безпечне) місце», «Метелик», «Дихання на пониження», «Контрольоване дихання», «Зворотнє дихання», «5-4-3-2-1», «Дихання ніздрями» та інші дихальні вправи [4].

У разі, якщо дитина починає плакати, злитись, дратуватись, проситися до батьків або проявляє гонорливість це є нормальною реакцією на аномальну ситуацію, що зазвичай спричинене відчуттям страху, тривоги, оскільки діти таким чином «сигналізують» дорослим, що їм потрібна додаткова підтримка та захист. Україй важливо своєчасно помітити ці поведінкові реакції, проговорити, чому вони виникли, нагадати дитині, що дорослий поруч, робить усе можливе, щоб захистити.

Скажіть, до прикладу: «Я бачу, що ти плачеш і тобі страшно. Я поруч із тобою й зроблю все, щоб захистити тебе. Ми зараз підемо в укриття - це найбезпечніше місце в садочку, будемо там всі разом» (*з досвіду роботи, діти частіше потребують психологічної допомоги під час переміщення в укриття ніж в самому укритті*). Якщо дитина злиться: «Я бачу, що ти розкидуєш речі, бо злишся. Можливо тобі страшно, чого ти боїшся? Я поруч із тобою. Я зроблю все, щоб захистити тебе. Я буду поряд. Ми зараз підемо в найбезпечніше місце. Ось твоя іграшка, яку ти приніс і собою, як її звати? Можливо їй теж страшно, попіклуйся про неї, обійми, адже вона твій друг. Так ти зможеш про неї потурбуватися. Можливо, візьмеш іграшку з собою в укриття, там вам буде безпечно». Після цього можна обійняти дитину, спитавши перед цим у неї дозволу.

Якщо дитина відчуває страх під час повітряної тривоги, можна використати таке висловлювання: «Я бачу, що тобі страшно, це нормально. Мені теж страшно. Але я вірю, що з нами все буде добре, оскільки ми зараз знаходимося в найбезпечнішому місці в садочку - будиночку Дізі та Скай. Нас захищають наші супергерої і нищать все, що летить в наш бік, а також нас оберігають Дізі та Скай. Ми разом, я та інші дорослі поряд із тобою й іншими дітками. Ми зробимо все можливе (або все, що в наших силах), аби захистити тебе та інших діточок».

Спустившись в укриття бажано виконати вправу “Квітка і свічка” та “Метелик”. Якщо дитина злиться, роздратована та м’язово напружена - вправу “Лимон” [6].

#### *4. Психологічний супровід процесу виходу з укриття назовні.*

Зразу ж після виходу з укриття діти можуть виконати вправу “Собачка”, скинувши з себе емоційну напругу. Крім цього, відразу після повернення на дитячий майданчик або в групу, добре провести руханку для дітей та помалювати на вільну тему за бажанням, аби таким чином мати змогу екологічно виразити психологічну напругу після повернення з укриття та нормалізувати емоційний стан.

Вказані інтервенції у межах психологічного супроводу під час спускання та перебування в укритті, можуть сприяти психологічній допомозі у підтриманні психологічного та психічного здоров’я учасників виховного процесу ЗДО у ситуації війни.

#### **Література:**

1. Про організацію безпечного освітнього простору в закладах дошкільної освіти та обладнання укриттів: лист Міністерства освіти науки України від 20.06.2023 р. №1/8820-23
2. Щодо діяльності психологічної служби у системі освіти в 2022/2023 навчальному році: лист Міністерства освіти та науки України від 02.08.2022р. №1/8794-22.
3. Сирена - моя помічниця: навчальний мультфільм. URL: <https://youtu.be/wNVwcJ9rrjA>  
<https://www.facebook.com/osvitoria.media/videos/%D1%81%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B0-%D0%BC%D0%BE%D1%8F-%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D1%86%D1%8F/405399821394618/>
4. Практичний психолог: Дитячий садок. URL: <https://epsiholog.expertus.com.ua/?mid=39528>.

5. Остроброд О. Як допомогти собі справитися з наслідками стресу, викликаного ракетними обстрілами, війнами та терористичними діями: навч. посіб. Ізраїль: НАТАЛ. 25 с.
6. Вправи на розслаблення для дітей URL: <https://www.phc.org.ua/news/vpravi-na-rozslablennya-dlya-ditey>
7. Lucas Dols, Anne van den Ouwelant, Sander van Goor. Травма-чутлива підтримка в ситуаціях гострої кризи: вебінар-фокус-група URL: <https://trauma-company.nl/trauma-support-ukraine/>