

# Вивчаємо психологію травми



**Тетяна БОНДАРЕНКО**

2 лютого в творчій залі Києво-Святошинського центру соціально-психологічної реабілітації знову зібрались спеціалісти Центру та інші не байдужі до психології люди, щоб підвищити свою кваліфікацію. Відкритий семінар на тему «Психологія травми» провела старший науковий співробітник лабораторії науково-психологічної інформації НДІ Психології ім.Костюка Людмила Царенко.

Людмила Григорівна працювала в ЦСПР на етапі заснування цього унікального закладу. Саме в 2000 році визначалися пріоритетні напрямки діяльності Центру, розроблялося Положення про його діяльність, створювались і проходили апробацію перші програми. Робота в Київській обласній дитячій лікарні з маленькими пацієнтами та їх батьками, співпраця з медперсоналом була для спеціалістів ЦСПР новою незвіданою територією, оскільки на той час в Україні не існувало практики психологічного супроводу хворих. Досвід такої роботи доводилося по дрібках збирати звідусіль: у білоруських колег з Радіаційного Центру, де оперувалися і проходили лікування онкохворі діти; в американських психотерапевтів та соціальних працівників, що за програмою ООН приїздили в Україну у якості викладачів; у вітчизняних науковців з НДІ Психології ім.Костюка, котрі на той час були кураторами ЦСПР.

І ось уже друге десятиріччя спеціалісти Центру успішно працюють на базі Київської обласної дитячої лікарні. Психологи і соціальні педагоги передають напрацьований досвід волонтерам і студентам, що проходять у Центрі практику. Водночас

психологи ЦСПР постійно працюють над розширенням та поглибленням власного професійного рівня, опрацьовують нову інформацію, котра допомагає підвищувати ефективність психологічної допомоги хворим дітям та їх батькам.

Семінар «Психологія травми» надав можливість ознайомитись з новим підходом до лікування, який розробив німецький професор медицини, онколог, доктор Ріке Герд Хамер. За свою багаторічну медичну практику Хамер дослідив вплив психологічної травми (в своїй роботі він вживає слово «конфлікт») на виникнення онкозахворювань. Цей спеціаліст вивів закономірності, які означив як біологічні закони нової медицини. Згідно цих законів онкологічні захворювання, епілепсію, інфаркт, інсульт та діабет можна віднести до «чистої» психосоматики. Щоб повністювилікуватись, людині необхідно «розв'язати існуючий конфлікт» і змінити власне життя (харчування, рухову активність, стосунки з близькими). В цьому визначну роль може зіграти співпраця лікаря та психолога, спрямована на допомогу хворій людині.

Психологічні травми розвитку вивчали також Дженей та Беррі Уайнхольди. Ці фахівці запропонували власну періодизацію розвитку людини і дослідили типи психологічних травм, можливі в різні вікові періоди. Кожна травма спотворює сприйняття людиною навколишнього світу і сприйняття себе в цьому світі. Шокова, адреналінова чи стресова психологічні травми по-різному впливають на життя людини і зумовлюють певні особливості її поведінки, характер стосунків з оточуючими, навіть захворювання. Наша психіка влаштована так, що час від часу вона повертає нас до травматичної ситуації. Під таким кутом зору можна, приміром, розглядати запалення легень як пом'якшене повернення до асфіксії під час пологів.

У практичній частині семінару Людмила Григорівна зазначила, що різні типи травм потребують різної психотерапії. Тому важливо враховувати рівень підготовки спеціаліста та його особистісні якості. Оскільки саме особистість виступає основним робочим інструментом психолога. Пані Людмила акцентувала увагу на

необхідності перебування психолога під час роботи у ресурсному стані, а учасники семінару вже вкотре торкнулися питання про необхідність особистісної терапії. Навчальний семінар дав можливість кожному з присутніх взяти щось своє, індивідуально важливе чи просто поставити для себе знаки питання там, де раніше все було здавалося б зрозумілим.

---

## Адаптація дитини до дитячого садочка

 **Наталія ЖАНТАЛАЙ, психолог**

Віддаючи дитину до дошкільного навчального закладу варто знати, що їй потрібен буде час на адаптацію. У когось вона відбувається легко, а хтось зустрічається з певними труднощами. Які рівні адаптації бувають, на що бажано звернути увагу при виборі дитячої дошкільної установи, як саме допомогти звикнути до дитячого садка, і, нарешті, практичні поради з досвіду батьків пропонуються на ваш розгляд.

### **Виділяють три рівня адаптації:**

**Легка адаптація** – дитина долучається до нового колективу досить безболісно і цей період не перевищує одного місяця. Малюк із задоволенням іде вранці до садочка, йому там комфортно. Такі діти, як правило, хворіють не часто, хоча в період адаптації “зриви” все-таки можливі.

**Середня адаптація** – коли маля більш-менш терпимо переносить походи до дитячого садка, хоч і може трохи порюмсати. В такому випадку адаптація триває близько двох-трьох місяців. Найчастіше в цей час захворювань не уникнути.

**Важка адаптація** протікає місяцями. Під час цього періоду у дитини можуть спостерігатися вередування, погіршення апетиту (аж до повної відмови від їжі), порушення сну, різкі перепади настрою, нервові зриви й капризи, енурез, енкопрез. Крім того, маля дуже часто хворіє, а ці хвороби пов'язані з небажанням дитини йти до дитячого садку. У колективі такі діти почувають себе невпевнено.

Якщо батьки пустять ситуацію на самоплив, це може призвести до серйозних нервових захворювань та розладів. У деяких випадках доведеться консультиватися у фахівців (невропатолога, психолога, дитячого терапевта). Але якщо маля не адаптується до нових умов більш, як за півроку, можливо, його варто забрати із дошкільного закладу. Але при цьому необхідно дбайливо стежити за процесом соціалізації та фізичним станом маляти, щоб коли прийде час іти до школи, не виникло подібних проблем.

Щоб уникнути важкої адаптації, варто серйозно поставитись до вибору дитячого садка, допомогти малюку адаптуватися до нових обставин, звернути увагу на клімат у сім'ї тощо.

### **Вибір дитячого садочку:**

Ще до вступу до дитячого садка батьки відвідують установу й знайомляться із завідуючою, з вихователями тієї групи, яку буде відвідувати маля. Коли ви підбираєте дитячий садок, найголовніше не в його зовнішньому вигляді, зручностях і красі інтер'єру, а у вихователях і нянях.

У дітей цього віку ще немає усталених критеріїв оцінки себе та інших, та вони завдячують їх в дорослих, вихователів. Часто в дитячому садку можна почути: «Коля – гарний хлопчик. Він завжди спить в тиху годину», або «Ігор – поганий, він погано їсть». Та оцінка, яку дає вихователька дитині, ніби подвоюється в оцінках інших дітей. Саме від оцінок виховательки в багато чому залежить те місце, яке дитина займе серед інших дітей. А тому схвалення та осуд виховательки стає

для дитини надто важливими: це і оцінка дорослого, і позиція серед однолітків.

Прийдіть до дитячого садку і поспостерігайте за дітьми: чи задоволені вони, чи подобається їм там. Гарний дитячий садок – місце дуже гучне. Якщо протягом півгодини ви не почуєте шуму й гамору, а також вибухів сміху, пошукайте інший садок для вашої дитини. Але, якщо Ви обрали, на вашу думку, найкращий садок, то варто довіряти професіоналам, які там працюють.

### **Як допомогти малюку звикнути до дитячого садочку:**

1. Розкрийте своїй дитині «секрети» навичок спілкування з дітьми та дорослими. Як зазначає психолог Филипова Ю.В., уміння заявити про свою потребу, висловити власну думку, а також погодити її з точкою зору оточуючих – ось найбільш важливі комунікативні вміння, які необхідно сформувати в дитини у дошкільному віці. Готуйте дитину до спілкування з іншими дітьми та дорослими: відвідуйте з нею дитячі майданчики, привчайте до гри в пісочницях, на гойдалці. Ходіть із нею на свята, на дні народження друзів, спостерігайте за тим, як вона поводить себе: соромиться, усамітнюється, конфліктує, б'ється або ж прагне спілкування, розкуто контактує з однолітками, легко знаходить з ними спільну мову. Варто звернути увагу на досвід перебування дитини з кимсь, крім мами, коли їй потрібно піти у справах.

2. Навчайте дитину необхідним навичкам самообслуговування. Добре, якщо маля вмітиме самотійно їсти, хоча б частково одягатися-роздягатися і, звичайно, ходити на горщик.

3. Одягати дитину до садочка потрібно за принципом зручності та комфорту, а не з огляду на «останні тенденції моди». За батьківським досвідом, найбільш практичним одягом є колготки, легкі футболки або сорочки (залежно від сезону) та сандалії на липучках. Із собою обов'язково потрібно давати запасний комплект одягу на випадок «непередбачуваних обставин».

4. Розповідайте, що таке дитячий садок, хто туди ходить, що

там відбувається, чим діти там займаються.

5. Якнайчастіше гуляйте десь біля садочка, щоб дитина звикала до території, бачила дітей, які весело проводять там час.

6. Познайомте дитину з вихователями дитячого садка та дітьми з групи. Ходити до дитячого садка із другом чи подругою набагато веселіше, тому, якщо є така можливість, об'єднайтеся із знайомими.

7. Зробіть так, щоб у дитячому садку дитині було цікавіше й веселіше, ніж удома. Поцікавтеся, чим обладнаний дитячий садок. З'ясуйте, що дитині найбільш подобається, і прослідкуйте, щоб саме цього не було вдома. Це може бути великий конструктор, дитячий майданчик, сухий басейн, дитяча майстерня з усіма інструментами, лялькова кухня.

8. Запровадьте вдома елементи режиму дитячого дошкільного закладу.

9. Разом із дитиною вигадайте декілька ритуалів прощання.

10. Якнайчастіше демонструйте дитині, що вона для вас так само дорога та любима.

### **Елементи батьківської творчості у полегшенні адаптаційного періоду:**

1. Нехай дитина бере активну участь у виборі одягу для дитячого садка.

2. По вихідним добре погратися на підлозі у саморобну гру "Дорога від будинку до дитячого садка". Це може бути карта з доріжками та будиночками-орієнтирами: "Наш будинок", "Мамина робота", "Татова робота", "Магазин", " Дитячий садок". Дорогою з дому до садка і назад буде цікаво запам'ятовувати орієнтири, а прийшовши додому, наносити (ставити) їх на карту. Потім у позитивному ракурсі програти ситуацію спільного походу до садочку. При цьому дитина ходить своєю фігуркою, а батьки – своїми. Граючись вихідними днями у таку гру, маля не відвикне

від дитячого садка, і понеділок стане для нього менш стресовим днем.

3. Можна обрати якусь улюблену іграшку, котра «ходитиме» разом із малюком до дитячого садка. Згодом можна розпитати, що з нею там відбувалося: з ким вона познайомилася, хто з нею дружив, хто кривдив, чи не було їй сумно. Або можна обрати іграшку, яка «забиратиме» малюка разом із мамою із дитячого садка.

4. Оскільки дитині хочеться, щоб мама увесь час була поруч, дуже добре мати в групі “сімейний” альбом зі світлинами всіх дітей групи і їх батьків. У цьому випадку маля в будь-який момент зможе побачити своїх близьких.

5. Прогулянка після садочку – похід на майданчик (заздалегідь домовитись – те, чого хотіло б саме маля, але в той же час звичне бажане – рухлива форма гри на природі). Передчуття гарного закінчення дня допоможе дитині швидше звикнути до нової обстановки.

6. Добре, якщо після садочка малюка чекатиме бажана прогулянка. Про це варто домовитись заздалегідь. Зазвичай це рухлива форма гри на природі. Передчуття гарного закінчення дня допоможе дитині швидше звикнути до нової обстановки.

7. Адаптації допоможуть казки спрямовані більш на виховання по дорозі в садочок або назад (у вас є можливість розказати дитині в «казковій» формі про вирішення можливих конфліктів між дітьми, розповісти, як той чи інший герой переміг свій страх будь-яких моментів). Або просто улюблені, добре знайомі казки, слухаючи які дитина переживає позитивні емоції. Це дозволить «переключити» дитину з тривожного очікування моменту розставання з мамою.

Звичайно, позитивний досвід адаптації до дитячого садочку буде дуже корисним – дитина стане більш самостійною, збагатиться і її словниковий запас. Наслідуючи один одного, діти постійно вчаться.

Але – це дуже важливо – довіряйте своїй дитині. Якщо ви бачите, що вона ще не готова до дитячого садка, приділіть їй час, попрацюйте разом над проблемними моментами. Навіть якщо з садочком поки що не складається, не журіться – спробуєте трохи пізніше.

*Використані матеріали:*

*Лютова Г., Моніна А. «Проблеми маленького ребенка»*

---

## Перші дні у садочку

 **Наталія ЖАНТАЛАЙ, психолог**

Батьки, віддаючи дитину до дитячої дошкільної установи, зазвичай турбуються за її долю. Дитина вперше залишається без близьких людей у незнайомій обстановці – виникає загроза порушення базової потреби в безпеці й захищеності. У родині малюк здебільшого в центрі уваги, а в дитячому садку – лише один із багатьох, такий саме, як багато інших. Це вимагає зміни поведінки, вироблення нових умінь, пристосовування до незвичних умов.

Далі піде мова про те, як можна зробити цей процес більш безболісним.

**Як раціонально організувати перші дні перебування дитини у дитячому садку**

1. Якщо дитина йде до ясельної групи, приблизно тиждень (до трьох, якщо відсутній досвід перебування без мами) бажана присутність батьків у групі, оскільки з ними дитина почуває себе впевнено й спокійно. Мама може допомогти одягти інших дітей, взяти участь у грі чи у процесі годування своєї дитини



та інших малят, піти з ними на прогулянку. У період адаптації – перебування дитини в дитячому садку має бути скороченим.

Ігри й іграшки викликають у дитини гострий інтерес. Допитливість і активність спонукають її ненадовго відлучитися від мами для гри. При цьому маля іноді недалеко відходить від мами, постійно вертаючись за емоційним «підживленням». Мама має відпускати малюка і водночас стежити за його безпекою, вчасно відгукуючись на його заклики. Спочатку прояв самостійності буде не занадто тривалий, але поступово маля усе далі відходитиме від мами і згодом добровільно братиме участь в іграх з іншими дітьми.

Якщо дитині вже виповнилося три роки і вона вже має досвід перебування у дитячій групі (групи раннього розвитку, спільні ігри на майданчику), а ви з нею домовились та відпрацювали сценарій прощання, – допоможіть їй бути сильною. Не піддавайтеся на спокусу відповісти малюку на прохання поцілувати його ще раз або почекати «тільки одну хвилиночку», щоб він надалі не сподівався у такий спосіб подовжити час прощання.

2. Розкажіть вихователю про індивідуальні особливості вашої дитини: що їй подобається, а що ні; які в неї вміння та навички; якої допомоги вона потребує; які методи виховного впливу для неї ефективніші.

3. У перші декілька днів у жодному разі не залишайте дитину більш, ніж на 2-3 години. Спостерігаючи за її реакцією, можна поступово збільшувати час перебування в дитячому садку: близько тижня забирайте дитину із садка до денного сну; наступного тижня (при нормальному стані) – відразу після полуденка; потім вже можна її залишати на денну прогулянку.

4. Створіть спокійний, безконфліктний клімат в родині та обережіть ослаблену нервову систему дитини: на деякий час припиніть походи до цирку, до театру, в гості. Значним чином скоротіть перегляд телевізійних передач. Не реагуйте на

пустощі дитини, не карайте її, якщо вона капризує.

5. Всіляко задовольняйте загострену у цей період потребу дитини в емоційному контакті з дорослим. Ласкаве спілкування з дитиною, її періодичне перебування на руках відновить почуття захищеності, допоможе швидше адаптуватися.

6. Коли дитина іде до дитсадку, дозвольте їй взяти із собою якийсь домашній предмет, приміром, улюблену іграшку, з якою дитина спить.

7. Оскільки в перші дні діти перевтомлюються як психологічно, так і фізично, варто влаштовувати дні відпочинку від садка і один-два дні на тиждень залишатися з ним удома.

8. Увічливе та привітне звертання батьків до співробітників дитячого садка сприятиме встановленню доброзичливих стосунків між ними та вашою дитиною.

**Що не варто робити, коли дитина починає відвідувати дитячий садок (і надалі також):**

- У присутності дитини погано говорити про дитячий садок чи його персонал (дитина і не слухаючи, слухає) – приміром, яка погана або нечемна вихователька, нянька, як багато беруть грошей. Це призведе до нівелювання авторитету працівників садочку викличе у дитини цілком логічне питання: «Якщо там так погано, чому я маю туди ходити?».

- «Карати» дитину дитячим садком;

- Забирати малюка додому в числі останніх. В дитини може з'явитись страх, що ви про неї взагалі забули, і вона почне більш тривожно ставитись до відвідування садочка;

- Заважати його контактам з дітьми в групі: у цьому випадку значимий дорослий породжує ситуацію подвійності, яка збільшує в дитини нерішучість й перешкоджає можливості навчитися спонтанній поведінці в новій обстановці;

- Намагатись не виказувати свою тривогу напередодні вступу дитини до дитячого садка. Пам'ятайте! Тривога й занепокоєння батьків неминуче передається дітям. І якщо ви самі тремтите від занепокоєння, але водночас із удаваним спокоєм переконуєте малюка, що “все буде добре”, у нього з'являються підстави не довіряти вам.

Сподіваємось отримані поради допоможуть вашій дитині успішно адаптуватись до дитячого садочку.

*Використані матеріали:*

*Лютова Г., Моніна А. «Проблемы маленького ребенка»;*

*«Популярная психология, хрестоматія»: стаття Прихожан А.*

*«Хочу, чтобы меня понимали»*