

## **ВІЙНА ТА ДІТИ**

### **ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ПЕРЕЖИТИ СТРЕС ЧЕРЕЗ БОЙОВІ ДІЇ**

Дитяча психіка надзвичайно сприйнятлива. Малята чуйно реагують на зміни обстановки та поведінки дорослих, але не завжди можуть зрозуміти, що саме відбувається. Звісно, за умов війни їм важко зорієнтуватися у ситуації. І гуркітливі сирени, постійні перебіжки за маршрутом будинок-бомбосховище, вибухи поблизу, а часом і втрата близьких можуть призвести до важких наслідків. Спектр порушень, спричинених стресом, у дітей надзвичайно широкий. Туди входять як давно відомі всім заїкуватість, серцево-судинні захворювання, нетримання сечі, проблеми зі шлунково-кишковим трактом, так і більш рідкісні, практично невідомі медицині.

### **ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ЗАСПОКОЇТИСЯ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ?**

Під час критичної ситуації, яка сталася внаслідок ведення бойових дій, не можна тиснути на дитину, змушувати її розповідати в деталях, що сталося та як вона себе почуває.

Перша психологічна допомога дітям надається під час надзвичайної ситуації або відразу після кризи.

В кризовій ситуації діти реагують не так, як дорослі. Вони мають конкретні потреби залежно від віку та їхнього розташування. Діти вразливі до несприятливих наслідків через те, що вони маленькі та соціально і емоційно прихильні до батьків чи опікунів.

Яким дітям потрібна перша психологічна допомога? Перш за все, вона потрібна не всім. Як і дорослі, деякі діти дуже добре переносять важкий досвід.

Ваша тактика: спостерігай, слухай, пов'язуй. Більшість дітей добре відновлюються, якщо вони об'єдналися з батьками чи вихователями.

МОЗ України рекомендує дотримуватись такої тактики: спостерігай, слухай, пов'язуй. Тобто необхідно прислухатися до дитини, стежити за її поведінкою та аналізувати, чи відносяться зміни до останніх подій.

Паблік Школа-Інфо дає більш розгорнуті рекомендації.

Його спеціалісти рекомендують батькам зберігати спокій. І демонструвати його дітям, оскільки вони вловлюють зміни у поведінці дорослих людей.

Розмовляйте з дитиною та пояснюйте їй свої дії. Вона налякана, не розуміє, що відбувається, і тому їй треба бути впевненою у батьках.

Поясніть, що зараз дуже важливо слухати дорослих, оскільки вони допоможуть пережити складний час. Якщо ви бачите, що малюкові складно – відволікайте його іграшками або рухливими іграми або жартом.

Спробуйте з дитиною дихальні практики. Наприклад, квадратне дихання: вдих – затримка дихання – видих – затримка дихання.

Не нехуйте обіймами та поцілунками. Це заспокоює навіть дорослих, не те що малюків.

## ЯК ЗАСПОКОЇТИ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ?



Демонструйте спокій та надійність. Пояснюйте кожен крок та план дій. Якщо ви прямуєте до укриття, переїжджаєте до іншого міста, скажіть, що вдома зараз небезпечно і ви берете з собою лише найнеобхідніше.



Наголосіть на тому, що ви робите все, аби їх захисти, і зараз дуже важливо слухати, що ви говорите та не сперечатися.



Спробуйте відволікти дитину гумором, іграшками, руханками. Говоріть про побутові речі, читайте вголос.



Разом практикуйте так зване квадратне дихання: вдих-затримка дихання-видих-затримка дихання. Це допоможе дитині опанувати себе та подолати стрес.



Не нехуйте міцними обіймами. Зайвий раз візьміть дитину за руку чи поцілуйте. Будьте поруч.