

## **Рекомендації для батьків щодо подолання стресу у дітей під час воєнних дій**

1. Дуже важливо, щоб усі члени сім'ї залишалися разом у стресових ситуаціях. Не варто відправляти дітей у санаторій тим паче за кордон одразу після переїзду чи пережитої складної ситуації. Коли ми разом – ми швидше відновлюємося та краще справляємося зі стресами.
2. Дітей слід заспокоювати як за допомогою слів, так і тілесно (обіймати, цілувати, поправляти волосся, гладити по спинці тощо).
3. Забезпечте постійний режим (розклад). Дітям потрібна передбачуваність. Їм легше розібратися, чого слід очікувати від життя, якщо прописаний час прийому їжі, виконання домашньої роботи, сну тощо. Це допомагає їм відчувати себе в безпеці та знижує рівень стресу.
4. Допомагайте дітям переосмислювати стресові ситуації. Наприклад, якщо дитина відчуває стрес, тому що думає, що не подобається однокласнику, бо той не привітався з нею перед уроком, то батьки можуть попросити дитину спробувати дати інші пояснення такої поведінки однокласника. Чому б не припустити, що він просто замислився, а тому забув привітатися? Батьки повинні допомагати своїм дітям тлумачити життєві ситуації більш позитивно. Звісно, іноді трапляються об'єктивно стресові ситуації. У таких випадках батькам необхідно допомагати своїм дітям справлятися з ними в інші способи.
5. Ініціюйте розмови про почуття. Вчіть дітей орієнтуватися у світі емоцій та почуттів. Уважно слухайте розповіді дітей про те, що вони відчувають і думають з приводу того, що відбувається.
6. Ставтеся серйозно до дитячих переживань і не ігноруйте дитину, якщо вона поділилася з вами своїми страхами. Замість «Не вигадуй, у темряві нічого немає» скажіть: «Давай разом перевіримо. Може, то так одяг лежить, а тому може щось здаватися».
7. Допомагайте дітям змінювати їхні уявлення про стресові ситуації.

Переконання дітей мають істотний вплив на них самих: на те, як вони себе поведуть, кого вони вибирають у друзі, чим захоплюються поза школою тощо. Дитячі переконання певною мірою також визначають, що може стати причиною стресу для них, а що ні.

Іноді деякі дитячі уявлення призводять до посилення стану стресу. У таких випадках батькам необхідно спробувати змінити їх (мова йде про шкідливі неадаптивні переконання). Наприклад, діти, які вважають, що повинні отримувати оцінку «12» за кожне домашнє завдання, а будь-яка інша оцінка розцінюється ними як поразка, відчують стрес, коли не отримують найвищого балу. У цьому разі батьки повинні допомогти їм змінити свої переконання, пояснивши, що нижчі за «12» оцінки – це теж нормально.

8. Не «заражайте» дитину власними страхами. Якщо мама щоразу говорить малюкові не підходити до кицьки, бо вона вкусить та подряпає, то, звісно, дитина боятиметься котів.

9. Будьте уважними до змін у поведінці дитини. Зверніться до лікаря чи психолога, якщо стан дитини викликає занепокоєння.

10. Давайте лише ті обіцянки, які ви зможете виконати.

11. Незважаючи на дитячі страхи, і самі діти, і всі члени сім'ї повинні продовжувати нормальну діяльність (готувати, ходити на роботу чи в школу, прибирати, читати.) У разі необхідності дійте спільно зі службами допомоги (психологами, соціальними працівниками, вчителями) або з учнівською групою підтримки в школі, де навчаються ваші діти.

12. Будьте уважними до змін у поведінці дитини. Зверніться до лікаря чи психолога, якщо стан дитини викликає занепокоєння.

*Зараз кожен із нас – опора для іншого. І саме зараз для дітей ми – значно більше, ніж учителі. Будь-який дорослий, який перебуває поруч із дитиною, який може відчувати стабільність, обличчя якого зберегло жвавість, хто знаходить у собі сили дивитися в очі, може*

*пояснювати, що відбувається, витримати погляд того, кому складно, витримати напруження, – є маяком і джерелом зцілення. Зараз ми всі – маяки та джерела зцілення для тих, хто поруч із нами.*