

Звуки війни:

як допомогти дитині не боятися сирени й гучного гуркоту

Вже п'ятий місяць чимало українських дітей замість заспокійливої колискової чують гучні звуки сирени або дзвонів, що сповіщають про повітряну тривогу. МОЗ запитало у дитячої та сімейної психологині, авторки книг з дитячої психології Світлани Ройз про те, як заспокоїти дитину та навчити її правильно реагувати на звуки повітряної тривоги.

Боятися того, що насправді лякає, – нормально. При цьому діти орієнтуються на нашу реакцію і на те, як ми їм пояснюємо те, що відбувається, які дії пропонуємо. Тому маємо знати, як діяти у подібних ситуаціях. Тож нижче – поради від Світлани Ройз.

Як заспокоїти дитину під час гучних звуків сирени чи вибухів

Щоб допомогти дитині впоратися зі страхом і навчити її реагувати на гучні звуки, як-то сирена чи гуркіт, психологиня радить діяти за таким алгоритмом:

1. Нормалізація

Дорослий фіксує і пояснює дитині ситуацію: я бачу, що ти боїшся. Так, це ж дуже гучний і неприємний звук, який насправді лякає. Але коли ми чуємо сирену – це значить, що наші ЗСУ зафіксували загрозу і зараз її знешкоджують. Цей звук сповіщає, що про нашу безпеку дбають. І нам потрібно подбати про себе – тому ми йдемо в безпечне місце.

2. Підтримка

Важливо дати дитині сигнал про підтримку: я з тобою і буду з тобою весь час. А далі – запропонувати дію: хочеш, я візьму тебе на руки/обійму, а ти візьмеш свою іграшку? Безпорадність – травматична, тому дитина має відчувати, що може вплинути на щось: тримати іграшку, піклуватись про тварину, взяти воду, рахувати кроки – це надаватиме їй відчуття своєї сили.

3. Завершення

Після того, як загроза минула, слід обов'язково наголосити на цьому. Скажіть дитині: «Все минулося. Ми в безпеці. Спасибі, ти був (була) таким сміливим, міцним. Ми чули так багато гучних звуків (їх можна назвати), але ми впорались».

Закцентуйте увагу дитини на її силі. Можна сказати, що пишаєтесь її стійкістю і тим, як вона піклувалася про свою іграшку, молодшого брата чи сестру, про себе самого, чітко виконувала ваші вказівки тощо.

Можна пограти в терапевтичну «гру»: розтерти вуха і уявити, що з них «висипається» в долоню чи на землю те, що їм заважає. Можна уявити себе собакою, який щойно вийшов з води і струшує з себе всю воду.

Далі «будуємо» місток до наступних дій: для цього запитуємо у дитини про те, що будемо робити далі, коли вийдемо з укриття.

Прості «практики», щоб зняти напругу аудіального каналу

Світлана Ройз також порадила кілька прийомів, які допоможуть відволіктися та знизити напругу, пов'язану з гучними звуками. Використовуйте їх відповідно до ситуації, можливостей та уподобань дитини. Тож ви можете запропонувати дитині:

1. Співати пісні.

2. *Послухати аудіоказку в навушниках.*
3. *На кожну сирену промовляти дражнилки на російську армію – знецінювання і прояви вербальної агресії (дозволені батьками) допомагають дітям відреагувати емоції.*
4. *Помасажувати вуха (наче ми робимо масаж вух слоника) та простукати зону за вухами.*
5. *Застосувати дихальні практики з гучним видихом (можна робити видих з відкритим ротом).*
6. *Пограти в слоника, який обмахується вухами: прикладаємо долоні до вух – відкриваємо – закриваємо.*
7. *Пограти в «комахи» – одну з «псевдоагресивних» ігор: уявляємо, що в приміщенні багато комарів і ловимо їх, плескаючи гучно в долоні, але не торкаючись інших гравців, а поруч із ними.*
8. *Викликати позіхання: проводимо пальцями від козелка вуха до щелепного суглоба і пропонуємо дитині позіхати.*
9. *Смокотати льодяник, сухофрукт або жувати жувальну цукерку чи гумку.*
10. *Якщо дозволяють обставини – пускати мильні бульбашки, щоб стимулювати потужний видих.*

Щоб допомогти дітям та їхнім батькам пережити війну, навчитися правильно реагувати на стресові ситуації та залишатися сильними було розроблено онлайн-курс «Як підтримати дитину під час війни?». Психологиня Світлана Ройз, яка веде його, порадить, як говорити з дитиною про війну, долати її страхи та тривоги, боротися з панічними атаками та реагувати на істерики.

За попередніми прогнозами МОЗ, через вплив війни психологічної підтримки потребуватимуть близько 15 млн українців, серед яких і діти. Щоб допомогти українцям подолати стрес і тривожність, пов'язані з війною, пережити наслідки травматичних подій перша леді України Олена Зеленська, Міністерство охорони здоров'я України разом із партнерами працюють над Національною програмою психічного здоров'я та психосоціальної підтримки.

Про те, як заспокоїти дитину, яка лякається звичайних гучних звуків повсякденного життя (звук трамвая, машини, літака, грому), перебуваючи на безпечній території, МОЗ розкаже у наступному матеріалі.