

Заклад дошкільної освіти №3 «Ведмежатко»

Шосткинської міської ради

***Як допомогти дітям впоратися з  
тривожністю під час воєнного  
стану***

( консультація для батьків)

Підготувала вихователь

ЗДО №3 «Ведмежатко»

Безменова І.А.

2024 рік

Наразі тисячі людей вимушені перебувати в укриттях, щоб врятуватися від обстрілів у зоні активних бойових дій. Експерти ЮНІСЕФ підготували поради, як підтримати дітей у стресових ситуаціях та допомогти їм подолати тривогу та страх.

Що батькам потрібно говорити та робити, аби дитина почувалася спокійно?

### **1. Поясніть дитині план дій.**

Складіть маршрут до укриття та розкажіть, якою має бути послідовності її дій. Говоріть короткими та чіткими фразами.

Намалюйте карту укриття: що і де розташовано, як воно функціонує, де вхід і вихід, де ваше місце, де будуть перебувати рідні (намалюйте, зобразіть, напишіть — діти ліпше сприймають, якщо це буде візуалізовано).

### **2. Запитайте дитину, як вона відчувається.**

Спостерігайте за станом та реагуйте на потреби дитини. Ставте їй відкриті запитання, стежте за емоційною реакцією та рівнем активності. Важливо, щоб дитина говорила про те, що з нею відбувається, сама могла запитувати, проявляла емоції.

Якщо дитина перебуває у стані ступору, її важливо повернути до вербальної комунікації та активної діяльності.

Для цього поставте три прості питання і чекайте відповіді.

- Тебе звати Наталя, так?
- Ти зараз стоїш, так?
- Ти одягнена в червону кофтину, так?

Можна також помасажувати дитині кінчики пальців, мочки вух, запропонувати гру, або ж дати завдання, орієнтоване на дію (принеси, подай, зроби). Дайте їй води або чаю, нагодуйте та обійміть.

Реагуйте на потреби дитини та задовольняйте їх можливості. Це поверне відчуття безпеки.

### **3. Поділіться з дитиною власними відчуттями.**

Проговорюйте і проявляйте емоції. Якщо ваша дитина переживає чи відчуває злість або роздратування через те, що відбувається навколо, не кажіть фраз на кшталт «Не переживай» чи «Тобі не варто злитись». Натомість скажіть: «Я бачу / мені здається, що ти налякана / злишся». Так дитина буде розуміти, що вона не залишилась наодинці зі своїми переживаннями.

Не варто давати обіцянок, які від вас не залежать. Натомість, щоб сказати «Все буде добре», «Нічого не станеться», поясніть: «Що б не сталось, головне – ми разом».

Якщо діти грають чи малюють війну – не забороняйте їм. Програйте, прокричіть, озвучте чи візуалізуйте емоцію (наприклад, можна спробувати ричати, як собака). Саме так ви можете допомогти впоратися з емоціями та знизити рівень тривоги.

#### **4. Дозволяйте себе обіймати та обіймайте у відповідь.**

Тілесний контакт допоможе знизити рівень напруження та заспокоїтись. Можна спробувати одну з вправ:

- «Обійми метелика» — дитина обіймає свої плечі двома руками, також може себе поплескати по них.
- «Водоспад» — дорослий підходить до дитини й руками погладжує від плечей і до поясу, наче знімає щось з них.
- «Кокон» — права рука дитини обіймає ліве плече, а ліва рука живіт.

Допоможе вийти зі стану ступору та знизити рівень стресу стабільне дихання. Для цього спробуйте таку вправу: вдих носом і повільний видих ротом, можна зі звуками «А», «О», ефективним також є дихання животом. Важливо відновити стабільне дихання та фізичну активність.

#### **5. Нагадуйте дитині про режим дня.**

У час невизначеності важливо відтворювати послідовність дня. Це надасть відчуття контролю над власним життям. З самого ранку і до вечора загинайте пальчики і проговорюйте все, що ви щоденно робите.

#### **6. Піклуйтеся про себе і дитину.**

Дбайте про себе. Ви краще допоможете дитині, якщо будете піклуватися про себе. Дитина бачить, як ви реагуєте на новини, та копіює вас, тому важливо, щоб вона розуміла, що ви зберігаєте спокій і маєте чіткий план дій.

Якщо ви занепокоєні або засмучені, знайдіть час для себе, за можливості поспілкуйтеся з друзями та рідними. Важливо почути голос інших. Це надасть відчуття єдності та зв'язку зі світом.

#### **7. Нагадуйте дитині, що ви разом і з усім впораєтесь.**

Дитині важливо знати, що вона не залишиться на самоті. Кінець розмови робіть максимально позитивним, також звертайте увагу на мову тіла дитини, постійно оцінюйте її рівень занепокоєння.

Створюйте спільні традиції завершення дня (обіймайтеся, моліться, пийте чай або ж співайте).

Обмежте кількість розмов та прослуховування новин про війну в присутності дитини. Надавайте їй лише перевірену інформацію, робіть це дозовано і відповідно до віку.

**Бережіть себе і своїх близьких!**

**Усе буде Україна!**

\*\*\*\*\*

Війна найбільше позначилася на дітях, психіка яких до кінця ще не сформована. Тож в організації «Жіночий ветеранський рух» надали поради, як допомогти дітям впоратися із тривожністю.

**Не ігноруйте і не ухиляйтесь від запитань**, але не лякайте, коли будете відповідати.

**Поясніть, що наша армія захищає нас.** У дорослих є план. У вас також є план — обговоріть деталі, що робити в стресових ситуаціях, дайте конкретні інструкції. Поясніть, що ви йдете в більш безпечне місце, проте воно може бути менш комфортним ніж дім, розкажіть, що зібрали необхідні речі, дайте можливість обрати щось, що дитина хоче взяти з собою (так вона відчуватиме відповідальність і хоча б мінімальний контроль над ситуацією).

**Дайте можливість висловити емоції.** Скажіть дітям, як самі себе відчуваєте. На своєму прикладі покажіть, що боятися — це нормально, що ви розумієте дитину, проте не панікуйте і будьте опорою. Потім запитайте у дитини, що вона відчуває — дайте їй час відкритися, не наполягайте, якщо не вона хоче говорити.

**Обговоріть, що робити з сильними емоціями і спробуйте подолати їх разом.** Можна плакати, кричати, стискати щось, фізично рухатися (стрибати, ходити), дихати глибоко (глибокий вдих — затримка дихання — видих, для дуже маленьких дітей ще можна дихати так, ніби сильно дмухаєш на квітку). Якщо помітили, що дитина стала панікувати — подихайте разом, випийте ковток води, обійміться. Будьте поруч і дайте знати, що ви тут і вона не одна.

**Залучайте дитину до вибору того, що будете робити.** Давайте вибір з декількох варіантів: будемо дивитися мультик чи помалюємо, пограємо в цю гру чи в іншу?

**Продовжуйте робити справи, які робили до війни** — це дасть можливість дитині на чомусь концентруватися, трохи поверне відчуття спокою. Якщо ви робили руханку зранку, ввечері дивились пізнавальні відео — продовжуйте.

**Коли йдете з дитиною в сховище, поясніть, що кожен герой казок та мультиків проходить випробування на сміливість й долає різноманітні перешкоди.** Пригадайте казки, які читали дитині, мультики, які ви дивились разом й згадайте, які там були випробування. Це допоможе дитині зрозуміти не унікальність ситуації, а допоможе запустити механізми адаптації.

**Пограйте з дитиною в гру: «А давай вигадасмо щось кольорове, щось дивне, щось з вухами, і інше».** У сховищах холодно або душно, тісно, темно. Але у всіх людей є уява, завдяки якій можна зменшити вплив депривації (психічний стан, коли немає змоги задовольняти деякі свої основні (життєві) психічні потреби достатньою мірою впродовж тривалого часу — WoMo).

**Уявляйте великі крила фей чи янголів, які боронять наших воїнів та допомагають їм нас захищати.** Це допоможе, коли лунають вибухи та постріли, а ви в укритті.

**Малюйте малюнки підтримки** та публікуйте їх у соціальні мережі, якщо дитина хоче чимось допомогти військовим. Так дитина побачить і відчує, що вона теж робить щось важливе.

**Фізичні ігри, дихальні вправи, навчання, вивчення іноземної мови** теж допоможуть організму стабілізувати психічну систему після дезорганізації воєнним станом.

\*\*\*\*\*

Росія відтепер веде повномастабну війну проти України. Оскільки країна знаходиться в розпалі війни й готується до подальшої конфронтації, природно, що діти відчують занепокоєння.

Ми живемо в страшні часи. І якщо дорослі відчують хвилювання з приводу поточних подій, уявіть, що мають відчувати наші діти.

**У дітей є вагомі причини переживати занепокоєння.**

Діти стресують, коли починаються розмови про повномасштабну війну, про те, що один з батьків може податися в армію.

Ще більше, коли диктори новин розповідають про обстріли шкіл на лінії розмежування, а батьки закупають гречку та туалетний папір, перетворювати будинки та квартири на бункери.

Додається напруга й через те, що діти думають, що через проблеми в економіці мама чи тато можуть залишитися без роботи.

Ось сім способів допомогти їм (і вам!) полегшити надмірну тривогу від відомого консультанта та педагога Мікеле Борби, автора книги "No More Misbehavin': 38 Difficult Behaviors and How To Stop Them": "Аби розвіяти страхи наших дітей треба подолати довгий шлях".

**Поставтеся до тривоги серйозно**

У тривожних дітей у два-чотири рази більша ймовірність розвитку депресії, а в підлітковому віці вони набагато частіше зловживають

психоактивними речовинами. Симптоми стресу проявляються у дітей у віці від трьох років.

Тому раджу спробувати стратегію TALK від Мішель Бурби. Кожна частина цієї стратегії починається з літери слова:

**T – Налаштуйтеся на емоційний стан вашої дитини. Уважно спостерігайте за дитиною і подивіться, як вона справляється зі стресом.**

Наприклад: чи боїться він залишитися на самоті чи перебувати в темних чи закритих місцях, мати труднощі з концентрацією уваги чи надмірно дратівлива, чи боязко реагує на будь-які раптові звуки, повертається до моделей поведінки, які раніше переросли, поводить себе добре чи істерить, бачить кошмари, тощо?

**A – Забезпечте безпеку.**

Першочерговим завданням є запевнити дитину, що їй нічого не загрожує.

Наголошуйте своїй дитині на тому, що люди вживають заходів, щоб зберегти нашу країну в безпеці та допомогти тим, хто постраждав: поліцейські, медики, військові, пожежники. Обійміть, слухайте і будьте поруч. Пам'ятайте, що травмовані діти є більш вразливими.

**L – Слухайте дитину.**

Діти повинні знати, що це нормально ділитися своїми почуттями з вами, і що це нормально – засмучуватися.

Підтримуйте постійний діалог зі своєю дитиною. Вам не потрібно пояснювати більше, ніж він готовий почути, або використовувати графічні описи. Найважливіше – це дати дитині зрозуміти, що ви готові слухати.

**K – Розпаліть надію і зробіть щось позитивне.**

Один із найкращих способів зменшити почуття тривоги та безнадійності – допомогти дітям знайти активні способи розвіяти свої страхи.

Це також дає можливість дітям усвідомити, що вони можуть змінити ситуацію у світі, який може здатися страшним і небезпечним. Наприклад, допоможіть своїй дитині малювати, писати або надсилати електронні листи, щоб висловити подяку військовим.

**Виділіть час для сімейних розваг**

Під час стресу ваша дитина повинна відчувати, що її обіймає її сім'я. Ось чому гарна ідея приділяти багато часу спільним заняттям – це допомагає їй відчувати себе в безпеці та посиляє повідомлення "ми всі в цьому разом".

**Знайдіть заняття для зняття напруги, якими може займатися вся сім'я разом.** Наприклад, гуляйте чи катайтеся на велосипеді, слухайте заспокійливу музику чи дивіться смішні відео з котиками на ютубі.

**Діти можуть навчитися використовувати деякі прийоми, які використовують дорослі, щоб впоратися з напругою.**

**"Розмова з собою"**. Навчіть дитину говорити в голові слова, щоб допомогти їй зберігати спокій і впоратися зі стресом. Ось кілька: "Я можу зробити це." "Зберігайте спокій і дихайте повільно". Або "Це нічого, з чим я не можу впоратися".

**"Дихання "ліфт"**. Попросіть дитину закрити очі, тричі повільно видихнути, а потім уявіть, що він у ліфті на вершині дуже високої будівлі. Він натискає кнопку першого поверху й дивиться, як кнопки кожного рівня повільно світяться, коли ліфт опускається вниз. Коли ліфт спускається, його напруга зникає.

**"Розтанення стресу"**. Попросіть малюка знайти те місце в його тілі, де він відчуває найбільшу напругу; можливо, його шию, м'язи плечей або щелепу. Потім він закриває очі, концентрується на місці, напружуючи його на три-чотири секунди, а потім відпускає. Роблячи це, попросіть його уявити, як стрес повільно зникає.

**"Візуалізуйте спокійне місце"**. Попросіть дитину подумати про місце, де він був, де він почувається спокійно. Наприклад: пляж, його ліжко, бабусин двір тощо. Коли виникне тривога, скажіть йому закрити очі, уявіть це місце.

**Обмежте перегляд новин.** Занадто багато телебачення - це погано. Якщо ваші діти дивляться новини, зверніть їхню увагу на історії героїв; це важливо, щоб переконати їх, що у світі є щось більше, ніж загрози та страх. І, звичайно, обмежте їх вплив на жорстокі шоу – вони, як правило, посилюють наявну тривогу.

**Навчіть дітей керувати гнівом.** Життя у війні, може послати повідомлення про те, що агресія та насильство – це нормально. Це створює велику проблему для батьків.

**Навчіть дітей висловлювати свої почуття.** Багато дітей демонструють агресію, таку як брикання, крик, удари та кусання, тому що вони не знають, як висловити своє розчарування іншим способом. Їм потрібен словник емоцій, і ви можете допомогти своїй дитині розвинути його, щоб сказати, що він відчуває до свого кривдника: "Я злий". Або: "Я дуже-дуже злий".

**Навчіть дитину 1+3+10: формула самоконтролю.** Спочатку скажіть собі в голові: "Будьте спокійні". По-друге, зробіть три глибоких, повільних вдихів животом (потрапляння кисню до мозку допомагає вам заспокоїтися). Тепер подумки повільно порахуйте до десяти.

**Обговоріть війну та політику всією сім'єю.** Постійна увага ЗМІ до майбутньої війни створює багато "моментів навчання", щоб поділитися своїми політичними поглядами з вашими дітьми (звичайно, це стосується дітей старшого віку).

Ми не повинні захищати наших дітей від новин про можливу повномасштабну війну, але й не повинні дозволяти їм зациклюватися на ній або розглядати світ як зло, небезпечне місце. Частина нашої роботи як батьків полягає в тому, щоб допомогти нашим дітям навчитися жити щасливо в реальному світі, яким би недосконалим він не був.