

## Як у воєнний час допомогти дитячій психіці

Війна – це така сама, а в деяких вікових категоріях і більш травмуюча подія для фізіології та психіки дітей. Щоб допомогти впоратися дитині з тривогою, і легше пережити стресову ситуацію, лікарі-психотерапевти та педіатри рекомендують батькам та родичам:

- о намагатися не обмежувати фізичну активність дитини під час перебування у бомбосховищі;
- о допомагати відновлювати проблеми з диханням, разом «дихаючи з рахунком 4/4/4/4»;
- о будь-яким способом швидко відволікати увагу і виводити дитину зі стану переляку;
- о промовляти вголос свої дії, що виконуються для безпеки дитини, та кілька разів уточнювати вголос, що небезпека минула та дорослі взяли ситуацію під контроль;
- о не питати, а говорити, що робити, даючи короткі інструкції на 1, max 2 кроки;
- о пояснити і нагадувати про нормальність відчуття почуттів тривожності, страху, дозволяти сумувати чи плакати;
- о спокійно відповідати на будь-яку кількість одного й того ж питання, оскільки стрес суттєво вкорочує дитячу пам'ять;
- о дозволяти дитині бурхливо виявляти свої емоції, але продовжувати засмучуватися на її капризи та неприпустимі дії, наприклад, смоктання пальця або нічне нетримання сечі;
- о разом відганяти погані сни, дозволяти спати при світлі або, на короткий час, у вашому ліжку;
- о перебувати поряд з дитиною в момент ранкового пробудження, обіймати, цілувати, говорити ласкаві слова — це допоможе їй не втрачати почуття самоідентифікації і деякий час відстрочити прояви відчуття тривожності;
- о цікавитися та проговорювати з дитиною її думки та емоції, які вона переживає, дозволяти та заохочувати висловлювати їх письмово, у малюнках чи фігурках із пластиліну, рефлексувати пережиту ситуацію з ляльками та іграшками;

- о забезпечувати дотримання режиму та розпорядку дня, що дають відчуття рутинності, захищеності, спокою, впевненості у майбутньому;
- о відгороджувати повністю або обмежувати перегляд новин;
- о приділяти дитині максимум часу – бути поруч, разом займатися, готувати їжу, прибирати, проводити дозвілля;
- о сприяти активним фізичним заняттям, заохочувати бажання займатися спортом;
- о залучати дитину, за можливостями її віку, до складання планів дня, тижня, місяця, визначати завдання більш тривалий проміжок часу;
- о стежити за тим, щоб раціон харчування був повноцінним та різноманітним, контролювати щоденне вживання достатньої кількості чистої питної води, давати один з полівітамінних препаратів, суворо дотримуючись вказаних на етикетці правил прийому та дозування;
- о продовжувати дотримання щоденних сімейних правил, інших традицій та ритуалів, намагатися відзначати особисті та державні свята у будь-якому місці та за будь-яких обставин;
- о пояснювати своїми словами, чому дуже важливо у воєнний час особливо точно виконувати ваші вказівки, рекомендації лікарів та інших фахівців.

І звичайно ж у присутності дітей не потрібно панікувати чи плакати. Зберігайте спокій і самовладання, частіше посміхайтесь і говоріть дитині: “Я тебе люблю”. Не давайте дітям обіцянок, які не зможете стримати, але висловлюйте впевненість у тому, що рано чи пізно, але війна закінчиться і все буде гаразд! Якщо через місяць перебування у безпечних умовах у дитини залишаються старі або виникають нові поведінкові чи емоційні проблеми, у тому числі зі сном, слід звернутися за допомогою до фахівця у галузі психічного здоров’я.

Відчувати тривогу чи страх у воєнний час — нормальна реакція психіки. Допомогти подолати хронічний стрес допоможе дотримання правил здорового способу життя + контроль надходження антистресових вітамінів та мінералів + щоденне виконання завдань у 3 напрямках: соціальному, спортивному, когнітивному. Також важливо вчасно розпізнати, коли зміни почнуть перетворюватися на деструктивні, і в цей момент не «махнути рукою — саме

минеться», а почати діяти самостійно та обов'язково звернутися за допомогою до фахівців. Бережіть себе та близьких! Все буде Україна!