

Дитяча психіка під час війни: перша допомога, усунення небажаних наслідків

! Відчуття тривоги, страху і пригнічення під час таких невизначених часів як війна, є невідворотними.

Діти в залежності від віку по різному реагують на стрес та кризову ситуацію.

 • Діти 0-3 років: у цьому віці діти відчувають дратівливість, плачуть, можуть проявляти надокучливу або агресивну поведінку та боятися незрозумілих звуків, криків, різких рухів і потребують фізичної близькості батьків.

Психіатри звертають увагу, що практично у всіх дітей, особливо молодших, зараз спостерігається певний регрес – діти капризують, не виконують домовленості, втрачають деякі навички, спостерігається порушення сну, коли діти вночі скрикують, проявляють страх. Якщо дитина так реагує, то у неї з психікою все гаразд. Дитина об'єктивно реагує на ситуацію, і батькам не треба лякатися такої поведінки дітей. У маленьких дітей дуже гнучка психіка, яка витісняє елементи страху.

 **Допомога дорослого.** Насамперед потрібно забезпечити присутність батьків та їхній тактильний контакт. Тримайте дітей у теплі і безпеці. Тримайте їх подалі від гучного шуму і хаосу. Частіше обіймайте і притискайте їх до себе. По можливості дотримуйтесь графіку годування і сну. Говоріть спокійним та лагідним голосом.

 • Діти 4–6 років: часто відчувають безпорадність та безсилля, страх розлуки, у своїх іграх можуть відбивати аспекти ситуації, відмовлятися визнавати ситуацію та заглиблюватися в себе й не бажати спілкуватися з однолітками та дорослими.

 **Допомога дорослого.** Діти потребують, насамперед, безпеки, тому батькам слід заспокоїти дитину. Приділяйте дітям більше часу та уваги. Постійно нагадуйте їм, що вони знаходяться в безпеці. Поясніть, що вони не винні у події, що сталася. Намагайтеся не розлучати дітей з тими, хто піклується про них: з братами, сестрами та близькими. По можливості виконуйте звичні процедури і дотримуйтесь режиму. Простими словами, відповідайте на питання про те, що сталося, без страшних подробиць. Дозвольте дітям триматися поруч з дорослими, якщо їм страшно і вони чіпляються за дорослих. Будьте терплячими з дітьми, які повертаються до поведінки, притаманної більш молодшому віку, наприклад, смокчуть палець або мочаться в ліжко. По можливості створіть умови для ігор і відпочинку. Якщо дорослий поранений, перебуває у вкрай пригніченому стані або за іншої причини не може піклуватися про свою дитину, постарайтеся допомогти йому організувати догляд за дітьми. Тримайте дітей та їх близьких разом і не дозволяйте розлучати їх. Наприклад, якщо дорослого відвезли, щоб надати йому медичну допомогу, спробуйте відправити з ним дітей або докладно запишіть інформацію про те, куди його відправляють, щоб діти змогли зустрітися з ним.

📖 • Діти 7–10 років: можуть відчувати провину, неспроможність, злість, фантазії, у яких дитина бачить себе «рятувальником», «зацикленість» на подробицях події. Дитина боїться втратити звичне та боїться смерті, досить добре розуміє загрозу, може переживати страх і думає про майбутнє.

✅ Допомога дорослого. Батькам потрібно обговорювати з дитиною події та переживання і за можливості забезпечити їй безпеку та звичний спосіб життя (ігри, спілкування з друзями тощо).

📖 • Діти 11–13 років: відчувають дратівливість, страх, депресію, можуть поводитися агресивно та не приймати правила. Вони бояться втратити життя, близьких, будинок, звичний спосіб життя. У цьому віці діти розуміють, що відбувається, прогнозують майбутнє, але мінімальний власний досвід викликає тривожність.

✅ Допомога дорослого. Батькам можна відкрито говорити про свої переживання, страхи та допомагати дітям відтворювати соціальні зв'язки. Приділяйте дітям час та увагу. Допоможіть їм займатися звичними справами. Поясніть, що сталося і що відбувається зараз. Дозвольте їм сумувати, не чекайте, що вони виявляться сильнішими. Вислухайте їх міркування і страхи без засуджень і оцінок. Чітко визначте правила поведінки і поясніть, чого чекаєте від них. Запитайте, чого вони побоюються, підтримайте їх, обговоріть, як краще вчинити, щоб залишитися неушкодженим.

Заохочуйте їх прагнення приносити користь оточуючим, і надавайте таку можливість.

Також майте на увазі, що діти часто збираються навколо місця події і можуть стати свідками жаклих подій, навіть якщо вони або їх батьки або піклувальники безпосередньо не постраждали. У хаосі кризи дорослі часто поглинені своїми турботами і не можуть уважно стежити за тим, чим зайняті діти, що вони бачать або чують. Постарайтеся захистити дітей від трагічних дій або розповідей очевидців.

📖 • Діти 14–18 років: проявляють небезпечну поведінку, можливі спроби самогубства, реакції, що нагадують реакції дорослих. Бояться втратити себе, своє місце, життя, близьких. Можуть радикально сприймати ситуацію, адже підліток тільки стає на ноги, а звичний світ зруйнувався.

✅ Допомога дорослого. У цьому віці дорослим важливо не заохочувати підлітка брати на себе роль дорослого. З підлітком слід ділитися досвідом, розмовляти, допомагати знизити емоційне напруження, дати можливість бути природним зі своїми переживаннями.