

## **Як говорити про війну та повітряну тривогу з дітьми: поради психологині**

### **5 порад, як заспокоїти дитину в стресових ситуаціях**

Останні події в Україні через повномасштабне вторгнення російських військ б'ють по психологічному стану дорослих. Що вже казати про дітей, особливо найменших, які ще не розуміють, що відбувається навколо, але відчують тривогу.

Про те, як правильно говорити з дитиною про війну, повітряну тривогу і як заспокоїти у критичній ситуації - пояснила психологиня Вікторія Осипенко.

Вона зазначає, що варто дитині розповідати про те, що відбувається у країні й місті та використовувати слово «війна».

#### **Називати війну – війною**

«Потрібно вживати слово «війна». Я б усе таки радила говорити про війну як війну», - каже Вікторія Осипенко.

Психологиня зазначає, що про війну говорити варто, але не забувати водночас робити оптимістичні акценти.

«Варто говорити про те, що все буде гаразд. Також обговорювати плани на майбутнє. Це все дуже важливо. Говорити про те, що напевне влітку ми поїдемо на море чи збиратимемо полуницю у нас на дачі. Тобто, з одного боку, подати інформацію, а з іншого - дати позитивне скріплення плануванням майбутнього», - наголошує Вікторія Осипенко.

За словами психологині, дітям варто говорити про те, що війна – це тимчасово, що так завжди не буде. Це повинно заспокоїти дітей.

«Так, зараз небезпечно. Так, зараз відбуваються ненормальні речі. Війна – це ненормально. Говорити: «Мені шкода, що тобі доводиться таке переживати. Але зараз я теж у такій ситуації. А разом ми сильні, ми впораємося». Дуже складно пробувати пояснити, немає чітких інструкцій чи слів, яких би можна було рекомендувати. Адже кожна мама знає свою дитину краще, ніж будь-який психолог. Іноді ми боїмося дітям щось говорити, щоб не нашкодити. Але тривога, яку ми транслюємо, травмує більше, ніж сказати, що це справді війна», - каже Вікторія Осипенко.

Психологиня додає, що батьки повинні пояснити, що відбувається, адже дитина відчуває тривогу і напруження навколо себе.

«Навіть якщо про тривогу не говорити дітям, вони все одно відчувають її. І від цього їм стає гірше. Тому варто говорити попередньо дитині про те, що ми теж боїмося, нам теж страшно», - пояснює психологиня.

### **«Сирени – це попередження»**

Психологиня також радить говорити діткам про те, що хтось із батьків пішов воювати. Але наголошувати на позитивних моментах.

«Варто говорити, що батько чи мама змушений чи змушена бути не з нами, але нас захищає. Водночас говорити про оптимістичні прогнози. Про те, що все буде гаразд», - зазначає психологиня.

Щодо сирен і повітряної тривоги, дитині варто пояснити заздалегідь про те, що таке може трапитися, а не безпосередньо під час тривоги.

«Потрібно пояснити, що коли лунають сирени, у квартирі чи будинку перебувати небезпечно. Тому потрібно спускатися в укриття, у безпечне місце. Алгоритм цей повинен бути відпрацьований раніше, ніж прозвучить сирена. Про це необхідно говорити не саме у той момент, коли лунає тривога, а до того. Про це все треба говорити тоді, коли дитина перебуває у стані спокою. Тоді для неї звук сирени буде просто сигналом, і дитина буде розуміти, що вона йде у безпечне місце», - пояснює Вікторія Осипенко.

У той момент, коли лунає сирена, діти повинні діяти за чітким алгоритмом батьків. Вони також мають попередньо пояснювати дітям, що у цей момент потрібно слухатися.

### **Що дозволяємо дитині у сховищі**

«Отже, звучить сирена, ми йдемо у безпечне місце. У самому сховищі дітям можна робити все те, що вони роблять зазвичай: гратися, читати книжки, співати, скакати. Тобто не ставити у сховищі дітям обмеження. Адже тоді їм не буде ніде безпечно», - каже психологиня.

Якщо дитина у сховищі поводиться бентежно, психологиня радить виконати наступні 5 кроків, щоб її заспокоїти:

**Крок 1. Дотики або обійми**

«Найперше - дитину потрібно обійняти. Можливо, мовчки чи зі словами «я поруч». Але обов'язково повинні бути дотики. Всі діти, навіть підлітки – тактильні. У момент напруги чи тривоги навіть найколючіший їжачок-підліток стає тактильним»

**Крок 2. Рух**

«Поскакати, пострибати, нахилитися у різні боки, щоб цей стресовий стан із м'язів розігнати»

**Крок 3. Дихання**

«Для геть маленьких діток пропонують схему квітка-свічка. Коли ми в лівій руці тримаємо уявну свічку, а в правій – квітку. Спочатку задуваємо свічку. Довгий-довгий видих. А потім нюхаємо квітку. Адже коли наростає паніка та тривога, потрібно акцентувати увагу на видихах. Тобто короткий вдих і довгі видихи»

**Крок 4. Позитивні переконання**

«Це – те стабілізує, що йде від батьків і дозволяє зберегти зону контролю та безпеки. Звичайні слова, що дитина – розумничка, молодець, «я поруч». А також «як добре, що ми разом; я є в тебе, а ти у мене». Або казати, що пишаєтеся дитиною»

**Крок 5. Вправа «Метелик»**

«Цю вправу часто використовують психологи не лише під час роботи з дітьми, а й з дорослими. Ми ставимо праву руку на ліве плече і ліву руку - на праве плече. Тобто обіймаємо себе і плескаємо по плечах. І супроводжуємо це словами: «Я молодець, я впораюся». Якщо, наприклад, батьки десь відлучилися, не поруч, дитина завдяки цій вправі може заспокоїтися».

Також важливо не забувати про рутинні речі і виконувати їх усупереч обставинам.

«Оці ритуали, які вже сформовані у сім'ї, ми повинні їх виконувати. Наприклад, якщо ми щодня вчили з дитиною 4 рядочки вірша, то потрібно продовжувати це робити. Або читати книжки, грати в ігри чи складати пазли. Рутинна – це те, що дозволить нам зберегтися у відносній нормі», - підсумовує психологиня.