

## *Як допомогти дітям пройти крізь виклики війни?*

### **Як пояснити 3–5-річним дітям, що зараз відбувається?**

У кожному віці – своя мова. Мова маленьких дітей дуже проста – це історії. Наприклад, якщо ви musiли втікати від війни, можете метафорично розповідати щось на кшталт:

“Жила собі сім’я пташок у дуже красивому весняному лісі, вони любили там співати, гуляти. Але лихі звірі із сусіднього лісу напали на мирних пташок. Вони почали палити дерева. Їхній прекрасний ліс почав горіти. Тоді мама-пташка мусила взяти своїх пташеняток і полетіти з дому. Їм було тривожно. Вони прилетіли в інший сусідній ліс, де є багато добрих звірів і пташок. Тато пташеняти мужньо залишился у своєму лісі з іншими пташками, щоби боронити його...”

### **На що звертати увагу, коли треба звернутися до дитячого психіатра?**

Зараз більшість дітей переживають стрес, і багато їхніх реакцій не є психічними розладами. Це дуже важливо розуміти. Якщо є тривога, пришвидшене серцебиття чи погані сні – це не означає, що є психічні розлади. Це нормальна реакція на ненормальну подію.

Батьки мають природну функцію термостату для дитини – з ними дитина може віднайти рівновагу, якщо похитнеться.

### **Які найпростіші речі батьки можуть робити, щоби допомогти дітям, коли в них з’являються гострі реакції на стрес (наприклад, важко дихати)?**

Найлегший спосіб допомогти дитині стабілізуватися – через тіло.

Так, можна почати рухатися – ходити туди й назад, зробити якусь фізичну активність. Також варто повільно подихати. Можна повільно підняти руки на вдих, а потім повільно опускати їх на видих, показуючи дитині, наче здуваєте велику кульку. Так треба повторити кілька разів. Важливо все робити разом, бо так дитина відчуває, що вона не сама.

### **Ми виїхали за кордон, дитина сумує. Як їй пояснювати, чому так?**

Коли дитина сумує, насамперед треба її обійняти. Наче обійняти її смуток. Це – добрий смуток, який є тугою любові. Треба сказати: “Я також сумую, розумію тебе”. Треба розділити біль дитини, треба спробувати знайти активність, на яку можна перемикнути дитину. Це природно регулюватиме її емоції. Смуток – це важлива частина життя. Втім, важливо не дозволити йому повністю затягнути небо. Війна не має скасувати життя

**Коли лунає сирена, у шестирічної дитини з'являється протест. Мовляв, не хоче бути в безпечному місці – хлопчик вибігає надвір, кричить, протестує. Що робити?**

Ми можемо сказати дитині: “Я розумію, що тобі це не подобається й тебе це дуже обурює. Мене також злять сирени, війна, яка руйнує наше життя”. У такий спосіб ми долучаємося до емоцій дитини. Коли дитина усвідомить, що її розуміють, навіть не погоджуючись із її поведінкою, їй буде легше знайти рішення.

Далі кажете: “Але є дуже важливе правило – коли лунає сирена, ми маємо бути в укритті”. Дітям легше сприймати щось, коли батьки твердо кажуть їм про це й це не обговорюється. А далі говоримо: “Краще подумаймо, як провести ефективно цей час”. Замість того, щоби казати дитині: “Не роби те й те”, ми можемо зацікавити й захопити її. А далі дослухайтесь до своєї батьківської мудрості, бо до кожної дитини є свій ключик.

**Батьки з дитиною перебувають у небезпеці, бачать, як прилітають бомби, смерть, перебувають у жахливих умовах. Як у таких обставинах давати дитині відчуття безпеки?**

У такій ситуації дорослі не можуть дати дитині відчуття безпеки, бо ця ситуація справді небезпечна. Це страшні речі, які не мають траплятися з людьми. Ми не можемо сказати дитині: “Ти можеш бути спокійним”, коли щойно когось із його батьків вбило снарядом. Немає способу, що зробити, щоби дитина була спокійною.

**Що робити, якщо ігри між 6–7-річними дітьми стали агресивними?**

Діти вчаться регулювати злість і опановувати різні ролі. Під час війни вони експериментують із войовничими ролями. Це нормально, не варто забороняти. Важливо лише, аби діти розуміли, що є межа.