**Психологічна підтримка під час війни. Поради від UNICEF**

Війна — стрес не тільки для дорослих, які все розуміють, а й для дітей. Відчуття небезпеки, тривога, порушення звичного стану речей, постійні зміни та переміщення — все це може злякати дитину, збити її з пантелику і викликати дискомфорт. Головне, що слід пам’ятати, — якщо батьки поруч і всі здорові, то ви зможете забезпечити психологічний комфорт дитини.

Обіймайте, пояснюйте, відволікайте — це основні способи. Пам’ятайте про головне правило: спокійні батьки — спокійні діти:

* Не забувайте піклуватися про себе: сон, їжа та спілкування – важливі.
* Обговоріть із дітьми план дій, щоб вони знали що робити, коли буде сирена і треба буде йти в безпечне місце. Напрацюйте кілька сценаріїв, щоб дитина знала, що робити в різних випадках.
* Якщо ви розплакалися при дитині, не треба казати, що мамі чи тату просто потрапило щось в око. Треба пояснити свою поведінку відповідно до віку дитини. Розповісти: «Я сумую, я засмучена. Мамі зараз треба трошки посумувати. Якщо хочеш – пожалій мене. Якщо ні – піди пограйся». Треба, щоб дитина розуміла, що і в мами, і в тата емоції теж бувають різні, і що це – нормально.

**5 корисних порад: як можна допомогти дітям почуватися більш захищеними в умовах надзвичайної ситуації**

1. Продовжуйте оточувати дитину любов’ю і турботою.
2. Маленькі діти почуваються захищеними та відчувають батьківську любов через тактильний контакт, коли ви лагідно обіймаєте їх, читаєте разом, притискаєте до себе або заколисуєте їх перед сном.
3. Збережіть розпорядок дня, наскільки це можливо.
4. Якщо дитина не слухається, пам’ятайте про те, що у такий спосіб вона намагається виражати ті почуття, які не може висловити, і спробуйте стримати своє роздратування.
5. Не забувайте також піклуватись про власне фізичне та психічне здоров’я. Ви не можете допомогти своїм дітям, якщо самі погано почуваєтеся.

**Поради для батьків**

У стані стресу дуже важко бути уважними до потреб дитини, тому намагайтеся зберегти максимально можливу рівновагу, аби підтримати дитину. Ось кілька порад для батьків:

* Думайте про майбутнє, не про минуле. Мрійте, плануйте, обговорюйте зі значущими людьми, що ви зробите найперше після встановлення миру. Такі роздуми та розмови наснажують і стабілізують.
* Позбудьтеся почуття провини. Не звинувачуйте себе у тому, що сталося, або у тому, що ви щось зробили не так. Ви зробили все, що могли на той момент. Крапка.
* Намагайтеся їсти та спати. Якщо харчування доступне, так само їжте, а не лише намагайтеся нагодувати дитину. Намагайтеся спати, коли це можливо. Ваш фізичний стан – гарантія безпеки вашої дитини.
* Просіть про допомогу. Якщо ви потребуєте допомоги або підтримки – попросіть про неї. Звертатися по допомогу – не соромно.
* Говоріть про свої емоції. Спілкуйтеся зі значущими для вас людьми, говоріть про свої емоції та переживання. Телефонуйте рідним. Просте «Як ти?» здатне наснажити і вас, і того, кому ви телефонуєте.
* Якщо відчуваєте потребу – зателефонуйте на «гарячу лінію» підтримки, поспілкуйтеся з професіоналами, аби максимально забезпечити свою емоційну стабільність у цей непростий час.

**Як батькам підтримати дитину?**

**Розкажіть дитині про план дій.**

Складіть послідовність маршруту до укриття, проговоріть інструкцію дитині щодо послідовності її дій. Говоріть короткими та чіткими фразами. Намалюйте карту укриття, зобразіть локації в укритті, що і де знаходиться, як воно функціонує, де вхід і вихід, де ваше місце, де будуть знаходитись рідні (намалюйте, зобразіть, напишіть – діти краще сприймають наочно).

**Спостерігайте за станом дитини та реагуйте на її потреби.**

Ставте дитині відкриті запитання, слідкуйте за емоційною реакцію дитини та рівнем її активності. Важливо, аби дитина проговорювала, ставила запитання, проявила свій емоційний стан. Якщо дитина впала в стан ступору, то важливо повернути дитину до вербальної відповіді та діяльності. Поставте три запитання й чекайте відповіді. Наприклад:

– Тебе звати Наталя, так?

– Ти зараз стоїш, так?

– Ти одягнений в червону кофтину, так?

Можна також масажувати кінчики пальців, мочки вух, запропонувати гру, або ж дати завдання щодо дії (принеси, подай, зроби), також дати випити води, чаю, поїсти та обійняти. Реагуйте на потреби дитини, задовольняйте їх за можливості – це поверне дитину до відчуття безпеки.

**Проговорюйте емоції**

Якщо ваша дитина переживає чи відчуває злість через те, що відбувається навколо, слова «не переживай» чи «тобі не варто злитись» не заспокоять дитину. Скажіть: «Я бачу / мені здається, що ти налякана / злишся». Дитина буде розуміти, що вона не залишилась сам на сам зі своїми переживаннями.

У якості підтримки не варто давати обіцянок, які не залежать від вас: «все буде добре», «нічого не станеться», натомість скажіть: «що б не сталось, головне – ми одне в одного є».

Якщо діти грають чи малюють «війну» – не забороняйте їм. Програйте, прокричіть, озвучте, промалюйте емоцію. Це допоможе впоратися з емоціями та знизити рівень тривоги, напруги.

**Обіймайте дитину**

Тілесний контакт допоможе знизити рівень напруги та допомогти дитині заспокоїтись. Навчіть дитину заспокоїти саму себе за допомогою однієї з вправ:

* «Обійми метелика» – дитина обіймає свої плечі двома руками та може себе похлопати по плечах.
* «Кокон» – права рука дитини обіймає ліве плече, а ліва рука живіт.

Важливо слідкувати, як дитина дихає і чи не затримує дихання. Допомогти вийти зі стану ступору та знизити рівень стресу – це відновити стабільне дихання. Можна спробувати таку вправу: вдих носом і повільний видих ротом, можна зі звуками «А», «О», подихати декілька разів животом. Відновлення стабільного дихання та фізичної активності допоможе знизити рівень впливу події та стресу на організм.

**Дотримуйтесь рутини, наскільки це можливо**

У часи невизначеності важливо відтворювати послідовність дня – це надасть відчуття контролю над власним життям. З самого ранку і до вечора, загинаючи пальчики, проговорюйте та відтворюйте послідовність дня.

**Дбайте про себе**

Ви краще допоможете дитині, якщо піклуватиметеся про себе. Дитина бачить, як ви реагуєте на новини, та копіює вас. Тому для дитини важливо розуміти, що ви зберігаєте спокій і маєте план дій. Якщо ви занепокоєні або засмучені, знайдіть час для себе, за можливості поспілкуйтесь з друзями та рідними. Важливо почути голос інших – це надасть відчуття зв’язку з іншими та зі світом.

**Ми з усім впораємося**

Обережно закінчуйте розмови. Дитині важливо знати, що вона не залишиться на самоті. Коли ви завершуєте розмову про важливі речі, оцініть емоційний стан та рівень фізичного реагування: спостерігайте за мовою тіла, оцінюйте рівень занепокоєння, завершуйте на позитивному, створюйте спільні традиції дня та його завершення (обійматися, молитися, пити чай або ж співати). Обмежте кількість розмов та прослуховування новин про війну в присутності дитини.

**Як відірвати дитину від гаджетів без істерик? Дієва техніка французького психолога**

Багато дітей настільки звикли до смартфонів, планшетів і комп’ютерів, що спроби переключити їхню увагу на що-небудь інше часто закінчуються сварками. Якщо ваша дитина багато часу проводить за гаджетом, а будь-які ваші зауваження ігноруються, то пора бити тривогу.

Якщо вам доводиться силою забирати смартфон або вимикати комп’ютер, а дитина влаштовує у відповідь істерику, то варто задуматися – що ви робите не так і який спосіб використовувати, щоб повернути дитину з віртуального в реальний світ. Такий спосіб існує, і придумала його французька психологиня Ізабель Філльоза, але для початку трохи теорії.

### Наукові відомості про гаджети

Уявіть ситуацію – під час футбольного матчу, якого ви з нетерпінням чекали місяць, раптово відключається електрика. Або аналогічна ситуація сталася тоді, коли ви дивилися свій улюблений серіал. Або ви грали в комп’ютерну гру, а у вашого персонажа практично не залишилося енергії, коли вона вкрай необхідна для перемоги над черговим лиходієм і переходу на новий рівень.

Ви були в стані, від якого отримували задоволення, а тут різко ситуація змінилася і ви починаєте нервуватися. Такі емоційні «скачки» складно пережити дорослим, а що говорити про дітей? Вони також захоплені віртуальними іграми, а ви «виключаєте електрику».

**Віртуальний світ діє на людський мозок гіпнотично.**Все, що відбувається на екрані (зміна картинок, світла, звуку) занурює людину в стан спокою, де вона відчуває себе добре і більше їй нічого не потрібно. В такому стані мозок починає виробляти дофамін, що знижує біль і рівень стресу. Дія дофаміну триває до тих пір, поки працює екран. Якщо гаджет різко відключається, рівень дофаміну стрімко падає і це негативно позначається не тільки на емоційному, а й на фізичному стані людини. В такий момент у дитини починається істерика і неважливо, попереджали ви її про це чи ні. Коли вона сидить перед екраном, то не думає про час, вона насолоджується дією дофаміну. Тому **батькам, які хочуть відучити дитину від гаджета, потрібно для початку самим навчитися безболісно входити в простір дитини.**

### Як будувати мости за методом французького психолога

Якщо ви хочете перемкнути увагу дитини і вивести її з віртуального світу, **для початку сядьте поруч, х**оча б на півхвилини і поцікавтеся, як їїсправи. Можна запитати про те, який рівень зараз проходить дитина або про те, які навички є у її персонажа. Дітям сподобається, коли батьки цікавляться такими речами.

Якщо всі ваші питання будуть проігноровані, оскільки дитина занадто захоплена, не варто здаватися, проведіть поруч з нею трохи більше часу. **Не поспішайте і плавно почніть розмову.** Як тільки ви почуєте відповіді дитини, це означає, що вона поступово повертається з віртуального світу, виходить зі стану потоку і зауважує вашу присутність.У такій ситуації рівень дофаміну знижується поступово, а вам вдається навести мости між реальним і віртуальним світом.

Як тільки діалог відбувся, **спокійно нагадайте дитині, що пора закінчувати гру**і повечеряти, прийняти душ і або зайнятися уроками. Завдяки «м’якому» поверненню в реальність, малюк буде слухати вас, реагувати на ваші прохання адекватно, в ідеалі він зрадіє такій увазі з вашого боку і сам захоче вимкнути гру.

Отже, підбиваючи підсумки, виділимо **базові правила**, які потрібно засвоїти батькам, охочим відучити дітей від комп’ютерних ігор:

1. Сядьте поряд з дитиною і почекайте декілька хвилин.
2. Розпитайте її про гру, вибудувавши тим самим міст між двома світами – віртуальним і реальним.
3. Насолоджуйтесь часом, який ви проводите разом з дитиною.

Батькам потрібно розуміти, що відбувається в головах їхніх дітей під час віртуальних ігор. Це дозволяє розробити правильну тактику дій і уникнути дитячих істерик.