

## Як впливають ракетні обстріли на взаємини у сім'ї

### **Допоможіть дитині подолати стресову ситуацію.**

Страхам особливо схильні діти. Реакція дитини на травматичну подію зазвичай індивідуальна, тобто властива лише їй. Іншими словами, дитина неусвідомлено використовує саме ту поведінку в стресовій ситуації, яка буде для неї оптимальною. Однак, при тривалій стресовій ситуації, коли протягом ряду років не припиняються сирени та падають ракети, скарги більшості дітей стають схожими. Тут ми перерахуємо симптоми як тілесні, так і емоційні, що найчастіше зустрічаються у дітей та підлітків:

1. Знижений настрій, смуток.
2. Головний біль.
3. Відсутність апетиту.
4. Часті проноси чи запори.
- 5.Порушення зору та слуху.
6. Висип на тілі.
7. Алергія.
8. Сверблячка, що не припиняється.
9. Порушення сну.
10. Нічне нетримання сечі (енурез).
11. Підвищена стомлюваність.
12. Тремтіння в тілі.

Можливі інші симптоми.

У дітей шкільного віку під впливом тривалого стресу спостерігається значне зниження успішності у школі. Їм важко зосередитися, виникають проблеми із запам'ятовуванням та засвоєнням нового матеріалу, існують труднощі у прийнятті рішення. Може змінюватись і поведінка дитини. Вона віддаляється від інших дітей, стає сумною, зануреною у себе, плаксивою, апатичною. Відбувається так звана регресія. Тобто дитина веде себе не відповідно до свого віку, повертається до ранніх форм і способів поведінки: потребує підвищеної опіки, уваги, перестає брати на себе відповідальність, боїться залишатися одна вдома, боїться темряви. Дитина може раптом стати дуже активною, діяльною.

Підвищена дратівливість дитини, нетерпимість, імпульсивність можуть бути реакцією на стресову ситуацію.

Всі перелічені симптоми можуть бути цілком нормальною реакцією дитини на

ненормальну ситуацію (тривалий стрес), якщо вони (симптоми) не тривалі і дитина продовжує відвідувати школу, грає з іншими дітьми. Якщо хвороблива реакція дитини триває тривалий час, слід звернутися за консультацією до фахівця: психолога, вихователя, кільного консультанта, соціального працівника, психотерапевта.

Найчастіше самі батьки можуть допомогти дитині впоратися з наслідками стресу. Дитина відчуває страх, коли вона самотня. А захистити дитину від страху може мати, її материнські обійми. Для дитини мати - наймогутніша істота, яка завжди прийде на допомогу і врятує.

Наші діти виростають, але відчуття того, що вони не самотні, що є хтось, хто піклується про них, може допомогти їм відчувати себе захищеними та легше перенести небезпеку. Нехай дитина насамперед відчує себе в безпеці. Якщо ви помічаєте у дитини ознаки шоку (не рухливість погляду, блідість, швидке поверхнєве дихання, тремтіння, дезорієнтацію, збудження або загальмованість), постарайтеся говорити з нею рівно, лагідно, тихо. Якщо дитина маленька, візьміть її на руки, але м'яко, не стискаючи. Ніжно доторкніться до спини в області серця - для підтримки: це допоможе самовідновленню організму після шоку і дитина прийде до тями.

Якщо батьки в присутності сина або дочки, не панікуючи самі, дають легітимацію паніці і тривозі дитини, тобто "дозволяють" їй так почуватися і поводитися, то вони як би "нормалізують" таку поведінку в розумінні самої дитини і тим самим знижують рівень напруги та страху у дитини. Добре, коли батькам відгукуються переживання дитини, вони відкриті почуттям дитини, створюють безпечну атмосферу для вільного вираження думок і почуттів.

Наприклад, батьки може сказати дитині, яка перебуває у стані тривоги: "Я розумію як тобі зараз важко, але ти не завжди так почуватимешся, я з тобою, і разом ми обов'язково подолаємо труднощі". Саме такий емпатичний відгук на те чи інше хворобливе переживання вашої дитини вселятиме у неї впевненість і дозволить сприймати негативні емоції як нормальні.

Постійно спонукаючи дітей висловлювати свої почуття, ви допоможете зняти напругу, нейтралізувати негативні емоції і заспокоїтися. Тут будуть корисні не тільки словесні вираження почуттів, а й малюнки, ліплення, рольові ігри, ігри з ляльками, биття подушки чи боксерської груші тощо.

Ще один важливий момент - травмуюча ситуація зазвичай так емоційно захоплює людину, що вона не відчуває свого тіла. Дуже важливо переключити увагу дитини з емоцій на сферу фізичних відчуттів. Для цього потрібно звернути її увагу на те, як поводить ся тіло. Просто запитати її: Що ти відчуваєш ось тут? (Показуючи на груди, живіт ...). Завдяки таким питанням дитина починає прислухатися до свого тіла, помічати найменші зміни у своїх тілесних відчуттях, в результаті її організм реагує і адекватно відповідає на подію, що травмує. Коли ви помітите, що ознаки шоку пройшли, м'яко запитайте, як вона почувається фізично. Якщо дитина говорить «добре», то спокійно і повільно повторіть її відповідь: «Ти почуваєшся добре» - і чекайте на реакцію, наприклад, кивка. Діти, виходячи з шоку, можуть сильно плакати, тремтіти. Батькам не слід намагатись це припинити.

### **Як уникнути залучення у масову паніку?**

1. Насамперед, постаратися, якнайбільше бути поінформованим про можливу небезпеку, і про можливі способи її подолання. Латинська приказка говорить: "попереджений - озброєний".
2. Дуже важливо за наявності інформації та плану дії відчувати себе, як кажуть психологи, активним суб'єктом подій. У цьому випадку ваша увага з тривоги, страху та безвиході переключається на будь-яку предметну, конкретну діяльність чи завдання, наприклад, допомогу постраждалим, сприяння лікарям, рятувальникам. У результаті людина виявляється захопленою конкретною дією, страх і тривога заміщуються цілеспрямованою поведінкою.
3. Допомагає відчуття фізичної близькості друзів, знайомих, сусідів, здатних будь-якої миті прийти на допомогу. Це підвищує психологічну стійкість, запобігає появі почуття розгубленості та відчуття безпорадності.
4. Ще один дієвий спосіб уникнути паніки – колективний спів ритмічних пісень. Такий ритм може зіграти позитивну роль після того, як паніка вже почалася. У всіх випадках, звичайно, бажана наявність відповідної музики, динаміків, музичних інструментів, але й за відсутності таких не слід губити голову. Наприклад, в ізраїльських школах та дитячих садках спільний спів пісень допомагає дітям впоратись з панікою, спричиненою ракетним обстрілом. Цей спосіб чудово підходить і дорослим.
5. Напередодні паніки та на ранній стадії її розвитку може бути дуже продуктивно використаний гумор. Відомі яскраві випадки в різних країнах, коли своєчасний жарт знімав панічну напругу, а виступ популярного гумориста вирішально змінював настрій людей.