***Техніки психологічної допомоги дитині***

Під час воєнних дій психіка дитини перебуває в постійному напруженні та стресі. Вони можуть спричинити різні реакції та мати індивідуальні фізичні прояви. І якщо дитину, яка знаходиться поряд з вами, помітно «накрило» емоціями, буде корисним знати мінімальний набір прийомів першої психологічної допомоги.

***Універсальні загальні елементи першої психологічної допомоги***

1. Залишайтеся поруч із дитиною, яка потребує допомоги. Діти в кризовій ситуації тимчасово втрачають почуття захищеності та довіри. Коли ви поряд, ви можете допомогти відновити почуття впевненості та безпеки.

2. Активне слухання. Важливо уважно вислухати дитину, щоб допомогти їй пережити травмуючу подію.

3. Поважайте почуття інших. Поставтеся без упередження до того, що вам кажуть.

4. Проявіть турботу та надайте практичну допомогу. Якщо хтось перебуває в кризовій ситуації, в першу чергу корисною буде практична допомога: звʼязатися з кимось, хто може побути з постраждалим тощо.

Реакціями під час кризової ситуації можуть бути: страх, ступор, плач, «істерика», панічна атака, нервове тремтіння, агресія.

Прийоми, як допомогти дитині в таких станах.

*Страх. Як допомогти?*

1. Покладіть руку дитини на запʼястя, щоб вона відчула ваш спокій. Це буде для неї сигналом, що ви поруч і вона не одна.

2. Дихайте глибоко і рівно. Заохочуйте дитину дихати в одному з вами ритмі.

3. Якщо дитина говорить, то слухайте її, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття.

4. Зробіть легкий масаж найбільш напружених мʼязів тіла.

*Дихальні техніки проти тривоги й панічних атак*

Якщо зібрати усі дихальні техніки, які дають змогу зменшити тривогу й зупинити панічну атаку. Візьміть їх на озброєння.

**ЕФЕКТИВНІ ТЕХНІКИ**

*Ступор. Як допомогти?*

Ознаки ступору: різке зниження або відсутність довільних рухів та мови; відсутність реакцій на зовнішні подразники (шум, світло, дотик); застигання у певній позі, стан повної нерухомості.

1. Підійдіть до дитини, повільно візьміть за руку і запросіть іти разом з вами. Використовуйте фрази: «Тобі не можна залишатися тут», «Тобі потрібна допомога» тощо.

2. Зігніть пальці на обох руках і притисніть їх до основи долоні.

3. Дитина, перебуваючи у ступорі, може чути та бачити. Тому говоріть їй на вухо тихо, повільно та чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні). Необхідно будь-якими засобами добитися реакції, вивести її із заціпеніння.

*Плач. Як допомогти?*

1. Не залишайте дитину одну.

2. Встановіть фізичний контакт (візьміть за руку, покладіть свою руку йому на плече або спину, погладьте по голові). Дайте відчути, що ви поряд.

3. Застосовуйте прийоми активного слухання: періодично вимовляйте «ага», «так», кивайте головою, повторюйте уривки фраз, говоріть про свої почуття та почуття дитини.

4. Не намагайтеся заспокоїти. Дайте можливість виплакатися і виговоритися.

*Істерика. Як допомогти?*

Ознаки: надмірне збудження, безліч рухів; мова емоційно насичена, швидка; крики, ридання.

1. Видаліть глядачів, створіть спокійну обстановку. Необхідно залишитися з дитиною наодинці, якщо це є безпечним для вас.

2. Несподівано вчиніть дію, яка може сильно здивувати (дати ляпас, облити водою, різко крикнути).

3. Говоріть короткими фразами, впевненим тоном («Випий води», «Умийся»).

4. Після істерики настає занепад сил. Можна покласти спати.

*Панічна атака. Як допомогти?*

1. Попросіть сісти, опустити голову та впертися ногами в підлогу.

2. Попросіть зосередитися на диханні і дихати повільно.

3. Переключіть увагу. Попросіть розповісти про те, що вона бачить і чує.

*Нервове тремтіння. Як допомогти?*

Після екстремальної ситуації зʼявляється неконтрольоване нервове тремтіння (не може за власним бажанням припинити цю реакцію).

1. Візьміть за плечі і сильно, різко потрясіть протягом 10—15 секунд.

2. Продовжуйте розмовляти, інакше вона може сприйняти ваші дії як напад.

3. Не можна: обіймати чи притискати його себе; укривати чимось теплим; заспокоювати, говорити, щоб вона взяла себе в руки.

*Агресія. Як допомогти?*

1. Зведіть до мінімуму кількість людей навколо.

2. Дайте дитині можливість випустити емоції.

3. Доручіть роботу, повʼязану з високим фізичним навантаженням.

4. Демонструйте доброзичливість.

5. Намагайтеся розрядити ситуацію смішними коментарями або діями.