**ПТСР у дітей під час війни: ігри, техніки і вправи проти напруги**

Триває війна Росії проти України. Багато українських жінок із дітьми переховуються в бомбосховищах, метро чи власних домівках. Ви втомлені, часто плачете або, навпаки, перебуваєте в емоційному ступорі? Хвилюєтеся за дітей і можете спостерігати їхню нетипову поведінку? Як дібрати слова, якщо хтось знайомий чи близький загинув? Як допомогти психіці сина чи доньки почати відновлюватись після подій, що травмували? У книзі «Ми пережили: техніки відновлення для сімей, військових, цивільних і дітей» психологи підготували найдієвіші поради — ігри, техніки та вправи. Скористайтесь ними і будьте в безпеці.

**Батьки, «кисневу маску» спершу надягніть на себе**

Якщо ви переживаєте сильний стрес під час воєнних дій, після пережитого можуть спостерігатися повторні переживання: «картинки наяву», спотворене або точне повторне переживання того, що сталося, у нічних снах, постійні спогади про жахливі події, підвищена збудливість з яскравими спалахами гніву чи, навпаки, емоційний ступор.

У стресовій ситуації для дитини дуже важлива реакція батьків. Що впевненіше поводяться батьки, то захищеніше почуваються діти. Адже малеча виробляє власну модель поведінки, спостерігаючи за значущими дорослими. Будь ласка, пам’ятайте: важливо піклуватися не лише про дитину. Вам варто старанно дбати про себе. Саме ви — головне джерело допомоги та підтримки для дитини.

**Добірка корисних ігор для дітей: грайте в бомбосховищі, метро і вдома**

**Повернення до себе:**

* Обмальовуємо долоньки фарбами, плескаємо.
* «Привіт, пальчику, як ти живеш?»

**Заземлення, почуття опори:**

* Вирощуємо «великі ноги».
* Залишаємо відбитки, малюнки стопами і долоньками на піску.
* Малюємо дерева, квіти, кущі — усе з великими і міцними коренями.
* Тремося носами, плечима, ліктями.
* Тупотимо ніжками сильно, як бегемотики, які проганяють хижаків.

**Повертаємо відчуття контролю:**

* Дати в руки те, що можна пом’яти (пластилін, глину).
* Пограти з конструктором.
* Ліпимо тварину, якої в природі не існує.
* Ліпимо маску і кривляємося.
* Нехай у дитини буде хтось, хто ще менше від неї — улюблена іграшка, лялька, цуценя: хтось, про кого вона дбатиме.

**Гра «Ти де?» — «Я тут!».** Створити «сейф», куди малюк зможе заховати свої страхи у формі зім’ятих папірців, шишок, клаптиків, малюнків.

**Гра «Тортик» (Піца).** Ця тілесна вправа «заземляє». Важливо, щоб кожна дитина отримала свою частку уваги. Отже, вибираємо, з кого робити «тортик» чи «піцу». Потім шарами різної інтенсивності на підлітка «накладається» цукор, борошно, салямі, сир та все решта. Це чудова вправа на зняття м’язових затисків.

**Гра «Рукостискання»**. Діти вітаються за руку, при цьому не відпускаючи її при стисканні, поки не знайдеться нова людина для стискання іншої руки.

**Гра «На щастя — На жаль»**. Ця класна вправа дає уявлення про те, що вихід зі складної ситуації завжди є. Грають по черзі. Перед підлітком і його друзями озвучується складна ситуація. Наприклад: «В Україні почалася війна». Хтось інший продовжує: «Але, на щастя, вся моя родина ціла». Черга переходить до іншого: «Але, на жаль, мої друзі в іншому місті вимушені три доби поспіль ночувати в бомбосховищі». І далі по колу: «Але, на щастя, українці об’єдналися, як ніколи за часів незалежності». Тобто всі учасники продовжать і закінчать цю ситуацію. Важливо, щоб діти зрозуміли: будь-яка ситуація надзвичайно багатогранна.

**Зробіть «Ловця снів»** з паличок і кольорових ниток як павутинку. Можна повісити біля місця, де дитина спить, щоб той «ловив» погані сни і не пускав їх до малюка. Шукаємо ресурси для подолання страхів — ліпимо, малюємо, клеїмо янгола-захисника.

**Робимо «Штаб»**. Навіть якщо ви в бомбосховищі, можна зробити «бункер у бункері» — тільки для дітей. У цьому укритті діти ховаються, розповідають один одному секретики, граються з ліхтариками. А можна там заховатись і цілій родині, обійматись, мріяти.

**ТАКОЖ ЦІКАВО:**

[Книжка заспокоює: що почитати дитині, поки триває війна](https://osvitoria.media/opinions/knyzhka-zaspokoyuye-shho-pochytaty-dytyni-poky-tryvaye-vijna/)

[Чим зайняти дитину у сховищі?](https://osvitoria.media/opinions/chym-zajnyaty-dytynu-u-shovyshhi/)

**Малювання — одна з найкорисніших практик. Яке воно, антистрес-малювання?**

* Малюйте будиночок — на відчуття меж, на безпеку, майбутнє.
* Групові малюнки — відчуття спільності.
* Можна намалювати страхи і спалити малюнок (якщо ви у відносній безпеці вдома чи маєте змогу прогулятись у теплу погоду на вулиці).
* Можна малювати ватними паличками, краплями, пластиліном.
* Малюємо на кольоровому, на темному, на посуді й на тканині.

**Як розмовляти з дитиною, якщо під час війни хтось загинув?**

Якщо хтось загинув, простими словами і чесно відповідайте на запитання дитини про нього і про те, що сталося. Смерть найближчих людей діти переживають по-різному, залежно від віку, але щоб змиритися з подією, багатьом з них потрібна допомога психолога. Це нормально.

Якщо ваша дитина вже перейшла в підлітковий вік і після смерті когось із рідних чи знайомих стала апатичною, неактивною, скаржиться, що зникла енергія і нічого не хочеться робити, худне — це ознака депресії. Підліток може почати культивувати біль за померлим просто щоб перевести фокус уваги і пережити. Адже страждання під час переживання втрати — нестерпні.

Що можна робити?

* писати листи померлому;
* створити книгу пам’яті, де будуть фотографії людини і якісь пам’ятні дрібниці;
* створити «вівтар любові».

Дозвольте собі розділити це горе з дитиною на двох. Поплачте разом, якщо вийде. Скажіть хлопчику, що не варто забороняти собі почуття. Бо якраз не плакати — неприродно для організму.

Якщо дитина сумує за будинком, якщо довелося його залишити, або за улюбленими іграшками чи речами — дозвольте виражати смуток і плакати: «Дійсно сумно, що ти втратив(ла)…» За можливості спробуйте щось знайти натомість і втішити. Наприклад, придумайте казку, як стара іграшка прийшла до чарівника і перетворилася на нову. Їй можна залишити ім’я колишньої іграшки — був кіт Васько, а став Ведмідь Василь. Велосипед перетворився на новий самокат і в тому ж дусі.

Переведіть увагу дитини на інші заняття, навчіть нових ігор. Дотримуйтеся звичних ритуалів — наприклад, казка перед сном.

**Дитина поводиться нетипово. Що із цим робити?**

**Якщо дитина поводиться так, немов не відчуває жодних почуттів (радості чи смутку).**

Що з нею відбувається?

Імовірно, дитина відчуває дистрес. За сильного нервового потрясіння, особливо під час зіткнення з досвідом, витримати який дитині не під силу, вона може «зависати» в реакціях, часом не відчуваючи свого тіла. Дитина в стані дистресу може приховувати свої почуття. Потрібна ваша підтримка!

Як допомогти?

Створіть атмосферу любові та прийняття, щоб ваша дитина буквально «відігрілася» в ній. Проведіть разом час. Посидьте з дитиною, притисніть її до себе, обіймайте частіше. Якщо можете — оберніть її почуття на слова. Дайте їй зрозуміти, що сумувати, злитися чи хвилюватися — нормально. «Схоже, тобі нічого не хочеться. Напевно, тобі сумно. Це нормально!»

Поясніть дитині й те, що сталося. Можливо, ви могли б поділитися з дитиною власними почуттями. Постарайтеся разом із сином чи донькою займатися чимось приємним — почитайте книжку, заспівайте, пограйте разом. Прості способи повернутися до реальності — ігри з конструктором, ліплення, малювання відбитками ніг і рук.

**Дитина дуже часто плаче**

Що з нею відбувається?

У результаті пережитого лиха в житті вашої родини відбулося багато змін. І це природно, що дитина сумує. Коли вона плаче, її організм виділяє речовини, що допомагають заспокоїтись. Діти дуже чутливі до емоційного стану батьків. Якщо ви самі відчуваєте непереборну печаль — зверніться по допомогу. Благополуччя вашої дитини залежить від вашого власного.

**Дитина починає поводитись необережно, робить щось потенційно небезпечне**

Що з нею відбувається?

Може здатися дивним, але коли діти не почуваються в безпеці, то самі часто поводяться небезпечно чи безтурботно. Це спосіб дитини сказати: «Ти мені потрібна(ий). Доведи, що я тобі дорогий — захисти мене!»

Як допомогти?

Наскільки це можливо, дайте дитині змогу відчути себе в безпеці. Спокійно підійдіть і, якщо потрібно, візьміть її на руки.

Дайте малюку зрозуміти, що те, що він робить, небезпечно, і що він дорогий вам. І що ви не хочете, щоб із ним трапилося щось погане. Не кричіть на дитину, будь ласка!

Небезпечна поведінка може бути проявом аутоагресії. Чому? Страх завжди збільшує агресію, але діти часто поширюють її на себе. Пограйте в ігри, що випускають агресію. І розкажіть дитині про більш позитивні способи привернути до себе увагу.

**Дитина лякається чогось, чого не боялася раніше**

Що з нею відбувається?

Діти молодшого віку вірять у те, що батьки всемогутні й можуть захистити їх від усього. Ця віра допомагає їм почуватися в безпеці. Після того, що сталося, ця віра похитнулася, а без неї дитині стало страшніше жити в цьому світі.

Багато що може нагадувати дитині про пережите та лякати її (звуки петард, машини швидкої допомоги, люди, що кричать, переляканий вираз вашого обличчя). Ви в цьому не винні — це пережитий досвід.

**У підлітка труднощі зі сном: сон переривчастий, сняться кошмари, підліток боїться спати один**

У перші місяці після сильного стресу кошмари — нормальне явище. Під час сну мозок інтенсивно обробляє інформацію про події, що відбулися. Однак якщо кошмар повторюється багато разів чи надто правдоподібний — доведеться згодом звернутися до психолога.

Уривчастість сну частіше викликається тривогою, якоюсь незавершеною справою чи спазмуванням м’язів, через яке складно розслабитись. Підлітку можна дозволити спати разом із вами, але поясніть, що це — одноразово та попросіть розповісти про сон, що повторюється знову і знову, але без подробиць (тільки якщо підліток сам захоче). Поясніть, що так працює мозок. Розкажіть про те, що ви теж відчували страх, відчували себе безпорадно, і це нормально.

Придумайте порядок відходу до сну, який виконуватиметься за будь-яких обставин, і оголосіть, що він має бути дотриманий щодня. Тоді підліток точно знатиме, чого чекати. Обійміть і скажіть, що ви нікуди не пропадете. Ключова фраза: «Я з тобою, я поруч».

**Гарна новина:**

Психіка дітей і підлітків має величезні резерви самовідновлення і саморегуляції. Більшість дітей повертаються до норми після травматичної події без професійної допомоги психологів просто завдяки підтримці і турботі близьких.

Стаття створена на основі книги «Ми пережили: техніки відновлення для сімей, військових, цивільних і дітей» та за матеріалами фонду «Глобальна Ініціатива в Психіатрії», практичними порадами Світлани Ройз, Ірени Голуби та Ірини Малкіної-Пих.