**Перша психологічна допомога дитині під час війни – як надати**

**Гострота стресової реакції малюка під час війни залежить від наступних факторів:**

1. дитина стежила за подіями по телевізору, слухала радіо;
2. перебувала в епіцентрі військових подій;
3. була жертвою або свідком страшної події;
4. втратила близьку людину;
5. вміє, чи не вміє опанувати себе.

**Дорослий, який надає психологічну допомогу дитині під час війни, має керуватися наступними правилами:**

1. надавати допомогу якнайшвидше;
2. допомагати на тому місці, в якому опинилося дитя, не чекати переміщення в інше місце;
3. підтримувати впевненість у тому, що все нормалізується;
4. відвести дитинча від джерела травми, дати змогу поїсти, вмитися, відпочити у більш безпечному місці;
5. дати можливість виговоритися.

**Як надати першу психологічну допомогу дитині під час війни?**

1. Подбайте про те, щоб дитина була поруч із близькими.
2. Не залишайте дитя без нагляду.
3. Запевніть маля в тому, що все буде добре.
4. Покажіть, що ставитеся до його переживань серйозно.
5. Розкажіть, що знайомі з дитиною, яка змушена була пережити подібні випробування.
6. Створіть атмосферу захищеності та безпеки (обнімайте маля якомога частіше, притискайте до грудей).
7. Постійно говоріть, що ви його дуже любите.
8. Хваліть за витримку, сміливість, вміння.
9. Розмовляйте та грайте з дитям.
10. Намагайтеся жартувати, посміхатися, сприяти тому, щоб посміхалася дитина.
11. Розділяйте емоції.
12. Поясніть, що відчувати безпорадність, гнів та страх в складній ситуації – це нормально. Дорослим також притаманні ці почуття.

**Як надавати психологічну допомогу дитині під час війни (поради та методи)?**

1. Переглядайте разом «позитивні» фотографії чи зображення.
2. Попробуйте поринути в приємні спогади, в довоєнні часи.
3. Поговоріть про майбутнє, про те, що ви будете робити, коли закінчиться війна. Визначте конкретні цілі та окресліть можливі терміни.
4. Убезпечте дитину від жахіть. Зробіть так, щоб вона не бачила трагічних сцен, не чула страшних розповідей про те, що відбувається навколо.
5. Після сигналів тривоги, спуску в укриття, звуків бойових дій, обговоріть тривожні події. Розкажіть, що кожен відчував протягом цього періоду. Дитина побачить, що її почуття збігаються з почуттями дорослих, це допоможе зняти емоційне напруження.
6. Поверніть дитя у звичний для нього режим дня або створіть новий, з огляду на обставини, в яких перебуваєте. Це дасть відчуття, що ви все ще тримаєте щось під контролем. Що має бути у режимі дня дитини:  
   • ранкова зарядка;  
   • гігієнічні процедури;  
   • приймання їжі;  
   • ігри;  
   • навчання;  
   • час для бесід та казок;  
   • сон.
7. Введіть додаткові ритуали, які допоможуть відчути єдність сім’ї. Це можуть бути спільні молитви, розгадування загадок, читання віршів або співи.
8. Допоможіть налагодити контакт з іншими дітьми.
9. Розповідайте казочки, грайте в дитячі забавки.
10. Якщо дитинча стало свідком трагічних подій, спробуйте пояснити, що сталося у вигляді казки.
11. Під час сирен та вибухів співайте.
12. Вигадуйте нових фантастичних персонажів. Як правило, у підвалах та укриттях холодно, тісно, темно і лячно. Але проявіть уяву, вигадайте щось дивне, кольорове, яскраве.
13. Розказуйте про янголів, які захищають. Коли лунають постріли або вибухи, а ви в безпечному місці, розкажіть дитині, як янголи допомагають вам та військовим вас захищати.
14. Якщо у вас є можливість, малюйте з малечею малюнки для захисників та викладайте їх у соціальні мережі. Так дитина відчує, що також робить щось важливе.

### Що робити, якщо дитина сама?

Якщо ви побачили, що в такі страшні часи, поруч з дитиною немає дорослих, постарайтеся знайти близьких їй людей або передайте її до служби захисту дітей. Якщо такої змоги немає, допоможіть зв’язатися з іншою родиною, яка може про неї подбати певний період часу.

Обов’язково назвіть своє ім’я та скажіть, що хочете допомогти. Дізнайтеся, як звуть дитину, звідки вона та інші подробиці, які допоможуть знайти її близьких.

Захистіть дитину від розпитувань сторонніх людей, які не є членами рятувальної служби та екстреної медичної допомоги.

Психологічна допомога дитині під час війни дуже важлива, адже від того, як малеча перенесе трагічні події залежить її здоров’я.