**Як надати дитині першу психологічну допомогу? Шість порад для батьків під час війни.**

Війна позначається на ментальному здоров’ї дорослих та дітей.

Психіка малечі більш вразлива до травматичних подій та може залишити свій відбиток на подальшому житті.

Тому треба обов’язково говорити з дитиною про пережите.

**Проте як робити це правильно?**

Спеціалізована організація захисту прав дітей [Unicef](https://www.instagram.com/p/CbDFsvZqRnj/) склала спеціальні рекомендації, які допоможуть вам самостійно надати своїй дитині психологічну допомогу.

## Знову у режим

Режим дня дуже важливий для ментального здоров’я кожного з нас. Саме він дає відчуття, що ми все ще тримаємо щось під контролем.

Повертайте дитину у звичний для неї режим дня або створіть новий, з огляду на обставини, в яких перебуваєте.

**Це прискорює “загоєння” психотравми.**

Що має бути у режимі дня дитини:

* гігієнічні процедури;
* приймання їжі;
* елементи навчання;
* ігри з дорослими;
* вільна гра;
* час для бесід та казок (або цікавих історій);
* сон.

**Обговоріть тривожні події**

Після кожного спуску в укриття, сигналів тривоги, звуків бойових дій проводьте невеличкі сімейні бесіди, де кожен розповідає, що він відчував протягом цього тривожного періоду.

Цей метод дозволяє дитині емоційно відреагувати, побачити, що її почуття збігаються з почуттями дорослих.

Така психологічна допомога дитині допомагає зняти емоційне напруження.

## Введіть додаткові ритуали

Створіть нові ритуали, що допоможуть відчути чаду єдність та силу сім’ї. Також дитина відчує, що вона не сама, а життя триває.

Це може бути читання вголос, вечірні обійми, спільні молитви або співи. Щоденне спілкування на різні теми.

**Щоб дитина не почала ізолюватися, вона потребує постійного спілкування та емоційного залучення дорослих.**

Ви можете обирати різні теми для розмов, не фокусуючись на травматичних для психіки подіях.

**Збільшуйте емоційну близькість**

Щоб укріплювати та зберігати емоційну близькість дитини з батьками, потрібно:

* обіймати дитину;
* говорити, що ви її любите;
* хвалити її (за сміливість, за витримку, за вміння, що демонструє дитина);
* гратися з нею;
* смішити;
* розділяти з нею емоції.

**Не забувайте про почуття гумору**

Намагайтеся жартувати та посміхатися, сприяти тому, щоб посміхалася ваша дитина.

**Гумор має терапевтичну дію, підтримує та зцілює.**

Психологічна допомога дитині не зводиться до важких дій чи годинних сеансів, але дарує почуття захисту та довіри.

Також важливу роль відіграють звичайні обійми. В нашому матеріалі ми розповіли,[як заспокоїти дитину, якщо у неї прокинулася тривога](https://vikna.tv/dlia-tebe/batkivstvo/obijmy-zaraz-duzhe-dorechni-yak-zaspokoyity-ditej-ta-poyasnyty-shho-vidbuvayetsya/), та пояснити, що відбувається.