

Допоможемо дітям пережити війну

## Як заспокоїти дитину під час війни Розмовляємо з дитиною

Понад усе дітей травмує (є ще таке хороше слово – "невротизує") – невпевненість батьків. Діти хотуть бачити своїх батьків упевненими людьми.

Для початку дорослі повинні самі розібратися, що добре, а що погано, і чого вони хотуть: перемоги чи, наприклад, щоб усе швидше закінчилося. Тобто треба мати якусь проговорену позицію. Тому що коли дитина відчуває або бачить невпевненість дорослого, то починає боятися. Це інстинкт. Цю невпевненість вона відчуває через голос, обертони, вібрації і навіть через запах.

Дорослий, розмовляючи з дитиною про сумні події, має дати їй відчуття захищеності – тепер уже вербально. Сказати, наприклад: "Я тебе захищаю. Тут ми цього не допустимо". Або, якщо дитині дійсно щось загрожує, то дорослий, помагаючи їй евакуюватися, каже: "Я тебе захищаю".

Ми виходимо з думки, що будь-яка війна – лайно. На війні в людині прокидається тварина і там немає завтрашнього дня. І ми транслюємо дитині ідею про те, що будь-яка війна закінчується.

Наскільки дітям потрібно пояснювати причини війни? Потрібно скоріше йти за чорно-білим принципом: наші – не наші. Тому що в дитини полярна емоційна палітра, в неї є "наші" і "вороги", чорне і біле. Якщо ви будете вводити дитину в ситуацію, що "все насправді складно", то цим покажете власну невпевненість. Тобто протирати окуляри серветкою і казати: "Розумієш, хлопчику..." – це не воно.

Якщо дитина боїться, що батька заберуть на війну і вб'ють, потрібно казати: "Я не допущу, щоб мене вбили, ти будеш у безпеці, я тебе захищаю. Якщо мене заберуть на війну, я всіх ворогів швидко переможу і швидко до тебе повернуся". Транслювати лише впевненість.

*Допоможемо дітям пережити війну*

## **Як заспокоїти дитину під час війни Режим сну та відновлення організму**

Під час війни діти потребують особливої уваги з боку батьків.

У час війни діти відчувають себе у небезпеці.

Вони напружені, переживають страх та тривогу. Це насамперед помітно з їхньої поведінки: деякі діти стають плаксивими, вередливими та дратівливими, інші — виявляють агресію. Що довше дитина буде жити у стані небезпеки, то більше закріплюватимуться нові сценарії поведінки. Як наслідок, вони можуть стати звичними у будь-якій критичній ситуації.

Під час надзвичайної ситуації та війни критично важливо, аби нервова система встигала відновлюватися. Для цього потрібний сон.

Зберігайте, якщо можливо, режим сну. Якщо не виходить багато спати вночі, сон має бути частішим. Перед сном питайте дитину, яким був твій день, як ти почуваєшся, тому що час перед сном є найпродуктивнішим для розмов з дитиною. Можете зробити дихальну практику, надути уявну кульку. Перед сном — улюблена колискова, казочка, щоб додати відчуття буденності процесу засипання.

Дуже важливо, аби батьки були спокійними та тримали себе в руках, адже дитина насамперед зчитує стан дорослих, який вони транслюють через поведінку, голос та жести, а не слова.



Допоможемо дітям пережити війну

## Як заспокоїти дитину під час війни

### Звук сирени

Під час війни діти потребують особливої уваги з боку батьків.

У час війни діти відчувають себе у небезпеці.

Вони напружені, переживають страх та тривогу. Це насамперед помітно з їхньої поведінки: деякі діти стають плаксивими, вередливими та дратівливими, інші — виявляють агресію. Що довше дитина буде жити у стані небезпеки, то більше закріплюватимуться нові сценарії поведінки. Як наслідок, вони можуть стати звичними у будь-якій критичній ситуації.

Насамперед, дитину лякає звук сирени. Він є неприємним як для дорослих, так і для дітей, також він часто супроводжується метушнею та панікою. Щоб знизити напругу, батькам потрібно готовати дітей до цього сигналу.

Коли є спокійний, більш менш звичайний день, мамі, наприклад, на звук сирени можна придумати якусь мелодію, яку вона могла б просто мугикати. Що ритмічнішою і танцювальною вона буде,

то краще. Мама може запитати дитину: "Тобі ця мелодія нічого не нагадує, на що вона схожа?". Якщо дитина вловить в ній звук сирени, тоді запропонуйте наспівати. Якщо ні, поясніть, промугікайте цю мелодію, хай дитина спробує підспівати, порухатися, потанцювати під неї.

Цим ви трохи знівелюєте стрес.

Дуже важливо, аби батьки були спокійними та тримали себе в руках, адже дитина насамперед зчитує стан дорослих, який вони транслюють через поведінку, голос та жести, а не слова.



Джерело

інформації: <https://www.facebook.com/groups/255817382134407/permalink/665437027839105>