

# Ментальне здоров'я дітей під час війни: поради батькам та опікунам



ТИ ЯК?



Під час війни діти часто переживають стрес. Не у всіх із них розвинеться психологічна травма, але кожна дитина потребує підтримки. Головну роль у цьому відіграють батьки. Існують базові правила, як підтримати дитину у стресовій ситуації, щоб стабілізувати її стан.

## Як допомогти дитині

### Дотримання режиму дня

Прокидайтеся щоранку в один і той самий час, гратися в ігри з рідними та друзями, робити уроки, готувати обід, розмовляти після вечері в родинному колі, обійматися та співати — намагайтеся повернути те, що ви робили до війни, адже це допомагає дитині почуватися спокійніше і впевненіше.

Якщо зараз ви не можете повернутися до свого звичного режиму дня, створіть нові ритуали — головне, щоб одні й ті самі дії повторювалися щодня в той самий час.

### Обговорення тривожних подій

Такі розмови є дуже корисними для емоційної розрядки. У проживанні критичних ситуацій через їхнє проговорювання важливо робити акцент не лише на почуттях та емоціях, а й на діях, які допомогли впоратися дитині й вашій родині.

Щоб уникнути стану «фрагментації пам'яті» (це коли ми перестаємо пам'ятати послідовність дій під час травматичних подій), потрібно переказувати події та дії членів родини в цей час. Наприклад: «ми почули, що...», «ми пішли, було страшно, сумно, ми зробили це...». Якщо дитина готова, можна заохочувати і її переказувати події. При цьому важливо говорити, що «і мені, і тобі було страшно (сумно, тривожно, ми сердилися), але ми впоралися». Цей метод дозволяє дитині побачити, що її почуття збігаються із почуттями дорослих, що вона не сама, а також зняти емоційне напруження.

### Створення нових ритуалів

Це може бути читання вголос, вечірні обійми, спільні ігри, співи тощо. Спільні дії допоможуть дитині відчувати єдність і силу сім'ї.

### Щоденне спілкування на різні теми

Спілкування потрібне кожному. Щоб дитина не почала ізолюватися, з нею треба говорити про речі, які стосуються її життя: про прогулянки, книги, фільми, ігри.

## Підтримання емоційного зв'язку

Особливо зараз для дитини важлива емоційна близькість із батьками. Щоб зберегти її та зміцнювати, потрібно обіймати дитину, говорити, що ви її любите, хвалити її (за сміливість, за витримку, за вміння, які демонструє дитина), грати з нею, смішити, розділяти з нею емоції.

Важливо пам'ятати, що діти, які пережили травматичний досвід, не завжди люблять обійматися й можуть уникати тілесних контактів. Тому слід запитувати дитину, чи можна її пригорнути.

## Розвиток почуття гумору

Гумор має терапевтичну дію, підтримує та зцілює. При цьому слід пам'ятати, що підлітки реагують не на сенс сказаного, а насамперед на його форму. Тому важливо, щоб жарти не були образливими й дитина в них не відчувала знецінювання.

## Звернення до психолога

Не зволікайте зі зверненням до спеціаліста за психологічною допомогою, якщо дитина постійно пригнічена чи агресивна, уникає активності, спілкування з однолітками, втратила апетит і нормальний сон.

