

ВІЙНА ТА ДІТИ. ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ПЕРЕЖИТИ СТРЕС ЧЕРЕЗ БОЙОВІ ДІЇ



Діти особливо гостро переживають нинішні події (Фото: kmiragaya\depositphotos)

Дитяча психіка надзвичайно сприйнятлива. Малята чуйно реагують на зміни обстановки та поведінки дорослих, але не завжди можуть зрозуміти, що саме відбувається.

Звісно, за умов війни їм важко зорієнтуватися у ситуації. І гуркітливі сирени, постійні перебіжки за маршрутом будинок-бомбосховище, вибухи поблизу, а часом і втрата близьких можуть призвести до важких наслідків. Спектр порушень, спричинених стресом, у дітей надзвичайно широкий. Туди входять як давно відомі всім заїкуватість, серцево-судинні захворювання, нетримання сечі, проблеми зі шлунково-кишковим трактом, так і більш рідкісні, практично невідомі медицині.

ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ЗАСПОКОЇТИСЯ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ?

Під час критичної ситуації, яка сталася внаслідок ведення бойових дій, не можна тиснути на дитину, змушувати її розповідати в деталях, що сталося та як вона себе почуває.

Перша психологічна допомога дітям надається під час надзвичайної ситуації або відразу після кризи.

В кризовій ситуації діти реагують не так, як дорослі. Вони мають конкретні потреби залежно від віку та їхнього розташування. Діти Вразливі до несприятливих наслідків через те, що вони маленькі та соціально і емоційно прихильні до батьків чи опікунів.

Яким дітям потрібна перша психологічна допомога? Перш за все, вона потрібна не всім. Як і дорослі, деякі діти дуже добре переносять важкий досвід.

Ваша тактика: спостерігай, слухай, пов'язуй. Більшість дітей добре відновлюються, якщо вони об'єдналися з батьками чи вихователями.

МОЗ України рекомендує дотримуватись такої тактики: спостерігай, слухай, пов'язуй. Тобто необхідно прислухатися до дитини, стежити за її поведінкою та аналізувати, чи відносяться зміни до останніх подій.

Паблік Школа-Інфо *дає більш розгорнуті рекомендації.*

Його спеціалісти рекомендують батькам зберігати спокій. І демонструвати його дітям, оскільки вони вловлюють зміни у поведінці дорослих людей.

Розмовляйте з дитиною та пояснюйте їй свої дії. Вона налякана, не розуміє, що відбувається, і тому їй треба бути впевненою у батьках.

Поясніть, що зараз дуже важливо слухати дорослих, оскільки вони допоможуть пережити складний час. Якщо ви бачите, що малюкові складно – відволікайте його іграшками або рухливими іграми або жартом.

Спробуйте з дитиною дихальні практики. Наприклад, квадратне дихання: вдих – затримка дихання – видих – затримка дихання.

Не нехуйте обіймами та поцілунками. Це заспокоює навіть дорослих, не те що малюків.

<https://health.nv.ua/ukr/lifehacks/yak-vplivaye-na-dityachu-psihibu-viyina-i-shcho-robiti-batkam-eksperti-50221548.html>