

Як берегти емоційне здоров'я дошкільників в умовах війни?

Діти завжди потребують уваги і турботи дорослих. А особливо - в екстремальних ситуаціях. На жаль наші діти надалі перебувають у стані війни - чують сирени під час ракетних атак, спостерігають руйнування будівель, здригаються від вибухів, стають свідками людських втрат.

Через ці події багато дітей переживають стрес. Коли дитина тривожиться, вона може стати гіперактивною, примхливою, плаксивою... Вона може погано спати, боятися. Дорослі повинні розуміти, що при цьому їх дитина не є слабкою чи хворою. Це нормальні реакції на ненормальну ситуацію.

Щоб зберегти емоційне здоров'я дитини, треба діяти за принципом «тут і зараз». У той момент, коли дитина знаходиться у стані стресу, у неї перехоплюється дихання. Потрібно навчити дитину робити видихи частіше, ніж вдихи. П'ять-вісім циклів глибокого вдиху через ніс і довшого видиху через щілину між губами заспокоюють дитину, перемкнуть її увагу на тілесні відчуття, відновлять ритм дихання.

Добре, якщо в дитини є мильні бульбашки, вони можуть стати рятівним заспокійливим засобом. Або попросіть уявити дитину, що перед нею квітка та свічка: нехай ніжно вдихає аромат квітки, потім задуває свічку. Це дозволить швидко відновити дихання та заспокоїтися. Дуже важливо в момент стресу пити воду. Давайте дитині воду маленькими ковточками, повільно: ковток - вдих-видих - ковток. І так кілька разів. Запитайте дитину про її потреби: чи хоче вона поїсти, чи в туалет. Використовуйте будь-яку можливість для фізичної активності вашої дитини. Навіть в умовах обмеженого простору можна по черзі стискати руки в кулаках або підіймати і опускати стопи, із зусиллям притискаючи їх до підлоги. Дитині можна пострибати - на ліжку, на батуті, на фітболі. Приверніть увагу дитини до навколишнього світу. Шукайте в приміщенні предмети одного кольору, наприклад жовтого.

Також можна використовувати спостереження та аналіз: опишіть кімнату, в якій ви зараз перебуваєте. Свідчити про те, що у дитини стрес допоможуть холодні руки. Розітріть дитині руки або запропонуйте їй самій потерти долоні одну об другу, поки вони не стануть гарячими.

Справа в тому, що в критичній для життя ситуації кров приливає до дихальної системи, серця та мозку. А якщо повернути її до кінцівок, психіка отримує сигнал про те, що небезпека відступила. Під час надзвичайної ситуації та війни критично важливо, аби нервова система встигала відновлюватися. Для цього потрібний повноцінний сон. Багато спеціалістів

рекомендують дітям віком від 6 до 13 років спати від 8-ми до 12-ти годин, а підліткам - від 7-ми до 11-ти. Також треба пам'ятати про правильне харчування і фізичну активність. Дуже важливо, аби батьки були спокійними та тримали себе в руках, адже дитина насамперед зчитує стан дорослих, який вони транслюють через поведінку, емоції. Але не треба повністю закривати свої емоції від дитини, не вийде, діти усе відчують. Поясніть, що мама/тато також може боятися, це нормально, боятися зараз нормально. Якщо не можете стриматися, можете плакати, але без істерики. Поплачте разом з дитиною. Потім разом заспокойтеся, зробіть декілька вдихів і повільних видихів разом, обійміться.

Ви повинні пояснити дитині, що війни закінчуються. І обов'язково поговоріть про хороші часи в майбутньому. Вислухайте дитину так, щоб вона відчула опору. Перша опора - це дотик. Обійміть її, притисніть до себе. Якщо дитина в стресі, торкаємося тільки частин тіла, закритих одягом. Наші доторки - не поверхневі, не лоскочуть, а ніби легенько втискуються в тіло. Друга - ваш погляд. Перебувайте на рівні очей дитини, зігрійте своїм поглядом її. Третя - ваш голос. Скажіть, що боятися - нормально в в такій ситуації, але ви поряд і все зробите, щоб захистити її. Дитина повинна відчути себе в безпеці. Попросіть дитину міцно стиснути вашу руку. А тоді скажіть: «У тобі стільки сили, яка допоможе впоратися із будь-яким страхом». То чому ж важлива емоційна підтримка дітей під час війни? Ми звикаємо до нової реальності, вчимося жити в нових умовах. Стадія «шоку» поступово проходить. Ми всі уже знаємо, що робити у випадку оголошення повітряної тривоги. У кожного з нас зібрана базова валізка/наплічник/сумка, яку ми беремо із собою переміщаючись в укриття. Але все одно ми живемо в умовах постійного емоційного навантаження, стресу. Тому турбота про емоційний та моральний стан дітей - одне з основних завдань батьків. Мінімізуйте перегляд новин з дитиною. В ідеалі, уникайте їх перегляду при дитині. Задля власного спокою можна поставити дедлайн на їх перегляд, уникаючи постійного моніторингу соцмереж. Однак повністю ізолювати від актуальної інформації дітей ми, звичайно, не зможемо. Але це і не потрібно. Але інформація має бути відповідно віку дітей. На запитання дітей треба давати відповіді, не уникаючи їх. Говоріть з дитиною. Багато. Постійно. Це прекрасний інструмент, який можна взяти із собою в укриття. Намагайтеся бути максимально чесними та озвучуйте лише правдиві факти або те, в чому дійсно впевнені і у що вірите самі. У дітей має бути дорослий, до якого вони можуть звернутися, щоб поговорити про свої страхи або проблеми. Заохочуйте дітей розповідати, як вони себе почувають, висловлювати свої переживання й почуття. Але не примушуйте їх говорити - просто запропонуйте. Дозвольте дітям задавати питання і відповідайте на них максимально чесно та прямо. Діти потребують тактильності. Іншими

словами, намагайтеся обіймати їх якомога частіше. Це правило актуальне в будь-якій час і вік дитини. Але, звичайно, дитина може не хотіти в якийсь момент тактильного контакту. І це нормально, потрібно поважати бажання дитини. Не соромтеся говорити з дитиною про власні почуття та емоції. Ви живі! У Вас є емоції! Ви вчите дитину тому, що проявляти їх - це нормально. Ви можете бути втомленими, засмученими, чогось боятися. Не втомлюйтеся повторювати дитині, що ви поруч, що ви її захищаєте, турбуєтеся про неї, що вона не самотня. Намагайтеся бути в зоні постійного доступу: фізично, телефоном, по відеозв'язку (у випадках, коли доводиться бути окремо).

Не ігноруйте можливості створити символічні ритуали перед сном. Це може бути, наприклад, розмова на нейтральні або спільні теми або обійми зі старшими дітьми. З молодшими дітьми може бути читання або складання казок, обійми та погладжування. Дозволяйте дітям знімати напругу в конструктивний спосіб.

Це можуть бути найрізноманітніші ігри та техніки:

- можна рвати або зминати папір;
- гра в «паперові» сніжки;
- малювання олівцями і фарбами;
- можна «боксувати» м'яку подушку;
- запропонуйте крик без крику: просимо дитину спробувати закричати, але без голосу (гучності);
- «стаканчик крику» або «мішечок крику»: можна кричати, але лише направивши цей крик в мішечок або стаканчик;
- ігри з водою (воду можна переливати із ємності в ємність) та піском.

Підтримка, яку ви надаєте дітям поруч з вами у такі важкі часи, має величезне значення для них! Але, будь ласка, не забувайте про власні потреби. Подбайте про те, щоб у вас був час відпочити, й набратися сил. Крім того, знайдіть когось, з ким ви можете поговорити про те, ви самі зараз переживаєте.