

## **Рекомендації батькам щодо психолого-педагогічної підтримки дитини в умовах війни**

### ***Прояви тривоги та страху у дітей 7-10 років:***

- Спостерігається погіршення роботи когнітивних процесів (уваги, мислення, сприйняття, пам'яті тощо).
- Діти капризують, не виконують домовленості, втрачають деякі навички.
- Дитина може відчувати провини, неспроможність, злість, фантазії, в яких вона бачить себе "пожежником" тощо.
- Вона боїться втратити звичне та боїться смерті, переживає страх розлуки, досить добре розуміє загрозу.
- Часто діти відчують безпорадність та безсилля, не бажають спілкуватися з однолітками та дорослими.
- У своїх іграх часто відображають аспекти реальних ситуацій, "зацикленість" на подробицях події.

### ***Методи подолання:***

- Зверніть увагу, що практично у всіх дітей, особливо молодших, зараз спостерігається певний регрес.
- Не треба лякатися такої поведінки дітей. Перш за все дорослим потрібно забезпечити "завдання виживання" – заспокоїти дитину тощо.
- При нормалізації умов можна буде працювати над відновленням.
- Батькам потрібно обговорювати з дитиною події та переживання і забезпечити їй безпеку та звичний спосіб життя (ігри, спілкування з друзями тощо).
- Необхідно заспокоїти дитину, що і вона, і самі батьки в безпеці.
- Дорослим постійно відповідати на запитання, адже діти потребують пояснень
- Повноцінний сон, при необхідності, закутати, обняти дитину, дати чаю.
- Слід чергувати фізичну та розумову діяльність, переключати увагу.
- Запропонувати вправи на розвиток дрібної моторики: в'язання, малювання, упаковка речей, миття посуду та ін.

### ***Прояви тривоги та страху у дітей 11-13 років:***

- Діти відчують дратівливість, страх, депресію, тривогу.
  - Можуть поводитися агресивно та не приймати правила, вказівки.
  - Вони бояться втратити життя, близьких, будинок, звичний спосіб життя.
- У цьому віці діти розуміють, що відбувається, прогнозують майбутнє, але не достатній життєвий досвід викликає тривожність.

### ***Методи подолання:***

- Слід більше говорити з дитиною заспокоїти й підтримати її, під час розмови залишайтеся спокійними.
- Батькам бажано відкрито говорити про свої переживання, страхи та допомагати дітям відтворювати соціальні зв'язки.
- Також дітям потрібно грати та комунікувати з іншими дітьми, адже гра – це природний механізм стабілізації.
- Абсолютно нормально, коли дитина грає в одну гру з зацикленим сюжетом, якщо повертається до тих ігор та мультфільмів, у які грала та котрі дивилася кілька

років тому – так вона намагається повернутися до того стану й часу, коли була в безпеці.

### ***Прояви тривоги та страху у дітей 14-16 років:***

- Проявляють небезпечну поведінку, можливі суїцидальні думки та прояви аутоагресії, реакції, що нагадують реакції дорослих.
- Бояться втратити себе, своє місце, життя, близьких.
- Можуть радикально сприймати ситуацію, адже підліток тільки стає на ноги, а звичний світ зруйнувався.

### ***Методи подолання:***

- У цьому віці дорослим важливо не вимагати від підлітка брати на себе роль дорослого.
- З підлітком слід ділитися досвідом, розмовляти, допомагати знизити емоційне напруження.
- Для того, щоб стан дитини якнайшвидше стабілізувався, радимо обов'язково поговорити з дитиною про ситуацію, що відбувається.
- Говорити з підлітком варто дорослому, який найбільше зберігає спокій.
- Перед тим, як говорити, дорослому самому слід заспокоїтися, щоб не завдати шкоди дитині.
- Слід пояснити, що всі почуття та реакції зараз природні, а все, що відбувається – це тимчасово, не на все життя.
- Щоб допомогти підлітку зменшити емоційне напруження – спрямовуйте його активність та емоції на конкретні дії.
- Дитина не має бути присутня при перегляді новин та розмовах про смерть і вибухи. Їй важливо чути слова: «Зараз ми в безпеці» (коли дійсно у відносній безпеці).
- Наскільки це можливо – потрібно відновити розклад дня й те, що було звичними діями в сім'ї.

***Бережіть себе та людей поруч, підтримуйте кожного добрим словом!***

***Практичний психолог***