**Підтримка дітей під час війни. Поради батькам**

На сьогоднішній день психологи застерігають, що деякі батьки надто буквально сприймають поширене твердження «…діти все розуміють…» і не ламають собі голову над тим, як правильно і делікатно пояснити дитині, що в Україні відбувається повномасштабна війна.

«Якщо ми не будемо давати дітям чітку картину світу, пояснювати, що йде війна, що на ній гинуть люди, то вони фантазуватимуть і придумуватимуть свої варіанти того, що відбувається», – пояснює докторка психологічних наук Вікторія Горбунова. І ці фантазії, каже вона, зазвичай ще страшніші за реальність.

Діти бачать і розуміють світ очима своїх батьків. Понад усе їх травмує невпевненість батьків. Діти хочуть бачити своїх батьків врівноваженими та впевненими людьми.

За хаотичних умов діти орієнтуються в своїй поведінці на дорослих. Якщо батьки обтяжені почуттям безпорадності, діти також загубляться в цьому ж почутті. Втім, якщо батьки, висловлюючи своє щире занепокоєння ситуацією, не піддаються почуттю вразливості і безсилля, а натомість обговорюють ситуацію якомога відкритіше, слухаючи і втішаючи дітей, то вони можуть почуватися в безпеці і під надійним захистом своїх батьків.

Війни бояться всі. Війна перевертає життя з ніг на голову – за мить людина опиняється у надзвичайній ситуації. Загалом дорослі зазвичай набагато конкретніше усвідомлюють небезпеки воєнної ситуації. Але, попри свій страх вони можуть створити для дітей «безпечний простір»: зрозуміло пояснити дітям світ; захистити їх від надлишку інформації; мотивувати до потрібних дій і підтримувати дітей під час їх виконання; підтримувати, гратися з дітьми та слухати і чути їх.

**ЯК ПІДТРИМУВАТИ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ?\***

1. ***Зберігайте нормальний уклад життя (наскільки це можливо).***

Якщо є така можливість, то дітям бажано продовжити займатися своїми звичними справами й обов’язками. Безпосередньо після травматичної події може знадобитися деякий час, щоб відійти від початкового шоку, і на цей час щоденні рутинні справи можуть бути скасовані. Але коли мине кілька днів, загалом корисно повернутися до нормального стану й укладу, наскільки це можливо. Це дає дітям підтримку в подоланні травматичних ситуацій та допомагає їм зрозуміти, що нормальне життя все ще існує.

***2. Дайте місце певній регресії.***

У кризових ситуаціях від дітей часто очікують, що вони поводитимуться дуже по дорослому. Хоча ситуація цього й вимагає, та все ж треба дозволити дітям залишатися дітьми або навіть поводити себе як маленькі. У дітей може відбутись регресія до більш раннього ступеня розвитку. Це нормально. Це психологічна форма самозахисту, яка переносить назад в час, коли життя було стабільним, а маленький світ дитини – безпечним і надійним.

Така регресія може виявлятися в різних формах поведінки: деякі діти можуть потребувати надзвичайно багато фізичного контакту, щоб почуватися в безпеці (обіймайте стільки, скільки вони того потребують); деякі діти можуть знову почати мочитися в постіль; навіть старші діти можуть плакати (дозвольте дітям висловлювати свої почуття).

***3. Організуйте «острівки безпеки».*** Це така обстановка, у якій діти можуть почуватися у безпеці принаймні один раз на день попри загальну нестабільність навколо.

**Ігри.** Пограйтеся з дітьми. Найкращі ігри в такі складні часи – це ігри, в які діти можуть грати всі разом без суперництва. Ось декілька прикладів таких ігор:

• Плескання в долоні: Усі учасники стають в коло і плескають в долоні по колу. Спочатку естафета переходить повільно, тоді пришвидшується від однієї дитини до іншої. Діти можуть самі вирішити, чи плеснути в долоні один раз (тоді естафета перейде далі), чи плеснути двічі (тоді естафета зміняє напрямок руху).

• Рух по колу. Спочатку одна дитина в колі вибирає і задає певний рух. Наступна дитина повторює рух, і так він проходить по всьому колу, неначе хвиля. Тоді вже інша дитина задає свій рух, який передається по колу, і так доти, доки всі діти не «запустять» свій рух.

• Перша дитина каже слово, яке може бути початком речення. Наступна повторює це слово і додає наступне, і так далі. Слова мають бути граматично узгоджені, щоб вийшло речення. Побачите, яке речення вийде у групи.

• Схожу вправу можна зробити й на грифельній дошці. Перша дитина малює лінію, а тоді хтось наступний продовжує її своєю. Всі діти можуть намалювати по одній або по дві лінії. В кінці вийде малюнок, створений групою.

Багато таких ігор можна вигадати самотужки. Вони не потребують якихось особливих допоміжних матеріалів і можуть тривати як декілька хвилин, так і набагато довше, якщо потрібно.

Заохочуйте дітей побавитися! Дайте їм простір для гри!

**Розповідання історій.** Усі діти люблять слухати різні історії. Сила уяви дозволяє їм мандрувати до світів, де ці історії відбуваються. Це також своєрідні «острівки» в морі щоденного стресу, адже діти можуть просто посидіти деякий час і послухати оповідку про зрозумілий, впорядкований світ, де зрештою все закінчується щасливо. Перед сном варто розповідати життєрадісні історії, щоб діти могли заспокоїтись і розвіятись.

***4. Знайдіть, створіть або придумайте «об’єкти переносу».***

Дітям можуть стати в пригоді речі, які уособлюють тих, кого вони люблять, щоб впоратися з власними страхами і станом відокремленості. Тому дітям бажано мати такі «об’єкти переносу», наприклад, невеличку іграшку, яку їм подарував тато, або фотографію мами. Слід дозволити дітям мати ці об’єкти при собі повсякчас, куди б вони не йшли.

Для дітей молодшого віку лялька, ведмедик або навіть якийсь особливий клаптик тканини можуть бути невід’ємною запорукою відчуття безпеки. Дітям, в яких немає таких допоміжних «об’єктів переносу», можна запропонувати придумати або створити для себе такий об’єкт.

***5. Запропонуйте форми самовираження.***

Говоріння й слухання.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. Дітям необхідно мати можливість поговорити про жахіття, які вони пережили. Але не примушуйте їх говорити – просто запропонуйте. Дозвольте дітям задавати питання і відповідайте на них максимально чесно та прямо.

Рольові ігри. Деякі діти можуть не захотіти говорити про те, що з ними сталося. Однак у своїх іграх вони часто розкривають те, що обтяжує їхню свідомість, відтворюючи свій досвід через ролі, граючи разом з іншими дітьми або з фігурками, ляльками чи плюшевими іграшками. Ці рольові ігри можуть допомогти інтегрувати ситуацію та почуття, пов’язані з нею.

Малювання олівцями й фарбами. Багато дітей можуть висловити свій стан, як тільки у них в руках опиняться фломастери і аркуш паперу. Дозвольте дітям створювати такі маленькі витвори мистецтва. Ви можете спробувати поговорити з деякими дітьми про їхні малюнки – але не змушуйте їх. Іноді малювання стає для дитини єдиною можливою формою самовираження.

Щоденник. Дітям старшого віку часто буває простіше висловитися в письмовій формі. Слід заохочувати дітей вести щоденник – цьому «другу» вони можуть у будь-який момент розповісти все, що захочуть. Можливо, хтось із них навіть «задокументує» цілком серйозні звіти про перебіг ситуації.

**6. Піклуйтесь про себе!**

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.

*Рекомендації укладено на основі матеріалів онлайн-конференції на тему «Кризове втручання» (референт: Барбара Прайтлер - кандидат психологічних наук, психотерапевт при віденському центрі допомоги жертвам катувань та війни, супервізор)*

**Добірка корисних посилань:**

1. [**Безкоштовні мультики, книги, аудіоказки: чим зайняти дітей в укритті?**](https://life.pravda.com.ua/culture/2022/03/7/247702/)
2. [**В укритті, під час евакуації, коли батьки йдуть на війну: як говорити з дитиною. ВІДЕО (підготувала Світлана Ройз разом з МОНУ)**](https://life.pravda.com.ua/society/2022/03/1/247614/)
3. [**Офіційна сторінка психолога Світлани Ройз у Фейсбуці**](https://www.facebook.com/svetlanaroyz)
4. [**Пам’ятка для батьків. Як допомогти дитині під час війни, щоб вберегти її емоційний стан**](https://vn.20minut.ua/Zdorovya/pamyatka-dlya-batkiv-yak-dopomogti-ditini-pid-chas-viyni-schob-vberegt-11537467.html)
5. [**Поради батькам під час війни. Брошура з важливою інформацією для батьків, які переживають війну разом зі своїми дітьми.**](https://www.unicef.org/ukraine/documents/parents-at-war)
6. [**Як говорити з дитиною про війну та безпеку: поради психологині Світлани Ройз**](https://starylev.com.ua/blogs/yak-govoryty-z-dytynoyu-pro-viynu-ta-bezpeku-porady-psyxologyni-svitlany-royz)
7. [**Як говорити з дітьми про війну. BBC Україна**](https://www.bbc.com/ukrainian/society/2015/06/150526_children_war_ko)
8. [**Як говорити з дітьми про війну**](https://osvitoria.media/experience/yak-govoryty-z-ditmy-pro-vijnu/)
9. [**Як підтримати підлітка під час війни: поради від психологів ЮНІСЕФ**](https://1plus1.ua/novyny/ak-pidtrimati-pidlitka-pid-cas-vijni-poradi-vid-psihologiv-unisef)
10. [**Як спілкуватися з дитиною, коли тато або мама на фронті. Десять порад від психологині Марії Гички-Сидор**](https://vikna.tv/dlia-tebe/batkivstvo/yak-spilkuvatysya-z-dytynoyu-koly-tato-abo-mama-na-fronti-10-porad-vid-psyhologyni-mariyi-gychky-sydor/)
11. [**Як спілкуватися з дитиною, чиї батьки на війні. Поради військового психолога**](https://osvitoria.media/opinions/yak-spilkuvatys-z-dytynoyu-chyyi-batky-na-vijni/)
12. [**Якщо хочеться додому. Поради щодо стабілізації психологічного стану батьків та дітей, які залишили свої домівки**](https://www.unicef.org/ukraine/stories/when-you-want-to-go-home)