

Консультація для батьків

*«Як допомогти дитині
впоратись зі стресом та
страхом під час війни?»*



Травма війни може зробити дитину занадто вразливою, нещасною і неадаптованою у дорослому житті. Те, що відбувається на очах у дітей, безумовно, завдає не виправні наслідки на їх незміцнілу психіку.

Діти не до кінця розуміють слово «стрес». Часто для них стрес – це і є страх. А тому страх завжди пов'язаний із втратою безпеки.

Діти стресують, коли починаються розмови про повномасштабну війну, про те, що один з батьків може податися в армію.

Ще більше, коли диктори новин розповідають про обстріли шкіл на лінії розмежування, а батьки закупають гречку та туалетний папір, перетворювати будинки та квартири на бункери.

Додається напруга й через те, що діти думають, що через проблеми в економіці мама чи тато можуть залишитися без роботи.



«Ми разом». Відчуття і підтримка «ми» зараз дуже важлива для дітей. Тому краще малювати в разом в групах, в парах. Говоріть дитині – «ми поруч», «ми разом», «ми любимо тебе» і тд...



[https://instagram.com/
oksanakelembet_psycholog
art?utm_medium=copy link](https://instagram.com/oksanakelembet_psycholog_art?utm_medium=copy_link)



Безпека через творчість. Щоб допомогти дитині створити безпеку найкраще – малювати будиночки. Будь-якого кольору, форми та розміру.

Запропонуйте намалювати будинок для її страху. Прикрасьте його, зафарбуйте та зробіть гарним. Придумайте казку про страх. Поясніть, що страхові тяж буває страшно. І коли він знаходить свій будиночок, то він втихає і більше нікого не хоче лякати. Але будиночок повинен бути чітко для «когось». Оскільки діти, які втратили свій будинок або через обставини залишили його, можуть гостро переживати втрату.



Говоріть. Знаходьте прості слова, але правильні, щоб розповісти про те, що відбувається. Так, діти розуміють та бачать все самі. Але вони сприймають інформацію інакше, якщо дорослий спокійно пояснює, про те, що відбувається навкруги.

Дозвольте проявляти емоції. Не потрібно використовувати слова «не бійся», «заспокойся». Дитина все одно вам не повірить. Вона все відчуває. Це все відбувається через ваші емоції. Дайте можливість поговорити дитині з вами про свої емоції.



Щоб дитина легше перенесла **час** в укритті, їй варто взяти зі собою улюблену іграшку.

Це має бути плюшева, м'якенька іграшка, дуже приємна на дотик, яка є з **ДИТИНОЮ** в **час** спокою, з якою вона спатки лягає, яка є частинкою звичайного домашнього життя.

*Способи допомоги дитині
впоратись зі стресом.*

Малюйте. Якщо дитина боїться, у тривожному стані дайте їй олівці. Тверда структура олівця дозволяє краще впоратися з внутрішньою напругою. Якщо дитина засмучена. Плаче запропонуйте фарби. М'який пензель і фарби на рівні підсвідомості допомагають заспокоїтися.

