

Росія відтепер веде повномаштабну війну проти України. Оскільки країна знаходиться в розпалі війни й готується до подальшої конфронтації, природно, що діти відчувають занепокоєння.

Ми живемо в страшні часи. І якщо дорослі відчувають хвилювання з приводу поточних подій, уявіть, що мають відчувати наші діти.

**У дітей є вагомі причини переживати занепокоєння.**

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 закуповують 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.

Ось сім способів допомогти їм (і вам!) полегшити надмірну тривогу від відомого консультанта та педагога Мікеле Борби, автора книги "No More Misbehavin': 38 Difficult Behaviors and How To Stop Them": "Аби розвіяти страхи наших дітей треба подолати довгий шлях".

**Поставтеся до тривоги серйозно**

У тривожних дітей у два-чотири рази більша ймовірність розвитку депресії, а в підлітковому віці вони набагато частіше зловживають психоактивними речовинами. Симптоми стресу проявляються у дітей у віці від трьох років.

Тому раджу спробувати стратегію TALK від Мішель Бурби.  Кожна частина цієї стратегії починається з літери слова:

Т **– Налаштуйтеся на емоційний стан вашої дитини.** Уважно спостерігайте за дитиною і подивіться, як вона справляється зі стресом.Наприклад: чи боїться він залишитися на самоті чи перебувати в темних чи закритих місцях, мати труднощі з концентрацією уваги чи надмірно дратівлива, чи боязко реагує на будь-які раптові звуки, повертається до моделей поведінки, які раніше переросли, поводить себе добре чи істерить, бачить кошмари, тощо?

А **– Забезпечте безпеку.**

Першочерговим завданням є запевнити дитину, що їй нічого не загрожує.

Наголошуйте своїй дитині на тому, що люди вживають заходів, щоб зберегти нашу країну в безпеці та допомогти тим, хто постраждав: поліцейські, медики, військові, пожежники. Обійміть, слухайте і будьте поруч. Пам’ятайте, що травмовані діти є більш вразливими.

L – **Слухайте дитину.**

Діти повинні знати, що це нормально ділитися своїми почуттями з вами, і що це нормально – засмучуватися.Підтримуйте постійний діалог зі своєю дитиною. Вам не потрібно пояснювати більше, ніж він готовий почути, або використовувати графічні описи. Найважливіше – це дати дитині зрозуміти, що ви готові слухати.

# K – **Розпаліть надію і зробіть щось позитивне.**

# Один із найкращих способів зменшити почуття тривоги та безнадійності – допомогти дітям знайти активні способи розвіяти свої страхи.

# Це також дає можливість дітям усвідомити, що вони можуть змінити ситуацію у світі, який може здатися страшним і небезпечним. Наприклад, допоможіть своїй дитині малювати, писати або надсилати електронні листи, щоб висловити подяку військовим.

# **Виділіть час для сімейних розваг**

# Під час стресу ваша дитина повинна відчувати, що її обіймає її сім’я. Ось чому гарна ідея приділяти багато часу спільним заняттям – це допомагає їй відчувати себе в безпеці та посилає повідомлення "ми всі в цьому разом".

# Знайдіть заняття для зняття напруги, якими може займатися вся сім’я разом. Наприклад, гуляйте чи катайтеся на велосипеді, слухайте заспокійливу музику чи дивіться смішні відео з котиками на ютубі.

# Діти можуть навчитися використовувати деякі прийоми, які використовують дорослі, щоб впоратися з напругою.

# "Розмова з собою". Навчіть дитину говорити в голові слова, щоб допомогти їй зберігати спокій і впоратися зі стресом. Ось кілька: "Я можу зробити це." "Зберігайте спокій і дихайте повільно". Або "Це нічого, з чим я не можу впоратися".

# "Дихання "ліфт". Попросіть дитину закрити очі, тричі повільно видихнути, а потім уявіть, що він у ліфті на вершині дуже високої будівлі. Він натискає кнопку першого поверху й дивиться, як кнопки кожного рівня повільно світяться, коли ліфт опускається вниз. Коли ліфт спускається, його напруга зникає.

# **"Розтанення стресу".** Попросіть малюка знайти те місце в його тілі, де він відчуває найбільшу напругу; можливо, його шию, м'язи плечей або щелепу. Потім він закриває очі, концентрується на місці, напружуючи його на три-чотири секунди, а потім відпускає. Роблячи це, попросіть його уявити, як стрес повільно зникає.

# **"Візуалізуйте спокійне місце".** Попросіть дитину подумати про місце, де він був, де він почувається спокійно. Наприклад: пляж, його ліжко, бабусин двір тощо. Коли виникне тривога, скажіть йому закрити очі, уявіть це місце.

# **Обмежте перегляд новин**. Занадто багато телебачення - це погано. Якщо ваші діти дивляться новини, зверніть їхню увагу на історії героїв; це важливо, щоб переконати їх, що у світі є щось більше, ніж загрози та страх. І, звичайно, обмежте їх вплив на жорстокі шоу – вони, як правило, посилюють наявну тривогу.

# **Навчіть дітей керувати гнівом**. Життя у війні, може послати повідомлення про те, що агресія та насильство – це нормально. Це створює велику проблему для батьків.

# **Навчіть дітей висловлювати свої почуття**. Багато дітей демонструють агресію, таку як брикання, крик, удари та кусання, тому що вони не знають, як висловити своє розчарування іншим способом. Їм потрібен словник емоцій, і ви можете допомогти своїй дитині розвинути його, щоб сказати, що він відчуває до свого кривдника: "Я злий". Або: "Я дуже-дуже злий".

# **Навчіть дитину 1+3+10: формула самоконтролю**. Спочатку скажіть собі в голові: "Будьте спокійні". По-друге, зробіть три глибоких, повільних вдихів животом (потрапляння кисню до мозку допомагає вам заспокоїтися). Тепер подумки повільно порахуйте до десяти.

# Обговоріть війну та політику всією сім’єю. Постійна увага ЗМІ до майбутньої війни створює багато "моментів навчання", щоб поділитися своїми політичними поглядами з вашими дітьми (звичайно, ​​це стосується дітей старшого віку.

# Ми не повинні захищати наших дітей від новин про можливу повномасштабну війну, але й не повинні дозволяти їм зациклюватися на ній або розглядати світ як зло, небезпечне місце. Частина нашої роботи як батьків полягає в тому, щоб допомогти нашим дітям навчитися жити  щасливо в реальному світі, яким би недосконалим він не був.