

САРНЕНСЬКА МІСЬКА РАДА

**ЗАКЛАД ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ (ЯСЛА-САДОК) № 1
«ДЗВІНОЧОК» САРНЕНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
(ЗДО № 1 «ДЗВІНОЧОК» М. САРНИ)**

КОНСУЛЬТАЦІЯ ДЛЯ БАТЬКІВ

«Як підтримати дитину під час стресу та тривоги:
дієві техніки Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?»»

Підготувала :
Практичний психолог
ВІВЧАРУК Тетяна

м.Сарни
2026

Війна, повітряні тривоги, гучні звуки, зміна звичного розпорядку можуть викликати у дитини страх, напруження, плаксивість, дратівливість, труднощі із засинанням або бажання постійно бути поруч із дорослим.

Дитині не завжди легко пояснити словами, що вона відчуває. Саме тому найважливіше для неї — спокійний дорослий поруч, відчуття безпеки та зрозумілі прості дії.

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» популяризує прості навички самопомогти та підтримки, які допомагають краще впоратися зі стресом і складними емоціями.

Найважливіше — спочатку заспокоїтися самому

Діти дуже добре відчувають емоційний стан дорослих. Якщо дорослий говорить спокійно, діє послідовно та впевнено, дитині легше відчувати себе в безпеці.

Під час тривоги намагайтеся говорити короткими, спокійними фразами:

«Я поруч».

«Ти в безпеці».

«Ми зараз разом».

«Я знаю, що робити».

«Ти можеш боятися. Я допоможу тобі».

Не варто говорити: «Не бійся», «Нічого страшного», «Ти вже великий/велика, чого плачеш?»

Краще визнати почуття дитини та допомогти їй впоратися з ними.

Техніка «Я поруч»

Сядьте поруч із дитиною, якщо вона цього хоче. Можна взяти її за руку, обійняти або просто бути поряд.

Скажіть:

«Я бачу, що тобі страшно. Я поруч. Ми разом. Давай подихаємо і подумаємо, що зробимо зараз».

Для маленької дитини сама присутність близького дорослого вже є потужною підтримкою.

Техніка «Дихаємо разом»

Коли людина лякається, дихання може ставати швидким і поверхневим. Повільне дихання допомагає переключити увагу та зменшити напруження.

Запропонуйте дитині:

«Давай уявимо, що нюхаємо квіточку — повільно вдихаємо носиком. А тепер задуваємо свічку — повільно видихаємо ротиком».

Повторіть кілька разів.

Для дошкільника важливо перетворити вправу на гру.

«Нюхаємо квіточку — задуваємо свічку».

Не змушуйте дитину дихати за певною схемою, якщо це викликає додаткове напруження. Головне — спокійний, комфортний темп.

Техніка «5–4–3–2–1»

Якщо дитина дуже налякана або розгублена, допоможіть їй повернути увагу до того, що відбувається навколо.

Запропонуйте разом знайти:

5 речей, які ми бачимо;

4 звуки, які можемо почути;

3 речі, яких можемо торкнутися;

2 запахи, які можемо відчути;

1 смак, який можемо назвати.

Для маленьких дітей вправу можна спростити:

«Назви три речі, які бачиш. Покажи дві речі, яких можеш торкнутися. Якого кольору ця річ?»

Це допомагає переключити увагу з тривожних думок на навколишню реальність.

Техніка «Улюблена річ поруч»

Запропонуйте дитині мати улюблену іграшку або маленьку річ, яку можна взяти із собою в укриття.

Це може бути:

улюблена іграшка;
маленька м'яка річ;

 книжка;

альбом і олівці;

 невелика гра.

Можна сказати:

«Візьмемо твою іграшку з собою. Вона буде поруч із тобою, поки ми чекаємо».

Знайомий предмет може допомогти дитині відчутти стабільність у незвичній ситуації.

Техніка «Напруж — розслаб»

Запропонуйте дитині на кілька секунд сильно стиснути кулачки, а потім розслабити їх.

Потім можна:

підняти плечі вгору — опустити;

стиснути пальчики — розслабити;

напружити ніжки — розслабити.

Перетворіть це на гру:

«Уявімо, що ми маленькі ведмедики: сильно-сильно напружили лапки... а тепер стали м'якими, як хмаринка».

 Малюємо свій страх

Після стресової ситуації дитині іноді легше виразити емоції через малювання, ніж словами.

Запропонуйте:

«Намалюй, який вигляд має твій страх».

Після малювання можна запитати:

«Що допоможе цьому страху стати меншим?»

Не потрібно змушувати дитину розповідати більше, ніж вона хоче.

 «Місце безпеки»

Разом створіть удома або в уяві дитини образ місця, де їй добре та спокійно.

Запитайте:

«Де тобі затишно?»

«Хто поруч із тобою?»

«Що ти там бачиш?»

«Які звуки чуєш?»

Це може бути реальне місце — ліжко, кімната, будинок бабусі — або вигадане місце.

У складний момент можна сказати:

«Давай на хвилинку згадаємо наше місце безпеки».

Підтримуйте звичний розпорядок

Під час тривалого стресу дитині особливо важливо мати зрозумілий день.

Намагайтеся зберігати:

час пробудження та сну;

прийоми їжі;

прогулянки;

рухову активність;

ігри;

спілкування з близькими;

звичні сімейні ритуали.

Навіть прості речі — казка перед сном, обійми, спільний сніданок, улюблена пісенька — створюють відчуття передбачуваності.

Обмежуйте потік тривожної інформації

Маленькі діти не повинні постійно чути новини, переглядати відео з місць подій або слухати розмови дорослих про страшні подробиці.

Якщо дитина ставить запитання — відповідайте чесно, коротко та відповідно до її віку. Не потрібно надавати більше інформації, ніж дитина запитує.

Можна сказати:

«Зараз у країні небезпечно, тому дорослі роблять усе, щоб ми були в безпеці. Якщо звучить тривога, ми йдемо в укриття».



Не змушуйте дитину «бути сильною»

Плач, страх, бажання обійнятися, тимчасова потреба спати поруч із батьками або частіше бути біля дорослого можуть бути реакцією на стрес.

Замість:

«Не плач».

«Ти ж сміливий».

«Нема чого боятися».

Спробуйте:

«Я бачу, що тобі страшно».

«Ти можеш поплакати, я поруч».

«Твої почуття важливі».

«Разом ми впораємося».

«Ти не сам/сама».

Що допомагає дитині щодня?

Безпека + близькість + передбачуваність + рух + гра + сон + спілкування.

Дитині важливо:

мати поруч дорослого, якому вона довіряє;

гратися та рухатися;

отримувати достатньо сну;

мати час для спокійних занять;

знати, що відбуватиметься далі;

отримувати обійми та слова підтримки;

мати можливість говорити про свої почуття.

Коли варто звернутися по допомогу?

Якщо після стресової події або тривалого періоду тривог дитина протягом певного часу залишається надзвичайно тривожною, має значні труднощі зі сном, харчуванням, спілкуванням, постійно перебуває у стані страху, різко змінилася її поведінка або ці прояви суттєво заважають повсякденному життю, варто звернутися до психолога чи іншого відповідного фахівця.

Звернення по психологічну допомогу — це не ознака слабкості, а спосіб підтримати дитину тоді, коли власних ресурсів родини недостатньо.

Пам'ятайте

Дитині не потрібні ідеальні батьки.

Їй потрібен дорослий, який поруч, чує, приймає її почуття та допомагає повернути відчуття безпеки.

Іноді найважливіші слова, які може почути дитина:

«Я поруч».

«Я тебе чую».

«Ти можеш мені довіряти».

«Ми разом».

«Ти в безпеці».

Саме з таких простих слів і щоденних дій починається турбота про ментальне здоров'я дитини.

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» — про турботу, підтримку та прості кроки, які допомагають піклуватися про себе й тих, хто поруч.

