

**КОНСУЛЬТАЦІЯ ДЛЯ ПЕДАГОГІВ**  
**«БЕЗПЕКА ПІД ЧАС ВІЙНИ.**  
**ЯК РОЗПОВІСТИ ДИТИНІ ПРО ВІЙНУ? »**



**Війна – це травматична подія для всіх. Особливо для дітей. Але дорослі можуть мінімізувати її вплив. Адже саме від поведінки дорослих, їх реакції залежатиме спокій юних громадян. Як говорити з дітьми про війну, як допомогти їм зберегти психічне здоров'я, від кого і від чого воно залежить, спробуємо розібратися.**

Щоб діти справились зі страхом, з ним спочатку мають справитись дорослі

Головна потреба для повноцінного розвитку дитини – це потреба у безпеці. Наразі ця потреба під загрозою. Коли лунає, наприклад, сирена, ми можемо відчувати страх, тривогу і наша реакція на звичайні події може змінюватися. Головне, що має пам'ятати кожен дорослий – від мене, моєї реакції на події залежить рівень стресостійкості і травмованості дитини. І треба вміти справлятися зі своїм страхом, тоді його не буде і у дитини.

Емоція страху нас паралізує. В цей час ми ніби не відчуваємо своє тіло. Тому необхідно робити будь-які вправи, які допомагають відчути його. Наприклад, помахати руками, ніби боксиєте, обійняти себе, дитину, тупотіти ногами по підлозі, сісти на стілець (ступні на підлозі, ліва рука на передпліччі, права рука під лівою пахвою) і розкачуватися вліво-вправо протягом декількох хвилин. Така елементарна вправа добре заспокоює. Також необхідно активізувати свій мозок: рахуйте, згадуйте таблицю множення, рахуйте предмети зеленого кольору. Для заспокоєння важливо правильно дихати: робимо носом дуже глибокий вдих, затримаємо дихання на 2-3 секунди і видихаємо дуже повільно через рот тонкою цівкою. Так треба зробити три рази.

### ОСЬ КІЛЬКА ПРАКТИЧНИХ ПОРАД ПЕДАГОГАМ ПІД ЧАС ВІЙНИ:

#### **Дати дитині відчуття безпеки**

Дітям будь-якого віку дуже важливо відчувати безпеку. Вони мають бути впевнені, що коли приходять до своїх дорослих, яким довіряють — отримають відповідь.

#### **Терпляче відповідати на ті самі питання знову**

Діти, особливо маленькі, можуть ставити ті самі запитання знову і знову, ходячи по колу. Дорослим треба бути готовими щоразу терпляче відповідати на ці питання. Знову і знову казати, що з нами все буде добре, все буде гаразд, українська армія хоробро і професійно нас захищає.

#### **Давати тілесний контакт**

У будь-якій тривозі завжди задіяне тіло. Тому важливо обіймати, давати відчути кордони. Разом вовтузитися, будувати халабуди

### **Підготуватися до розмови**

Бути готовим, що коли в інформаційному полі тема існує — діти можуть прийти з питаннями. Важливо не відвертатися, не казати «заспокойся», а дати правдиву відповідь відповідно до віку.

### **Відповідати лише на питання, які ставить дитина**

Із 4–5 років діти можуть приходити з питаннями про війну, про насилля. Дітям такого віку важливо давати інформацію коротко. Відповідати саме на те питання, яке ставить дитина. Не підіймати тих аспектів, про які дитина не запитує.

### **Проговорювати рутинні речі**

Нагадувати дитині, хто є поруч, до кого можна звернутися, коли потрібна підтримка. Проговорювати інформацію, яку дитина повинна знати відповідно до віку — адресу, кого з дорослих і де можна знайти, якщо дитина опинилася сама.

### **На небезпечній території повторювати план дій**

Нині вся Україна зазнає атак ворожих російських військ. Тому важливо говорити, що ми знаємо, як убезпечити себе. Повторювати з дитиною, що треба робити, якщо ти чуєш сирену чи постріли, під час пожежі, чого робити не можна.

### **Показати згуртованість солдат**

Коли діти молодшого віку запитують щодо солдат, які гинуть на війні, вони опосередковано питають: «Чи я в безпеці? Чи це може статися зі мною або моїми близькими?» Тоді доречно пояснити: «Солдати — люди, для яких це робота. Вони нас захищають. Поруч з ними є багато людей сміливих, відважних. Вони захищають також один одного, допомагають один одному». Тобто дати відчуття згуртованості й спільноти. Це особливо важливо, коли серед близьких є люди, які беруть участь у бойових діях — треба дати розуміння, що він там не сам, поруч з ним є той, хто про нього може подбати. Такий образ є терапевтичним і підтримувальним для дітей будь-якого віку.

### **Дозволити почуття**

Відповідь «не хвилюйся» не позбавить тривожного імпульсу. Можна казати: «Я бачу, що ти хвилюєшся за солдат, за людей, довкола яких війна. Я теж хвилююся». Показати, як саме дорослі переживають ці почуття, як справляються зі своїм страхом. Допомогти прожити цей імпульс — дати глину, помалювати, адже дитина не завжди може виразити словами свої почуття.

### **Не формувати упередження**

Треба бути обережним, бо, пояснюючи тему війни, можна надовго дати упереджене ставлення до певної нації, категорії людей, обставин.

### **Не закріпити негативні реакції**

Є небезпека закріпити негативні патерни поведінки для певного психоемоційного стану. Наприклад: коли тривожно - дорослі починають агресувати і можуть самі потрапити в цю воронку почуттів і поділитися цим з дитиною. І надалі вона саме так реагуватиме на тривогу — агресією. Тому слід бути свідомим свого стану і намагатися контролювати свої реакції.

### **Емоційний стан важливіший за слова**

Стан, у якому дорослі говорять з дитиною, важливіший за слова, якими вони говорять. Дитина має бачити, що дорослий стабільний. Так, він має право на свої почуття. Дорослий хвилюється, переживає, співчуває, але він залишається стабільним — для дитини це найважливіше. Страх втрати контролю — найбільший для дитини після страху втрати близької людини. Коли дитина бачить, що дорослий не контролює ситуацію, не контролює сам себе — це лякає, і тут можливе потрапляння в дуже глибоку воронку тривожності, з якої важко вибратися. Дитина весь час перевірятиме, чи мій дорослий у порядку, що з ним відбувається. Це дуже виснажує емоційно.

### **Звернути увагу на зміни в поведінці дитини**

Коли дитина не ставить запитань — це не означає, що тема її не зачіпає. У дитини ще немає розуміння контексту, власного інструментарію для психічного опрацювання інформації, і тоді лімбічна система мозку дає свої сигнали. А вона відповідає, зокрема, за емоційно-мотиваційну сферу, наприклад, агресію, страх, за навчання, пам'ять, формування біологічних фаз сну. І тоді дитина може поведінково показувати те, про що не говорить. Наприклад, дитина почала гірше спати, їй сняться жахи. Тілесні прояви тривожності — смоктання пальця, обкушування нігтів, нічний енурез — це все ознаки, що щось відбувається.

### **За тривожних симптомів — дотримуватися ритуалів і розмовляти**

Якщо ви бачите тривожні сигнали, можна спробувати дати раду самим, у першу чергу повернути чітке дотримання щоденних ритуалів: сну, прогулянок, прийомів їжі. Треба пробувати говорити з дитиною, питати: «Ти щось побачив, що тебе вразило? Щось трапилось у школі?» Але дитина може не пам'ятати, психіка може витіснити побачене. У моїй практиці так бувало, що ні батьки не знали, ні дитина не могла пригадати, що трапилось, а в процесі арттерапевтичних

вправ причина проявилася. Коли тривога виходить на свідомий рівень, її можна взяти, трансформувати, намалювати, замкнути, покласти в скриню і потім з нею щось робити.

### **Грати**

Коли є ознаки, що дитину щось налякало, вразило — з дошкільнятами треба грати. Лімбічний мозок теж займається програванням страху. Грати слід так, як дитина сама поведе, не потрібно нічого нав'язувати чи пропонувати. Треба асистувати, супроводжувати в цьому процесі, ніяк не вести. Діти добре самотерапуються через гру.

### **Слухати дитину уважно**

Треба бути поряд з дитиною, слухати її. Особливо це потрібно підліткам, хоча іноді здається навпаки. Їм важливо знати, що ваша увага з ними, ви не у смартфоні, а дивитесь очі в очі. Цей контакт є запрошенням до діалогу: «Ти можеш мені довіряти, можеш мені сказати, я поруч і підтримаю».

### **Дати імпульс на дію**

Після кількох днів у бомбосховищах діти і дорослі відчують безпорадність. Важливо вселяти розуміння, що хоча б трохи, якийсь мікропроцес від них залежить. Можна написати листа, намалювати листівку солдатам і запостити в соцмережах, надіслати допомогу солдатам.

### **Говорити про те, як дитина може підтримати близьких у небезпеці**

Якщо рідні дитини перебувають у найбільш небезпечних районах бойових дій, варто розповідати, що вони роблять, змальовувати картинку, що відбувається. Проговорювати прості, лаконічні механізми, як можна підтримати одне одного і тих, хто в небезпеці, — поговорити з ними телефоном або написати в месенджер, якщо це можливо, заспокоїти, розповісти про себе.

### **Придумати власні ритуали**

Із дітьми молодшого віку працюють ритуали, які допоможуть їм впоратися з тривогою, сумом. Наприклад, поговорити про щось, а потім змити водою тривогу. Якщо дитина сумує, дізнавшись про чийсь смерть — поставити свічку, згадати цю людину, відпустити кульку в небо, відпустити щось річкою.

### **Називати речі своїми іменами**

Не можна говорити про загиблих, що вони «заснули», «пішли», бо це може нав'язати страх, що спати — означає померти. Треба казати як є — людина померла, якщо дитина про це питає.

### **Говорячи про смерть, повертати в точку безпеки**

Діти розуміють, що життя кінечне. Із 4–5 років вони починають ставити ці запитання, це вікова норма. Відповідати слід залежно від того, у що родина вірить — що відбувається з душею. Говорячи з дітьми про смерть, важливо повертати їх у точку безпеки. Завжди закінчувати цю розмову словами: «Ти тут у безпеці, і я у безпеці, ми будемо жити довго. Ми знаємо, що робити, щоб подбати про себе». У дорослих можуть бути свої страхи, але дитині треба дати відчуття: «Я все контролюю, я велика як скеля мама, і ти в безпеці».

### **Контейнувати почуття**

Важливо, щоб був хтось, хто може контейнувати почуття дитини — тобто назвати їх, прийняти почуття, які є нестерпними для дитини. Сказати: «Я бачу, як тобі погано. Мені теж важко. Ти можеш плакати, ти можеш горювати, я буду з тобою». Говорити про те, що відчуває дитина. Проговорювати знову і знову те, що відбувається, плакати разом, горювати разом.

Проте, найцінніше, що можуть зробити дорослі, за словами психологів, це донести до свідомості дитини, що мир краще за будь-яку війну.

Сподіваємося: ці поради допоможуть педагогам **налагодити освітній процес у такий непростий період**. А закінчити свій виступ, хочу словами «Я бажаю педагогам терпіння. І довіряти, довіряти власним відчуттям. Ви маєте вже достатній досвід для того, щоб відчути, що відбувається з дітьми, щоб допомогти їм, щоб мати сили впоратися з будь-якою позаштатною ситуацією. Тому вірте собі, вірте своїм відчуттям та досвіду».