

Психологічна допомога дітям під час війни: добірка практичних інструментів і порад від психологині Світлани Ройз

Повномасштабна війна є джерелом стресу та тривог для кожного українця й українки, а особливо для дітей і підлітків. Такі переживання можуть залишити глибокі сліди у їхніх серцях і вплинути на фізичне й емоційне здоров'я в подальшому. На жаль, відчуття стресу та тривоги можуть проявлятися в різних формах: від втрати інтересу та емоційної роздратованості до поганого настрою та проблем у соціалізації.



*“Однак, якщо є щось, що може допомогти дітям впоратися зі складнощами, то це наша увага, турбота й розуміння”, – стверджує дитяча та сімейна психологиня **Світлана Ройз**.*

Фахівчиня на своїй сторінці у Facebook **поділилася** добіркою практик, ігор і порад, які спрямовані на підтримку дітей у цей важкий час.

Далі – пряма мова.

4 “КИТИ” ДЛЯ ПІДТРИМКИ ДИТИНИ

Найголовніше, що ми можемо зробити, – це надати дітям **відчуття близькості**. Наша присутність і контакт – ключові елементи. Слова, що ми вимовляємо, і почуття, які ми висловлюємо, повинні акцентувати: *“Я з тобою, ми разом, наше ППО неймовірно нас захищає”*.

Ще одним важливим складовником допомоги дітям є якнайшвидше **відновлення рутини та розкладу дня**. Уважність до таких простих потреб і створення певної стабільності можуть бути основними точками опори у цей складний період.

У стресових ситуаціях діти можуть проявляти **різні емоційні реакції**: загальмованість, збудженість, дратівливість, балакучість чи, навпаки, мовчання й пригніченість. Важливо наголошувати, що все **це нормально**. Бесіди з дітьми мають фокусуватися на тому, що “було дійсно страшно, але ми витримали і ми робили (такі) дії”.

Важливо також звернути увагу на тіло. Усе, що ми зараз можемо зробити – **повернути дитині відчуття кордонів** (обіймами, доторками, укутуванням в ковдри чи іграми). Активізація м’язів, вода та тепла їжа, а також створення можливості для руху й вираження звуків – усе це може слугувати формами терапії.

ПРОЄКТИ ДЛЯ ДОПОМОГИ ДІТЯМ В УМОВАХ СТРЕСУ

Проекти, які були створені спільно з партнерами та командами під час війни, можуть стати цінними ресурсами для батьків, педагогів і дітей у цей непростий час. Я б пропонувала використовувати їх саме в такій послідовності. Усі матеріали є у вільному доступі.

1. Пісня “Я і ти” Світлани Тарабарової. Там є все, що може зараз бути корисним: доторки, розтягування, повернення відчуття тіла, спів і близькість.

2. Тілесні ігри, які можна використовувати з дітьми різного віку.

3. Анімаційний проєкт “Стійкість для стійких” – 20 відео з тілесними практиками, які можна дивитися й робити з дітьми.

4. “Обійманці” – гра практикум близькості (для відновлення контакту, відчуття безпеки, повернення до тілесності). Стикерпаки з обійманцями для месенджерів можна скачати тут: [Viber](#), [Telegram](#).

5. “Дихальні картки” – дихальні вправи для дітей для вгамування тривоги.

6. “Картки сили” – гра–практикум для дітей (картки із зображенням тварин, природних явищ, різних об’єктів із пропозицією тілесних вправ, метафор сили, ігор).

7. “Твоя сила” – збірка з 22 практик для дітей від 8 до 16 років.

8. Практикум–гра “Невидимі дари – знаходь свою силу”: тілесні практики й римівки для повернення відчуття впевненості.

9. Практикум–гра “Сила Усмішки”.

10. Практикум–гра “Скажи мені – сила запитань”.

11. Практикуми стійкості та відновлення: 64 відео (по 15 хвилин) з простими тілесними вправами для дітей і дорослих.

12. “Круті в укритті” – ідеї практик для стабілізації від відомих дітям людей.

13. Методичка “Ментальне здоров’я дітей під час війни”.

14. Онлайн–курс для батьків “Як підтримати дитину під час війни”.

15 “Стресостійке дитинознавство” – практикум для дорослих (брошура з інформацією на різні теми та іграми).

16. Ефір з Катериною Булавіною про підтримку дітей.