***Психолого-педагогічний семінар:***

**«Діти та війна: як зрозуміти емоції та підтримати»**

*підготувала: практичний психолог Наталія Чепурняк*

1. Реакції дітей на травматичну подію.
2. Чотири опори для психологічного захисту.
3. Стратегії психорегуляції. Прийоми самодопомоги.

Добрий день! Сьогодні ми розглянемо надзвичайно важливу та складну тему — «Діти та війна: як зрозуміти емоції та підтримати». У контексті війни та тривалих конфліктів діти переживають складні емоційні та психологічні стреси. Як дорослі, ми повинні зуміти розпізнати ці стани і надавати адекватну підтримку.

Ми звернемо увагу на те, як реакції дітей можуть змінюватися в результаті травматичних подій і які кроки можемо зробити, щоб підтримати їхній емоційний стан і допомогти адаптуватися до нових реалій.

**1. Реакції дітей на травматичну подію**

**Фізіологічні та емоційні реакції**:

Травматичні події можуть проявлятися по-різному у дітей, залежно від їхнього віку, етапу розвитку та здатності до саморегуляції. Діти часто не можуть повністю усвідомити і виразити свої переживання, тому їхні реакції можуть бути «невидимими» для оточення.

**Молодші діти (до 6 років)**:

Вони можуть відчувати страх, відчуження і тривогу, що виражається у вигляді примх, плачу, порушеннях сну або нічних кошмарів. Вони можуть ставати надмірно залежними від батьків або відчувати постійну потребу в фізичному контакті.

*Приклад:* Дитина, що пережила бомбардування, може почати боятися звуків, схожих на вибухи, навіть якщо вони не становлять загрози.

**Школярі (7-12 років)**:

У цьому віці діти можуть переживати змішані почуття: страх, гнів, печаль. Вони можуть мати проблеми з концентрацією уваги, підвищену тривожність або страх перед майбутнім. Змінюється їхнє сприйняття безпеки, і часто вони починають відчувати себе вразливими.

*Приклад:* Діти можуть запитувати «чому це сталося?» або переживати, що вони можуть втратити своїх близьких або домівку.

**Підлітки (13-17 років)**:

Підлітки можуть відчувати складніші емоційні переживання, поєднуючи внутрішні протиріччя між бажанням бути незалежними та потребою в підтримці. Вони можуть демонструвати агресивну поведінку або закритість, а іноді вдаватися до уникання реальності, наприклад, через алкоголь чи наркотики.

*Приклад:* Підліток, що пережив розлуку з батьками, може стати більш відстороненим, відмовлятися від комунікації або виявляти відсутність інтересу до навчання або соціальних взаємодій.

**Реакції на втрату та розлуку**:

Втрата близької людини або розлука з батьками може бути величезним стресом для дитини. В таких випадках важливо звернути увагу на зміни в поведінці, як от соціальна ізоляція, погіршення сну, апетиту або зниження фізичної активності.

**Адаптація до нового середовища**:

Якщо дитина змушена залишити свою домівку, перебуваючи в новому середовищі або притулку, її емоційний стан може стати ще більш вразливим. Зміна місця проживання, нові обличчя, соціальні чи культурні бар’єри — все це додає стресу. Підтримка та стабільність у цих умовах є критично важливими.

**2. Чотири опори для психологічного захисту**

**1. Безпека і стабільність**:

Одним з головних завдань є створення безпечного та стабільного середовища для дитини, де вона зможе відчути контроль. Психологічна стабільність у такі моменти має величезне значення.
Встановлення простих рутинних дій — час для їжі, сну, навчання — може допомогти дитині відновити відчуття нормальності та зменшити тривогу.

**2. Емоційна підтримка та взаєморозуміння**:

Діти, які переживають травму, потребують емоційної підтримки та розуміння. Важливо створювати для них простір для вираження своїх емоцій без осуду. Спільне проведення часу, ласкаві слова та заспокійливі обійми — це все допомагає відновити емоційну рівновагу.

1. **Взаємодія з підтримуючими людьми**:

Чим більше стабільних і підтримуючих зв'язків буде у дитини, тим краще вона адаптується. Родичі, друзі, вчителі — усі вони можуть стати тими людьми, до яких дитина звертається за допомогою, коли вона потребує підтримки.

1. **Розвиток надії та оптимізму**:

На цьому етапі важливо допомогти дітям побачити можливості для майбутнього. Хоча зараз все може виглядати темним, важливо допомогти дітям знайти маленькі радощі кожного дня і відновити віру в краще.

**3. Стратегії психорегуляції. Прийоми самодопомоги**

**Дихальні техніки**:

Одна з простих і ефективних технік для зниження тривожності — це дихальні вправи. Наприклад, метод «4-7-8»: вдих через ніс на 4 секунди, затримка дихання на 7 секунд і видих через рот на 8 секунд.

**Візуалізація та «безпечне місце»**:

Психологічно корисно навчити дитину створювати уявний простір спокою і безпеки. Вона може уявити, що знаходиться в парку або вдома зі своїми близькими. Це допоможе їй відновити почуття контролю.

**Техніки заземлення**:

Вони допомагають дитині повернутися до теперішнього моменту, зменшуючи паніку. Наприклад, можна попросити дитину назвати п’ять речей, які вона бачить навколо себе, або почати слухати звуки, що є поблизу.

**Малювання та арт-терапія**:

Малювання є чудовим способом самовираження для дітей, особливо коли вони не можуть висловити свої почуття словами. Вони можуть намалювати свої страхи, переживання чи навіть «безпечне місце», куди вони хочуть потрапити.

**Рухова активність**:

Спільні фізичні вправи чи прогулянки на свіжому повітрі сприяють зниженню рівня стресу і допомагають зібратися думками. Це особливо корисно після важких емоційних моментів.

Важливо пам’ятати, що діти потребують нашої підтримки і розуміння, особливо в моменти великих стресів і травм. Створення безпечного середовища, емоційна підтримка, надійні зв'язки та позитивні перспективи для майбутнього — це все складові ефективної допомоги дітям під час і після війни.

Завдяки цьому ми можемо допомогти дітям адаптуватися до нових умов і пережити цей важкий етап з меншими втратами.