**Як вимушена міграція впливає на дітей та що з цим робити?**

🏘Під час війни багато українців змушені були змінити своє місце проживання. В стресових умовах фізичної небезпеки важко дорослим і дітям.

🚗Вимушена евакуація може надзвичайно негативно впливати на емоційний стан дітей через можливі труднощі прийняття та адаптації до нової життєвої реальності.

**Вправи для зняття емоційного напруження**.

**Вправа «\*Ритмічне дихання\*»**

Починайте дихати за таким принципом: вдихаючи, рахуйте до трьох, видихаючи, також рахуйте до трьох. Потім спробуйте зробити видих іще тривалішим: видихаючи, рахуйте до п’яти, до семи тощо.

**Вправа «\*Релаксація на контрасті\*»**

Щоб ефективно зняти м’язове напруження, спочатку треба його посилити.

Так сильно, як можете, напружте пальці ніг. Потім розслабте їх.

Напружте й розслабте ступні ніг.

Напружте й розслабте гомілки.

Напружте й розслабте коліна.

Напружте й розслабте стегна.

Напружте й розслабте сідничні м’язи.

Напружте й розслабте живіт.

Розслабте спину й плечі.

Розслабте кисті рук.

Розслабте передпліччя.

Розслабте шию.

Розслабте лицьові м’язи.

Посидьте спокійно кілька хвилин, насолоджу­ючись повним спокоєм. Коли вам здасться, що повільно пливете—ви повністю розсла­билися.

\*Грім під час війни, як підготувати дітей, щоб вони не злякались\* - рекомендації дитячої психологині Світлани Ройз.

☀️ Показати на небо - дивись, бачиш хмари, вони не просто дощові, може бути сильна злива. Пам'ятаєш, що буває під час зливи? Грім та блискавка.

Це точно не вибухи. Вони можуть нагадувати вибух, але це грім. Ми точно в безпеці.

☀️ Алгоритм такий - нам потрібно процес взяти під контроль. перехопити активністю префронтальної кори активність лімбічної системи. З дітьми, коли ми працювали в мирний час із страхом грому - я просила, щоб вони гучно рахували, скільки секунд від блискавки до звуку.

☀️ Під кожен звук грому можна хлопати у долоні та кричати "Ура"!

☀️ Можна пограти в "ловців блискавок" і плескаючи в долоні, наввипередки ловити їх та уявляти, що складаєте в банку, чи коробку.

☀️ Зараз допустимо уявляти, як перенаправляєте блискавки на техніку ворогів.

Хай дощі будуть тими, що очищують, а не лякають ❤️

**Гра "Голодний кіт"**

Беремо ковдру, сідаємо на підлогу і накидуємо ковдру собі на голову і плечі і кажемо: "Під ковдрою сховався котик і дуже хоче їсти, от би йому поїсти". Дитина знаходиться за декілька метрів спереду від нас. Коли ми вигукуємо “ Котик зголоднііііііів!”, дитина біжить до нас, ми її запускаємо під ковдру і “з’їдаємо” нашими міцними обіймами. Гра триває до тих пір, поки дитина не втомиться.

**\*Розмови з дитиною\*** ❗

👨‍👩‍👧‍👦 Говоріть зі своїми дітьми! Задавайте їм запитання. Коли дитина формулює відповіді, це допомагає їй усвідомити і переробити пережиті стресові події.

Будь чуйні до своїх дітей! Але не примушуйте до розмов! Якщо не готова відповідати на якесь запитання, не наполягайте.

Коли ваша дитина буде готова поговорити, задавайте питання і уважно слухайте відповіді. Можна задавати уточнюючі питання, але ні в якому разі НЕ можна засуджувати! Немає неправильних відповідей, немає неправильних почуттів.

Не критикуйте, а замість цього уважно слухайте.

\*Запитайте у дитини:\*

Що тобі подобається в собі, а що ні?

Якби ти міг поїхати куди завгодно, куди би ти поїхав?

Яке заняття робить тебе щасливим?

Якби на один день можна було стати кимось іншим, ким би ти став?

Яке свято ти любиш найбільше?

**\*Розмови з дитиною\*** (продовження)

👨‍👩‍👧‍👦 Говоріть зі своїми дітьми частіше! Задавайте питання, які спонукають задуматися.

Нагадуємо, що немає неправильних відповідей, немає неправильних почуттів.

\*Запитайте у дитини:\*

Чого дорослі про тебе не розуміють?

Яким був найкращий комплімент, який тобі говорили?

Що тебе злить?

Що тебе лякає?

Яким був би твій ідеальний день?

👩‍👦\*Як відповідати дітям на складні запитання\*

Частина 1

І дорослим, і дітям складно не знати точної дати закінчення війни. Проте дещо нам точно відомо, і саме про це ми можемо поговорити з дітьми.

❓Коли закінчиться війна?

Варіант відповіді:

🍀Війна безумовно закінчиться. Поки що складно сказати, коли саме. Зараз наша величезна сильна армія трощить ворога та перемагає його. Дуже важливо вигнати його повністю за кордони нашої країни, нам потрібна повна перемога.

🍀Спеціальні групи оборони територій (тероборона) охороняють кожен район, щоб був порядок і щоб вороги не змогли проникнути непоміченими.

🍀 Волонтерів дуже багато, усі працюють на перемогу. Весь світ підтримує нас, посилає нам гарну потужну зброю, ліки, продукти.

🍀 Крім того, багато компаній закрилися і не працюють у Росії, щоб вплинути на її громадян. Закрилися: Плейстейшн, TikTok, МакДональдз та багато інших.

🍀Наше завдання в цей час — вижити та зберегти любов у серці та розум у голові. Ми всі будемо дуже потрібні відразу після перемоги, а наразі ми потрібні одне одному. Це те, на що ми можемо вплинути своїми власними маленькими кроками.

👣 Маленькі кроки для кожного

Піклуватися про гарний фізичний стан та самопочуття:

🔸повноцінно харчуватися;

🔸 дихати повітрям;

🔸 по можливості рухатися;

🔸 не мовчати, якщо щось болить, повідомляти дорослим про це, не терпіти до останнього — це важливо;

🔸 пити воду;

🔸 обіймати та обійматися.

2Піклуватися про стан душі:

🔸спілкуватися, жартувати;

🔸радіти маленьким речам у житті та нашим перемогам;

🔸сміятися, якщо смішно;

🔸плакати, коли гірко.

💙 Так працює наша психіка — їй потрібні і сміх, і сльози, і обійми для здоров’я. Не соромтеся показувати одне одному меми, розказувати смішні історії, ділитися тим, про що сумуєте. Це і є те, що робить нас людьми, і цього в нас нікому не відібрати.

💛Із зовнішнім ворогом — армією Росії — ведуть боротьбу наші воїни. Із внутрішнім ворогом — безсиллям, безпорадністю, горем — ми можемо боротися, спілкуючись та підтримуючи одне одного.

👩‍👦\*Як відповідати дітям на складні запитання\*

**Частина 2**

І дорослим, і дітям складно не знати точної дати закінчення війни. Проте дещо нам точно відомо, і саме про це ми можемо поговорити з дітьми.

Що буде з нашим домом?

Варіант відповіді

🏘 Ми всі віримо в те, що наш будинок уціліє. Ми попросили друзів, які залишилися, щоб вони приглядали за нашим будинком/помешканням. Вони будуть постійно перевіряти, чи все добре з ним, та повідомляти нам.

🏘 Якщо вже так трапиться, що наш будинок прийме на себе удар і захистить собою (як капітан Америка захищає своїм щитом) людей, значить ми побудуємо новий дім відразу після закінчення війни. Ми маємо для цього все необхідне.

🏘 Тут доречна розмова про те, що таке дім. Наприклад, дім — це знайомі речі. Отже, потрібен час, щоб познайомитися з речами навколо тут.

🏘 Дім — це аромат млинців зранку. Отже, варто спробувати зробити їх за можливості.

🏘 Дім — це погратись із сестрою та мамою. Отже, варто погратись саме зараз.

🏘 Відчуття дому — воно всередині, коли поруч гарні люди і коли безпечно, коли можна погратись.

🏘 Тут доречно запитати дитину: за чим ти сумуєш найбільше? Чи можна хоч щось зробити тут, щоб дім теж знав, що ти його пам’ятаєш?

Наприклад, навчити своєї улюбленої гри дітей, які опинилися разом з тобою, або навіть дорослих. Можливо, чимось обмінятись або поділитись, це теж буде дуже добре. Маленьке тепло власного дому, яке можна прямо зараз зробити тут, допоможе тобі та навчить інших дітей, яким це також потрібно.

Я сумую за своїми друзями і не хочу знайомитися з новими!

Варіант відповіді

🧒Це нормально, що зараз не хочеться ні з ким знайомитись. Коли довкола все швидко змінюється, то природно триматися за своє «старе», знайоме, звичне. Така реакція свідчить про хорошу роботу мозку і тіла.

🧒 І зараз, і після закінчення війни потрібні будуть різні друзі. Коли ми знайомимося з новими людьми та однолітками, ми не зраджуємо старих друзів. Навпаки, ми готуємо ґрунт для них — щоб і в них стало більше знайомих і друзів.

🧒Не варто заводити зараз багато знайомств і одразу з усіма дружити. Достатньо приязних стосунків: просто привітатися, побажати гарного дня, обмінятися кількома жартами й усмішкою. Із часом це створить міцний ланцюжок хорошої дружби, на який згодом зможуть спертися всі ваші друзі.

🧒 У такі моменти варто поговорити з дитиною, чого саме їй найбільше бракує тепер без спілкування з друзями? Коли ви чи дитина сумуєтете за кимось, варто одразу про це написати людині. Або навіть намалювати якийсь щасливий момент вашої дружби. Коли ви зустрінетеся, зможете показати цей малюнок, і тій людині буде важливо знати, що ви про неї пам’ятали і думали.

🧒 А ще діти можуть показати новим знайомим ті ігри, у які гралися зі своїми старими друзями: так ви ніби стаєте провідником радості, дружби, і це допоможе іншим. Адже дружба — це те, що рятує нас від самотності, горя та страждань.

❓Коли закінчиться війна, усе буде як раніше?

Це, мабуть, найскладніше запитання з усіх. Варіант відповіді

🇺🇦 Коли закінчиться війна, точно будуть садочки і школи, зустрічі з друзями, уроки та веселі перерви, домашки і морозиво після школи, прогулянки та мандрівки з друзями і рідними.

🇺🇦 Точно будуть смачні сніданки і затишні вечері, красиві світанки та заходи сонця, а ще зорі в небі, походи в ліс по гриби, ігри на плейстешн і багато обіймашок із друзями, тиша вночі та гамір мирного життя вдень — гуркіт трамваїв, машин, гамір супермаркетів.

🇺🇦 Усе, що зруйновано, ми відбудуємо знову так, як буде найкраще для нас. Адже людяність завжди перемагає зло.

**\*Вправа «Мрійники»\* (від Ольги Набоченко)**

- Запропонуйте дитині роздивитися малюнок і назвати, яких тварин з малюнку вона знає. Запитайте, де кожна з цих тварин живе. Якщо дитина достатньо доросла - спитайте про кожну тварину: чим вона харчується? як поводиться? хто з тварин на малюнку хижак? хто найвищий з тварин? хто найменший?

- Попросіть дитину описати, які мрії має кожна з тварин, що зображена.

- Попросіть дитину розповісти, ким вона мріє бути? Про що вона мріє зараз найбільше?

- Обов‘язково прислухайтесь до того, що дитина говорить про свої мрії та бажання. Якщо дитина буде говорити лише про закінчення війни, наприклад, спробуйте помріяти разом з нею, що ви будете робити після війни, а потім через рік, аби дитина відчула, що війна мине і звичне життя обов‘язково повернеться.

- Помрійте разом з дитиною, це допоможе і Вам відчути, що скоро все закінчиться і знову буде мир.

**\*​​Психологічний опір: як відпустити важкі спогади і продовжити жити\***

🤐Резистентність — психологічний термін, який Зигмунд Фрейд первісно використовував, щоб позначити блокування пацієнтом спогадів із свідомої пам'яті, та виділяв п'ять форм. Пізніше цей термін перейшов до більш сучасного трактування — психологічний опір. Такий феномен характерний, коли людина пережила якісь певні травмуючі події.

🤔Для чого нам це?

Так ми нібито самі себе оберігаємо від ситуації, що пов'язана з неминучістю болючих переживань, адже не хочемо повторно відчувати це.

❗️Слід зазначити, що коли людина звертається до психолога/психотерапевта для пропрацювання своєї травми, то таке явище може стати на перешкоді.

Адже в ході роботи, коли особа наближається до своєї травми, її захисні механізми починають відводити у протилежну сторону, аби не відкривати проблему і проживати знову біль.

🥺Як не піддаватися такому стану та продовжувати жити?

1Зрозумійте самі себе, а для цього спробуйте знайти відповідь на запитання «Для чого я опираюся?».

2Дайте собі час, непотрібно очікувати, що все можна отримати одразу. Масштабні проєкти завжди починаються з маленьких кроків.

3Ставте перед собою досяжні цілі. Плануйте.

4Давайте собі час для відпочинку. Це надважливо в сучасних реаліях. Пам’ятайте: часто опір організму виникає внаслідок перевтоми.

5 Прислуховуйтеся до себе та свого організму.

**Ігри на розслаблення "Хмаринки"**

🍀Уявіть собі теплий літній вечір. Ви лежите на траві і дивіться на хмаринки, що пропливають у небі – такі білі, великі, пухнасті хмаринки в блакитному небі. Навколо все тихо та спокійно, вам тепло та затишно.

🍀З кожним подихом і видихом ви починаєте повільно і плавно підніматися в повітря, все вище і вище, до хмаринок.

🍀Ваші ручки легкі, ваші ніжки легкі. Все ваше тіло стає легким, як хмарка. Ось ви підпливаєте до найбільшої і пухнастої, до найкрасивішої хмаринки на небі. Ближче і ближче.

🍀І ось ви вже лежите на цій хмаринці, відчуваєте, яка вона пухнаста і ніжна... (пауза – погладжування дітей). Ви розслаблені та спокійні.

🍀Та ось хмаринка опустила вас на галявину. Посміхніться своїй хмаринці. Потягніться і на рахунок «три» розплющіть очі.

