**ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ, ЯКІ ВИМУШЕНО ПЕРЕСЕЛИЛИСЯ З ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ**

Такі діти є у деяких гуртках, варто на перших етапах приділити особливу увагу: познайомити їх з усіма дітьми, запропонувати дітям привітатися.

Якщо діти не йдуть на контакт, мовчать, вимикають камеру під час онлайн-заняття, не варто їх змушувати спілкуватися. Вам варто озвучити, що ви поважає їхній вибір не відповідати. Не слід наголошувати на тому, що ці діти є переселенцями, постраждали від війни, або занадто емоційно реагувати на їхню присутність (виявляти жалість тощо). Це може підсилювати негативні переживання дітей.

**ЯК ДІТИ РІЗНОГО ВІКУ РЕАГУЮТЬ НА СТРЕС ТА СПРИЙМАЮТЬ КРИЗОВУ СИТУАЦІЮ**

**Діти 4-6 років:**часто відчувають безпорадність та безсилля, страх розлуки, у своїх іграх можуть відбивати аспекти ситуації, відмовлятися визнавати ситуацію та заглиблюватися в себе й не бажати спілкуватися з однолітками та дорослими. Вони потребують насамперед безпеки, тому батькам слід заспокоїти дитину, що і вона, і самі батьки в безпеці.

**Діти 7-10 років:** можуть відчувати провину, неспроможність, злість, фантазії, в яких дитина бачить себе “рятувальником”, “зацикленість” на подробицях події. Дитина боїться втратити звичне та боїться смерті, досить добре розуміє загрозу, може переживати страх і думає про майбутнє. **Тому потрібно обговорювати з дитиною події та переживання і забезпечити їй безпеку та звичний спосіб життя (ігри, спілкування з друзями тощо).**

**Діти 11-13 років:**відчувають дратівливість, страх, депресію, можуть поводитися агресивно та не приймати правила. Вони бояться втратити життя, близьких, будинок, звичний спосіб життя. У цьому віці діти розуміють, що відбувається, прогнозують майбутнє, але мінімальний власний досвід викликає тривожність. **Требо відкрито говорити про свої переживання, страхи та допомагати дітям відтворювати соціальні зв’язки.**

**Діти 14-18 років:**проявляють небезпечну поведінку, можливі суїцидальні думки та прояви ауто агресії, реакції, що нагадують реакції дорослих. Бояться втратити себе, своє місце, життя, близьких. Можуть радикально сприймати ситуацію, адже підліток тільки стає на ноги, а звичний світ зруйнувався. У цьому віці дорослим важливо не вимагати від підлітка брати на себе роль дорослого. **З підлітком слід ділитися досвідом, розмовляти, допомагати знизити емоційне напруження.**

[Поясніть підлітку](https://www.facebook.com/photo/?fbid=4846694528711266&set=a.861264637254295), що всі почуття та реакції зараз природні, а все, що зараз відбувається – це тимчасово, не на все життя. Щоб допомогти підлітку зменшити емоційне напруження – спрямовуйте його активність та емоції на конкретні дії.

Психологи звертають увагу, що практично у всіх дітей, особливо молодших, зараз спостерігається певний регрес – діти капризують, не виконують домовленості, втрачають деякі навички та інтерес до всього.

Це абсолютно нормально, й у цій ситуації не треба лякатися такої поведінки дітей. Перш за все дорослим потрібно заспокоїти дитину.

Для того, щоб стан дитини якнайшвидше стабілізувався, наприклад психолог Світлана Ройз радить дорослим постійно відповідати на запитання дітей, адже діти потребують пояснень. Ці запитання повторюватимуться кілька разів, але відповідати на них потрібно весь час, коротко та без подробиць.

Перед кожним заняттям раджу проводити вправи на зняття напруги, тривоги:

**Квітка та свічка**

* Це проста вправа на розслаблення, що сприяє глибокому диханню.
* Уявіть, що у вас в одній руці приємно пахне квітка, а в іншій - запалена свічка.
* Повільно зробіть вдих через ніс, й уявіть, що відчуваєте запах квітки.
* Повільно видихніть через рот, наче задуваєте свічку.
* Повторіть кілька разів.

**Допоможіть своїй дитині зняти напругу та тривогу в складний час.**

**Війна позначається на дітях інакше, як на дорослих.**

**Та будьте спокійними, якщо спокійні дорослі то й діти спокійні.**