

Перша психологічна допомога дитині під час повітряної тривоги та вибухів

Категорія: Пам'ятка батькам та педагогам · Цільова аудиторія: Батьки, вихователі, вчителі

1. Головне правило дорослого: «Кисневу маску спершу на себе»

Діти молодшого віку зчитують рівень небезпеки не за звуками, а за очима та диханням дорослого поруч. Якщо дорослий панікує, тривога дитини зростає в геометричній прогресії.

- Зробіть глибокий видих через рот довше, ніж вдих (техніка 4-7-8 або видих через уявну трубочку).
- Опустіть плечі, розімкніть щелепи, відчуйте тверду підлогу під стопами.
- Скажіть дитині спокійним, твердим голосом: «Я поруч. Ми знаємо, що робити. Ми йдемо в безпечне місце».

2. Тілесне заспокоєння та контакт

- Обійми «метелик»: дитина схрещує долоні на грудях і по черзі легко поплескує себе по плечах.
- Твердий контакт спиною: посадіть дитину спиною до своїх грудей або до надійної стіни. Це дає відчуття захищеного тілу.
- Пиття води дрібними ковтками: акт ковтання фізіологічно гальмує спазм блукаючого нерва та знижує адреналіновий пік.

3. Слова, які допомагають, і слова, яких варто уникати

- ЗАМІСТЬ «Не бійся, нічого страшного немає» — КАЖІТЬ: «Я бачу, що тобі страшно, це нормально. Я тримаю тебе за руку, я з тобою».
- ЗАМІСТЬ «Ти вже дорослий, не плач» — КАЖІТЬ: «Ти можеш плакати, я поруч і захищаю тебе».
- ЗАМІСТЬ довгих пояснень політики — КАЖІТЬ: «Наші захисники зараз збивають небезпеку в небі, щоб ми були в безпеці».

□ Практична порада від Ганни Швецової:

Майте в тривожному рюкзаку дитини улюблену тактильну іграшку, жувальну гумку або льодяник із кислим смаком — яскравий смак миттєво повертає нервову систему в момент «тут і зараз».