**«Вплив війни на психічне здоров’я дітей. Як покращити власне психічне здоров’я в умовах воєнного стану.»**

Особливості емоцій і почуттів у дошкільному віці

Емоційність є основною психофізіологічною особли­вістю дитячого віку. Її вікові зміни зумовлюють своє­рідну поведінку дітей на різних етапах їх розвитку. Велике значення для нормаль­ного психічного розвитку і життєдіяльності має емо­ційне благополуччя, яке залежить від багатьох зовніш­ніх і внутрішніх чинників.

Період від двох до шести років називають віком афективності, який характеризують бурхливі, нестійкі емоції, швидкий перехід від одного емоційного стану до іншого.

Емоції дитини пов'язані з внутрішнім світом дитини і різними соціальними ситуаціями розуміння, переживан­ня яких викликає у неї певні емоційні стани. Внаслідок порушення соціальних ситуацій (зміна режиму, способу життя тощо) у дитини може виникнути стресовий стан, афективні реакції, страх. Це викликає негативне самопо­чуття дитини, тобто її емоційне неблагополуччя.

Емоційне неблагополуччя може спровокувати різні типи поведінки, від­повідно до яких дітей поділяють на такі основні групи:

1) неврівноважені, легкозбудливі діти. Нестримність емоцій часто дезорганізовує їхню діяльність. При виник­ненні конфліктів з однолітками емоції дітей часто проявля­ються в афектах, часто супроводжу­ваних грубістю, бійками, супутними вегетативними проявами. Негативні емоційні реакції можуть бути породжені сер­йозними або незначними причинами. Швидко виникаючи, вони швидко припиняються;

2) переважно «легкогальмівні» діти зі стійким нега­тивним ставленням до спілкування. Образа, незадоволен­ня, неприязнь надовго зберігаються у їхній пам'яті, однак проявляються не надто бурхливо. Такі діти поводяться ві­докремлено, уникають спілкування. їхнє емоційне небла­гополуччя часто проявляється у небажанні відвідувати дошкільний заклад, незадоволеності стосунками з вихователем або однолітками. Гостра сприйнятливість, надмірна їх вразливість можуть спричинити внутрішньособистісний конфлікт;

3) діти, чиє емоційне неблагополуччя є наслідком їхніх індивідуальних особливостей, специфіки внутрішнього світу. Гострота сприймання і вразливість можуть стати при­чинами страхів дитини.

Поява страхів залежить від життєвого досвіду дити­ни, рівня розвитку самостійності, уяви, емоційної чут­ливості, хвилювання, тривожності, сором'язливості, невпевненості. Найчастіше їх зумовлюють біль, інс­тинкт самозбереження. Залежно від ситуації, яка скла­лася, ступеня її небезпечності та індивідуальних особли­востей людини він може набувати різної інтенсивності: «від легкого побоювання до жаху, що повністю паралізує рухи і мову».

Для дитини дошкільного віку нестерпна навіть корот­ка розлука з матір'ю, тому вона плаче, погано засинає і прокидається у сльозах, а вдень намагається бути ближче до неї. Страх темноти і самотності не виникає, якщо ди­тина звикла спати у неосвітленій кімнаті. Найчастіше страхи проявляються перед сном. Тому після вечері батькам пот­рібно подбати про затишок і спокій довкола дитини.

Загалом, можна зробити висновки, що діти, на відміну від дорослих, більше піддаються емоціям та страхам, які можуть переходити навіть в афективні стани. Тому нашою метою є максимально запобігти тим подіям, що відбуваються у країні, нашкодити емоційним станам дітей.

*Війна вливає на дітей наступним чином:*

Психіатричні та психологічні дослідження показали, що війна має довготривалі наслідки для дітей і підлітків.

Під час війни діти зіштовхуються з двома типами травматичних подій: несподівані травматичні події та довготривалі несприятливі події, що зумовлюють виникнення непродуктивних стратегій подолання труднощів. У результаті яких діти значно частіше, ніж їх однолітки без досвіду перебування на війні, страждають від таких проблем як тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, дисоціативні розлади (добровільна соціальна ізоляція, деперсоналізація, дереалізація, небажання розмовляти, кататонічний синдром), поведінкові розлади (зокрема агресія, асоціальна і злочинна поведінка, схильність до насильства), а також більш схильні до зловживання алкоголем і наркотичними засобами.

Всесвітня організація охорони здоров’я закликає до захисту дітей у збройних конфліктах. За її даними десять відсотків людей, які пережили травматичну подію, пізніше матимуть симптоми психологічної травми, а ще десять відсотків демонструватимуть поведінкові зміни або психологічні розлади, які стануть перешкодою для повноцінної участі в повсякденному житті.

Проте, останні психологічні дослідження показують, що, попри нелюдські умови, діти мають величезний потенціал життєстійкості**,** що дозволяє їм вирости та стати повноцінними індивідами всупереч отриманим психологічним травмам. Дослідники визначили кілька захисних механізмів, найважливішими серед яких є ефективні стратегії подолання труднощів, позитивна система переконань, здорові сімейні стосунки та дружба. Бідність, неналежні житлові умови, домашнє насильство, дискримінація і соціальна ізоляція — це лише кілька проблем, які потребують розв’язання після закінчення війни, щоб уникнути наслідків травматичних подій і зміцнити життєстійкість.

**Для допомоги дітям - дорослі, «кисневу маску» спершу одягніть на себе.**

Якщо ви переживаєте сильний стрес під час воєнних дій, після пережитого можуть спостерігатися повторні переживання: «картинки наяву», спотворене або точне повторне переживання того, що сталося, у нічних снах, постійні спогади про жахливі події, підвищена збудливість з яскравими спалахами гніву чи, навпаки, емоційний ступор.

У стресовій ситуації для дитини дуже важлива реакція дорослих. Що впевненіше вони поводяться, то більш захищено почуваються діти. Адже малеча виробляє власну модель поведінки, спостерігаючи за значущими дорослими. Будь ласка, пам’ятайте: важливо піклуватися не лише про дитину. Вам варто старанно дбати про себе. Саме ви — головне джерело допомоги та підтримки для дитини.

**Техніки заземлення** – це інструменти, які використовуються для саморегуляції в моменти стресу і тривоги. Вони служать м’яким нагадуванням про те, що потрібно залишатися зосередженим і заспокоюють в теперішньому моменті, що допомагає зменшити відчуття тривоги та пригніченості. Техніка заземлення дозволяє тілу заспокоїтися і подати сигнал про відсутність реальної загрози.

Намагаючись заземлити себе, перше, що потрібно зробити, – це спробувати повернутися у своє тіло. Філідор каже: «При виборі техніки корисно починати з тіла і просуватися вгору до мозку».

1. Дихання

Спробуйте те, що називається «дихання по квадрату», при якому ви будете вдихати протягом 4 секунд, затримувати дихання протягом 4 секунд, видихати протягом 4 секунд, затримувати дихання протягом 4 секунд і так далі, поки не відчуєте себе тут і зараз. Ви також можете напружити м’язи та розслабити їх під час дихання, зосереджуючись на диханні й практикуючи усвідомленість протягом усієї вправи.

2. Розтяжка

Ви можете трошки розтягнутися. В цей час варто слідкувати за диханням та фізичним відчуттям.

3. Вправи

Вправи, знову ж таки з упором на фізичний характер, – це ефективний спосіб повернутися у своє тіло. Присідання, стрибки на місці або коротка пробіжка можуть «вирвати» вас зі стану паніки.

4. Увага

Звертайте увагу на свої почуття за допомогою вправи «5, 4, 3, 2, 1». Її суть у тому, щоб відокремити 5 об’єктів, 4 звуки, 3 текстури, 2 запахи і 1 смак.

5. Почуття

Зосередьтеся на певному відчутті, наприклад, тримайте кубик льоду. Що відчуваєте? Або заваріть собі кави та сконцентруйтеся на її ароматі.

Коли ми вже привели свій стан у норму, ми можемо подбати про дітей.

Існують такі вправи для заспокоєння дітей.

**Повертаємо відчуття контролю:**

* Дати в руки те, що можна пом’яти (пластилін, глину).
* Пограти з конструктором.
* Ліпимо тварину, якої в природі не існує.
* Ліпимо маску і кривляємося.
* Нехай у дитини буде хтось, хто ще менше від неї — улюблена іграшка, лялька, цуценя: хтось, про кого вона дбатиме.

Малювання — одна з найкорисніших практик.

Малюйте будиночок — на відчуття меж, на безпеку, майбутнє.

Групові малюнки — відчуття спільності.

Можна намалювати страхи і спалити малюнок (якщо ви у відносній безпеці вдома чи маєте змогу прогулятись у теплу погоду на вулиці).

Можна малювати ватними паличками, краплями, пластиліном.

Малюємо на кольоровому, на темному, на посуді й на тканині.

Також існують наступні ігри:

* **Гра «Ти де?» — «Я тут!».** Створити «сейф», куди малюк зможе заховати свої страхи у формі зім’ятих папірців, шишок, клаптиків, малюнків.
* **Гра «Тортик» (Піца).** Ця тілесна вправа «заземляє». Важливо, щоб кожна дитина отримала свою частку уваги. Отже, вибираємо, з кого робити «тортик» чи «піцу». Потім шарами різної інтенсивності на дитину «накладається» цукор, борошно, салямі, сир та все решта. Це чудова вправа на зняття м’язових затисків.
* **Гра «Рукостискання»**. Діти вітаються за руку, при цьому не відпускаючи її при стисканні, поки не знайдеться нова людина для стискання іншої руки.