

# Звуки війни: як допомогти дитині не боятися сирени й гучного гуркоту



Уже третій рік чимало українських дітей замість заспокійливої колискової чують гучні звуки сирени або дзвонів, що сповіщають про повітряну тривогу. МОЗ запитало у дитячої та сімейної психологині, авторки книг з дитячої психології Світлани Ройз про те, як заспокоїти дитину та навчити її правильно реагувати на звуки повітряної тривоги.

Боятися того, що насправді лякає, – нормально. При цьому діти орієнтуються на нашу реакцію і на те, як ми їм пояснюємо те, що відбувається, які дії пропонуємо. Тому маємо знати, як діяти у подібних ситуаціях. Тож нижче – поради від Світлани Ройз.

## **Як заспокоїти дитину під час гучних звуків сирени чи вибухів**

Щоб допомогти дитині впоратися зі страхом і навчити її реагувати на гучні звуки, як-то сирена чи гуркіт, психологиня радить діяти за таким алгоритмом:

### **1. Нормалізація**

Дорослий фіксує і пояснює дитині ситуацію: я бачу, що ти боїшся. Так, це ж дуже гучний і неприємний звук, який насправді лякає. Але коли ми чуємо сирену – це значить, що наші ЗСУ зафіксували загрозу і зараз її знешкоджують.

Цей звук сповіщає, що про нашу безпеку дбають. І нам потрібно подбати про себе – тому ми йдемо в безпечне місце.

## 2. Підтримка

Важливо дати дитині сигнал про підтримку: я з тобою і буду з тобою весь час. А далі – запропонувати дію: хочеш, я візьму тебе на руки/обійму, а ти візьмеш свою іграшку? Безпорадність – травматична, тому дитина має відчувати, що може вплинути на щось: тримати іграшку, піклуватись про тварину, взяти воду, рахувати кроки – це надаватиме їй відчуття своєї сили.

## 3. Завершення

Після того, як загроза минула, слід обов'язково наголосити на цьому. Скажіть дитині: «Все минулося. Ми в безпеці. Спасибі, ти був (була) таким сміливим, міцним. Ми чули так багато гучних звуків (їх можна назвати), але ми впорались».

Закцентуйте увагу дитини на її силі. Можна сказати, що пишаєтесь її стійкістю і тим, як вона піклувалася про свою іграшку, молодшого брата чи сестру, про себе самого, чітко виконувала ваші вказівки тощо.

Можна пограти в терапевтичну «гру»: розтерти вуха і уявити, що з них «висипається» в долоню чи на землю те, що їм заважає. Можна уявити себе собакою, який щойно вийшов з води і струшує з себе всю воду.

Далі «будуємо» місток до наступних дій: для цього запитуємо у дитини про те, що будемо робити далі, коли вийдемо з укриття.

### **Прості «практики», щоб зняти напругу аудіального каналу**

Світлана Ройз також порадила кілька прийомів, які допоможуть відволіктися та знизити напругу, пов'язану з гучними звуками. Використовуйте їх відповідно до ситуації, можливостей та уподобань дитини. Тож ви можете запропонувати дитині:

1. Співати пісні.
2. Послухати аудіоказку в навушниках.
3. На кожну сирену промовляти дражнилки на російську армію – знецінювання і прояви вербальної агресії (дозволені батьками) допомагають дітям відреагувати емоції.
4. Помасажувати вуха (наче ми робимо масаж вух слонику) та простукати зону за вухами.
5. Застосувати дихальні практики з гучним видихом (можна робити видих з відкритим ротом).
6. Пограти в слоника, який обмахується вухами: прикладаємо долоні до вух – відкриваємо – закриваємо.
7. Пограти в «комахи» – одну з «псевдоагресивних» ігор: уявляємо, що в приміщенні багато комарів і ловимо їх, плескаючи гучно в долоні, але не торкаючись інших гравців, а поруч із ними.
8. Викликати позіхання: проводимо пальцями від козелка вуха до щелепного суглоба і пропонуємо дитині позіхати.

9. Смоктати льодяник, сухофрукт або жувати жувальну цукерку чи гумку.

10. Якщо дозволяють обставини – пускати мильні бульбашки, щоб стимулювати потужний видих.

Щоб допомогти дітям та їхнім батькам пережити війну, навчитися правильно реагувати на стресові ситуації та залишатися сильними було розроблено онлайн-курс [«Як підтримати дитину під час війни?»](#). Психологиня Світлана Ройз, яка вестиме його, порадить, як говорити з дитиною про війну, долати її страхи та тривоги, боротися з панічними атаками та реагувати на істерики.

За попередніми прогнозами МОЗ, через вплив війни психологічної підтримки потребуватимуть близько 15 млн українців, серед яких і діти. Щоб допомогти українцям подолати стрес і тривожність, пов'язані з війною, пережити наслідки травматичних подій перша леді України Олена Зеленська, Міністерство охорони здоров'я України разом із партнерами працюють над [Національною програмою психічного здоров'я та психосоціальної підтримки](#).



Кам'янське відділення  
ДУ «Черкаський обласний центр контролю  
та профілактики хвороб Міністерства охорони  
здоров'я України»

