

Ти Як?



Страх гучних  
звуків



Як підтримати  
дитину

Щоб підтримати дитину під час обстрілів і допомогти їй впоратися зі страхом, спробуйте наступний алгоритм:

1. Підтримка близькості
2. Підтримка почуттів
3. Підтримка в діях
4. Безпека

# 1. Підтримка близькості

Скажіть дитині: «я з тобою», «ми точно впораємося», «ми з тобою зараз в укритті, ми разом».

# 2. Підтримка почуттів

Поясніть дитині, що означає звук повітряної тривоги.

«Цей звук справді лякає, його спеціально зробили таким, аби всі звертали на нього увагу. Він означає, що наші військові помітили загрозу і зараз знешкоджують її. Військові захищають нас».

## Поясніть звуки вибухів

«Це працює наша ППО — наші захисники дбають про нашу безпеку, збивають ворожі ракети».

## Підтримайте дитину

«Ти злякався/лася? Це дійсно страшно і неприємно. Але ти такий/ка молодець! Ти так тримаєшся! Я з тобою».

### 3. Підтримка в діях

Якщо дитина відчуває принаймні мінімальний контроль над ситуацією, це допомагає їй впоратися з тривогою. Запропонуйте дитині будь-які прості корисні дії — принести комусь води, подбати про свою іграшку чи домашню тваринку.

# Заспокоїтися допоможуть дихальні вправи:

вдихайте носом, видихайте ротом  
та супроводжуйте видих звуками,  
які розважать дитину;

пускайте мильні бульбашки, щоб  
стимулювати більш повільний видих;

співайте пісень або здувайте щось легке  
з твердої поверхні (пір'я, крихти).

## Відволікальні вправи знімуть напругу:

дайте дитині послухати аудіоказки;

дайте посмоктати льодяник,  
пожувати сухофрукт;

на кожен гучний звук промовляйте  
дотепну дражнилку.

## Відволікайте дитину ігровими практиками:

пограйте в «Слоника», який обмахується вухами — відкривайте та закривайте вуха долонями;

пограйте в «Комах» — уявіть, що в укритті багато комарів, ловіть їх, плескаючи у долоні.



## 4. Безпека

Проговоріть, що **загроза минула** та зауважте сміливість і витримку дитини.

«Все минулося. Ми в безпеці. Ти так тримався/лася: *[перерахуйте все те, що робила дитина, — піклувалася про тих, хто був поруч, допомагала, дихала]*. Ми були разом і впоралися. Ми молодці!»