

**Рецензія на книгу «Війна очима дитини» від дитячого психіатра – Москалюк Інна
Анатоліївна**

Ця книга — необхідність. Це голос дітей, які кричать про свої почуття, але часто залишаються непочутими.

Війна руйнує не лише міста — вона ламає відчуття безпеки, стабільності, дитячого спокою. Але діти не завжди можуть сказати про свій біль. Вони говорять через поведінку, через тишу, через страхи, через нічні кошмари, через малюнки, де занадто багато чорного кольору.

«Війна очима дітей» — це книга, яка допомагає дорослим нарешті почути дитину.

Що робить її особливою?

Це не просто історія. Це дві важливі частини, які доповнюють одна одну.

- **Перша частина** — це художня історія родини, яка проходить через перші дні війни. Дитячі страхи, тривога, розгубленість, пошук відповіді на запитання «Чому це сталося?» — усе це тут є. І що важливо — тут є і батьки. Не як ідеальні супергерої, а як люди, які самі бояться, але намагаються бути опорою для своїх дітей.

- **Друга частина** — це практичний посібник. Це готові методики, засновані на доказових психологічних підходах. Це інструменти, які допоможуть дитині:

- пережити втрату,
- знизити рівень тривожності,
- адаптуватися до змін,
- говорити про свої почуття.

Книга пропонує не загальні поради, а реальні техніки: казкотерапію, тілесні та дихальні практики, роботу з травмою через гру та малюнки.

Чому ця книга так важлива?

Бо дитячі травми не зникають з часом. Вони або знаходять вихід, або залишаються в психіці, перетворюючись на страхи, панічні атаки, тривожні розлади в дорослому віці.

Це не просто книга. Це рятувальний круг.

Кому вона потрібна?

- Батькам, які хочуть допомогти своїй дитині, але не знають як.
- Вчителям і вихователям, які бачать, що діти змінилися, але не розуміють, що з цим робити.
- Психологам, які працюють із дітьми в умовах війни.

Як дитячий психіатр, я рекомендую цю книгу всім, хто хоче допомогти дітям пережити війну.

Бо дитяча психіка може адаптуватися. Але без підтримки вона може залишитися зруйнованою.

Ця книга — не про війну. Вона про життя, яке триває попри все. І про дітей, яких ми маємо почути та підтримати.