

Поради батькам під час війни

Психологічна підтримка

Війна — стрес не тільки для дорослих, які все розуміють, а й для дітей. Відчуття небезпеки, тривога, порушення звичного стану речей, постійні зміни та переміщення — все це може злякати дитину, збити її з пантелику і викликати дискомфорт. Головне, що слід пам'ятати, — якщо батьки поруч і всі здорові, то ви зможете забезпечити психологічний комфорт дитини. В цьому розділі зібрано поради про психологічну підтримку дитини.

Обіймайте, пояснюйте, відволікайте — це основні способи. Пам'ятайте про головне правило: спокійні батьки — спокійні діти:

- * Не забувайте піклуватися про себе: сон, їжа та спілкування – важливі.
- * Обговоріть із дітьми план дій, щоб вони знали що робити, коли буде сирена і треба буде йти в безпечне місце. Напрацюйте кілька сценаріїв, щоб дитина знала, що робити в різних випадках.
- * Якщо ви розплакалися при дитині, не треба казати, що мамі чи тату просто потрапило щось в око. Треба пояснити свою поведінку відповідно до віку дитини. Розповісти: «Я сумую, я засмучена. Мамі зараз треба трошки посумувати. Якщо хочеш – пожалій мене. Якщо ні – піди пограйся». Треба, щоб дитина розуміла, що і в мамі, і в тата емоції теж бувають різні, і що це – нормально.

5 корисних порад: як можна допомогти дітям почуватися більш захищеними в умовах надзвичайної ситуації .

1. Продовжуйте оточувати дитину любов'ю і турботою.
2. Маленькі діти почувуються захищеними та відчують батьківську любов через тактильний контакт, коли ви лагідно обіймаєте їх, читаєте разом, притискаєте до себе або заколисуєте їх перед сном.
3. Збережіть розпорядок дня, наскільки це можливо.
4. Якщо дитина не слухається, пам'ятайте про те, що таким способом вона намагається виразити ті почуття, які не може висловити, і спробуйте стримати своє роздратування.
5. Не забувайте також піклуватись про власне фізичне та психічне здоров'я. Ви не можете допомогти своїм дітям, якщо самі погано почуваетесь.

Поради для батьків

У стані стресу дуже важко бути уважними до потреб дитини, тому намагайтеся зберегти максимально можливу рівновагу, аби підтримати дитину.

Ось кілька порад для батьків:

* Думайте про майбутнє, не про минуле. Мрійте, плануйте, обговорюйте зі значущими людьми, що ви зробите найпершим після встановлення миру. Такі роздуми та розмови наснажують і стабілізують.

* Позбудьтеся почуття провини. Не звинувачуйте себе у тому, що сталося, або у тому, що ви щось зробили не так. Ви зробили все, що могли на той момент. Крапка.

* Намагайтеся їсти та спати. Якщо харчування доступне, так само їжте, а не лише намагайтеся нагодувати дитину. Намагайтеся спати, коли це можливо. Ваш фізичний стан – гарантія безпеки вашої дитини.

* Просіть про допомогу. Якщо ви потребуєте допомоги або підтримки – попросіть про неї. Звертатися по допомогу – не соромно.

* Говоріть про свої емоції. Спілкуйтеся зі значущими для вас людьми, говоріть про свої емоції та переживання. Телефонуйте рідним. Просте «Як ти?» здатне наснажити і вас, і того, кому ви телефонуєте.

* Якщо відчуваєте потребу – зателефонуйте на «гарячу лінію» підтримки, поспілкуйтеся з професіоналами, аби максимально забезпечити свою емоційну стабільність у цей непростий час.

Як батькам підтримати дитину?

Розкажіть дитині про план дій.

Складіть послідовність маршруту до укриття, проговоріть інструкцію дитині щодо послідовності її дій. Говоріть короткими та чіткими фразами.

Намалюйте карту укриття, зобразіть локації в укритті, що і де знаходиться, як воно функціонує, де вхід і вихід, де ваше місце, де будуть знаходитись рідні (намалюйте, зобразіть, напишіть – діти краще сприймають наочно).

Спостерігайте за станом дитини та реагуйте на її потреби.

Ставте дитині відкриті запитання, слідкуйте за емоційною реакцією дитини та рівнем її активності. Важливо, аби дитина проговорювала, ставила запитання, проявила свій емоційний стан. Якщо дитина впала в стан ступору, то важливо

повернути дитину до вербальної відповіді та діяльності. Поставте три запитання й чекайте відповіді.

Наприклад:

- Тебе звати Наталя, так?
- Ти зараз стоїш, так?
- Ти одягнений в червону кофтину, так?

Можна також масажувати кінчики пальців, мочки вух, запропонувати гру, або ж дати завдання щодо дії (принеси, подай, зроби), також дати випити води, чаю, поїсти та обійняти. Реагуйте на потреби дитини, задовольняйте їх за можливості – це поверне дитину до відчуття безпеки.

Проговорюйте емоції

Якщо ваша дитина переживає чи відчуває злість через те, що відбувається навколо, слова «не переживай» чи «тобі не варто злитись» не заспокоюють дитину. Скажіть: «Я бачу / мені здається, що ти налякана / злишся». Дитина буде розуміти, що вона не залишилась сам на сам зі своїми переживаннями.

У якості підтримки не варто давати обіцянок, які не залежать від вас: «все буде добре», «нічого не станеться», натомість скажіть: «що б не сталося, головне – ми одне в одного є».

Якщо діти грають чи малюють «війну» – не забороняйте їм. Програйте, прокричіть, озвучте, промалюйте емоцію. Це допоможе впоратися з емоціями та знизити рівень тривоги, напруги.

Обіймайте дитину

Тілесний контакт допоможе знизити рівень напруги та допомогти дитині заспокоїтись. Навчіть дитину заспокоїти саму себе за допомогою однієї з вправ:

* «Обійми метелика» – дитина обіймає свої плечі двома руками та може себе похлопати по плечах.

* «Кокон» – права рука дитини обіймає ліве плече, а ліва рука живіт.

Важливо слідкувати, як дитина дихає і чи не затримує дихання. Допомогти вийти зі стану ступору та знизити рівень стресу – це відновити стабільне дихання. Можна спробувати таку вправу: вдих носом і повільний видих ротом, можна зі звуками «А», «О», подихати декілька разів животом. Відновлення стабільного дихання та фізичної активності допоможе знизити рівень впливу події та стресу на організм.

Дотримуйтесь рутини, наскільки це можливо

У часи невизначеності важливо відтворювати послідовність дня – це надасть відчуття контролю над власним життям. З самого ранку і до вечора, загинаючи пальчики, проговорюйте та відтворюйте послідовність дня.

Дбайте про себе

Ви краще допоможете дитині, якщо піклуватиметеся про себе. Дитина бачить, як ви реагуєте на новини, та копіює вас. Тому для дитини важливо розуміти, що ви зберігаєте спокій і маєте план дій. Якщо ви занепокоєні або засмучені, знайдіть час для себе, за можливості поспілкуйтесь з друзями та рідними. Важливо почути голос інших – це надасть відчуття зв'язку з іншими та зі світом.

Ми з усім впораємося

Обережно закінчуйте розмови. Дитині важливо знати, що вона не залишиться на самоті. Коли ви завершуєте розмову про важливі речі, оцініть емоційний стан та рівень фізичного реагування: спостерігайте за мовою тіла, оцінюйте рівень занепокоєння, завершуйте на позитивному, створюйте спільні традиції дня та його завершення (обійматися, молитися, пити чай або ж співати). Обмежте кількість розмов та прослуховування новин про війну в присутності дитини.