

Поради для батьків.

Як допомогти дітям впоратися з тривожністю під час воєнних дій.

1. Не ігноруйте й не ухиляйтесь від запитань, але не лякайте, коли будете відповідати.

2. Поясніть, що наша армія захищає нас. У дорослих є план. У вас також є план – обговоріть деталі, що робити в стресових ситуаціях, дайте конкретні інструкції. Поясніть, що ви йдете в більш безпечне місце, проте воно може бути менш комфортним, ніж дім, розкажіть, що зібрали необхідні речі, дайте можливість обрати, що дитина візьме із собою (так вона відчуватиме відповідальність і хоча б мінімальний контроль над ситуацією).

3. Дайте можливість висловити емоції. Скажіть, як самі себе відчуваєте (боятися – це нормально, на своєму прикладі покажіть що страх – це ок, ви розумієте дитину, проте не панікуйте й будьте опорою). Потім запитайте в дитини, що вона відчуває, – дайте їй час відкритися, не наполягайте, якщо не хоче говорити.

Обговоріть, що робити із сильними емоціями, і спробуйте зробити це разом: можна плакати, кричати, стискати щось, фізично рухатися (стрибати, ходити), дихати глибоко (глибокий вдих – затримка дихання – видих, для дуже маленьких дітей ще можна дихати так, ніби сильно дмухаєш на квітку). Якщо помітили, що дитина стала панікувати – подихайте разом, випийте ковток води, обійміться. Будьте поруч, дайте знати: як тільки що – ви тут, нехай звертається до вас – вона не одна.

4. Залучайте дитину до вибору того, що будете робити. Давайте вибір із кількох варіантів: будемо дивитися мультим чи помалюємо? Пограємо в цю гру чи в цю?

5. У кожній сім'ї є справи, які ви щодня робили разом – продовжуйте їх робити, це дасть можливість дитині на чомусь концентруватися, трохи поверне відчуття спокою. Якщо ви робили руханку зранку, а ввечері дивилися пізнавальні відео – продовжуйте.

6. Коли слідуйте з дитиною в сховище, поясніть, що кожен герой казок та мультиків проходить випробовування на сміливість і долає різноманітні перешкоди. Пригадайте казки, які читали дитині, мультики, які ви дивилися разом, і згадайте, які там були випробовування. Це допоможе дитині зрозуміти неунікальність ситуації й запустити механізми адаптації

7. У сховищах холодно або душно, тісно, темно. Але у всіх людей є уява! Пограйте з дитиною в гру “а вигадаймо щось кольорове, щось дивне, щось з вухами й інше”. Так можна зменшити вплив депривації (психічний стан, коли немає змоги задовольняти деякі основні (життєві) психічні потреби достатньою мірою впродовж тривалого часу.

8. Коли лунають вибухи та постріли, а ви в укритті, можна з дитиною уявляти великі крила янголів (фей тощо), що боронять наших воїнів та допомагають їм нас захищати.

9. Коли в дитини виникають запитання, як ми можемо допомогти, – малюйте з малечєю малюнки підтримки та публікуйте їх у соціальних мережах. Так дитина побачить і відчує, що вона теж робить щось важливе.

10. Фізичні ігри, дихальні вправи, навчання, вивчення іноземної мови теж допоможуть організму стабілізувати психічну систему після дезорганізації воєнним станом.

Найважливіше: будьте спокійні й разом із близькими, вірте в нашу армію!

