Як допомогти дитині

Під час війни діти часто переживають стрес. Не у всіх із них розвинеться психологічна травма, але кожна дитина потребує підтримки. Головну роль у цьому відіграють батьки. Існують базові правила, як підтримати дитину у стресовій ситуації, щоб стабілізувати ї ї стан.

G

Дотримання режиму дня

Прокидатися щоранку в один і той самий час, гратися в ігри з рідними та друзями, робити уроки, готувати обід, розмовляти після вечері в родинному колі, обійматися та співати — нама- гайтеся повернути те, що ви робили до війни, адже це допома- гає дитині почуватися спокійніше і впевненіше. Якщо зараз ви не можете повернутися до свого звичного режиму дня, ство- ріть нові ритуали — головне, щоб одні й ті самі дії повторюва- лися щодня в той самий час.

Обговорення тривожних подій

Такі розмови є дуже корисними для емоційної розрядки. Після перебування в укритті, сигналів тривоги, звуків вибухів чи епі- зоду бойових дій проводьте невеликі сімейні бесіди. Такі роз- мови слід починати зі слів про те, що загроза минула («зараз ми в безпеці»). Скажіть, що це було важко, але дитина впоралася, і ви, батьки чи близькі дорослі (опікуни), пишаєтеся ї ї силою. Підкресліть: те, що дитина подолала складнощі, допомогло й батькам. У проживанні критичних ситуацій через їхнє прогово- рювання важливо робити акцент не лише на почуттях та емо- ціях, а й на діях, які допомогли впоратися дитині й вашій родині.

Щоб уникнути стану «фрагментації пам’яті» (це коли ми пере- стаємо пам’ятати послідовність дій під час травматичних подій), потрібно переказувати події та дії членів родини в цей час. Наприклад: «ми почули, що…», «ми пішли, було страшно, сумно, ми зробили це…». Якщо дитина готова, можна заохочувати і ї ї переказувати події. При цьому важливо говорити, що «і мені, і тобі було страшно (сумно, тривожно, ми сердилися), але ми впоралися». Цей метод дозволяє дитині побачити, що ї ї почут- тя збігаються із почуттями дорослих, що вона не сама, а також зняти емоційне напруження.

Створення нових ритуалів

Якщо ви переїхали або втратили можливість робити те, що було для вас із дитиною звичним, створіть нові ритуали. Це може бути читання вголос, вечірні обійми, спільні ігри, співи тощо. Спільні дії допоможуть дитині відчути єдність і силу сім’ї.

Щоденне спілкування на різні теми

Спілкування потрібне кожному. Щоб дитина не почала ізо- люватися, з нею треба говорити про речі, які стосуються ї ї життя: про прогулянки, книги, фільми, ігри. Попросити навчити дорослих чогось, що в неї добре виходить. Це допоможе їй відчути, що вам важливі ї ї інтереси.

Підтримання емоційного зв’язку

Особливо зараз для дитини важлива емоційна близькість із батьками. Щоб зберігати ї ї та зміцнювати, потрібно обіймати дитину, говорити, що ви ї ї любите, хвалити ї ї (за сміливість, за витримку, за вміння, які демонструє дитина), грати з нею, смі- шити, розділяти з нею емоції. Наприклад, спитайте в дитини, як саме вона відчуває, що мама й тато ї ї люблять. Зазвичай діти висловлюють найбільш прийнятний на цей момент варі- ант. Якщо вона не відповідає, запропонуйте таку вправу-гру: візьміть іграшку, скажіть, що іграшка засмучена, і запропонуй- те дитині втішити ї ї. Дивіться на дії дитини — саме таких дій від вас потребує і вона.

Важливо пам’ятати, що діти, які пережили травматичний дос- від, не завжди люблять обійматися й можуть уникати тілес- них контактів. Тому слід запитувати дитину, чи можна ї ї при- горнути.

Розвиток почуття гумору

Намагайтеся жартувати та усміхатися, викликати усмішку у вашої дитини. Гумор має терапевтичну дію, підтримує та зці- лює. При цьому слід пам’ятати, що підлітки реагують не на сенс сказаного, а насамперед на його форму. Тому важливо, щоб жарти не були образливими й дитина в них не відчувала знецінювання.

Звернення до психолога

Не зволікайте зі зверненням до спеціаліста за психологічною допомогою, якщо дитина постійно пригнічена чи агресивна, уникає активності, спілкування з однолітками, втратила апе- тит і нормальний сон.

Щоб мати ресурс

і можливості допомогти дитині, батькам варто пам’ятати про власні сили, стійкість та піклуватися про себе.

Їжте та спіть. Якщо харчування доступне, обов’язково їжте і ви, а не лише годуйте дитину. Намагайтеся спати, коли це можли- во. Ваш добрий фізичний стан — гарантія безпеки вашої дитини.

Просіть про допомогу. Якщо ви потребуєте допомоги або під- тримки — попросіть про неї. Звертатися по допомогу не со- ромно, навпаки — це ознака сили і справжньої турботи.

Говоріть про свої емоції. Спілкуйтеся з важливими для вас людьми, розповідайте про свої емоції та переживання. Телефо- нуйте рідним. Просте «Як ти?» здатне підтримати і вас, і того, кому ви його адресуєте.

Дозвольте собі думати про майбутнє, а не про минуле, тобто мріяти, планувати, обговорювати з важливими людьми, що ви зробите найперше після закінчення війни. Такі роздуми та роз- мови надихають і стабілізують.

Не звинувачуйте себе в тому, що сталося, або в тому, що ви щось зробили не так. Ви зробили все, що могли на той момент. Крапка. Почуття провини відбирає сили.

Якщо відчуваєте потребу, зверніться до спеціаліста чи зателе- фонуйте на гарячу лінію підтримки. Контакти шукайте в кінці брошури.