

Емоційна підтримка дітей під час війни

Війна — це стрес не тільки для дорослих, але й для дітей. Відчуття небезпеки, тривоги, переривання звичних рутин— усе це лякає дитину, викликає нерозуміння і дискомфорт.

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ У ЧАС ВОЄННОЇ НЕБЕЗПЕКИ



1 Зберігайте спокій у будь-якій ситуації

Батьки — найголовніший ресурс для дитини. Якщо ви спокійні, то й діти будуть спокійнішими. Зберігайте психологічну рівновагу, не піддавайтеся інформаційному хаосу, читайте тільки офіційні джерела, не "пропускайте крізь себе" кожну новину, але реально оцінюйте загрози.

2 Говоріть дитині правду і водночас оберегайте від негативу

У спокійних умовах і спокійним голосом поговоріть із дитиною. Інформація може бути різною, але важливо, щоб і про приємне, і про неприємне малюк дізнавався від вас. Адже сам може нафантазувати собі щось значно гірше. Не переглядайте і не обговорюйте новини в його присутності.

Скажіть: "Нині в нашій країні війна. Наша армія нас захищає. Ми повинні триматися разом, я зможу захистити тебе, якщо ти слухатимешся. Ми — команда, і в нас має бути єдиний план дій".

3 Розробіть спільні плани дій для різних ситуацій

Дітям краще сприймають інформацію в ігровій формі. Наприклад, дорослий — капітан, а діти — його команда. Опишіть, проговоріть, прорепетируйте дії кожного учасника в різних ситуаціях: повітряна тривога, звуки вибухів, евакуація. Це скоротить час на збори і допоможе уникнути паніки в надзвичайній ситуації.

4 Підготуйте інформацію про дитину

Запишіть інформацію про дитину на внутрішньому боці її верхнього одягу або покладіть папірець у кишеню штанів.

Що має бути на дитячому "бейджіку"?

- ПІБ дитини.
- Дата народження.
- Група крові.
- Повна домашня адреса (номер будинку та квартири, назва вулиці, населений пункт, область).
- Номери телефонів батьків, родичів, сусідів.

5 Зберіть "тривожні валізки"

Збирайте "тривожні валізки" разом із дитиною в ігровій формі. Хай у кожного члена команди буде своя валізка. Це сприятиме формуванню відповідальності та забезпечить залученість малюка у спільну діяльність. Документи (свідоцтво про народження, паспорти, документи про освіту, майно та інше), засоби першої необхідності — у валізі дорослих, але дещо можна покласти в особисту валіжку (рюкзак) дитини.

Що може бути в дитячій "тривожній валізці"?

- Улюблена іграшка (можна сказати дитині, що іграшка — талісман-оберег, який її захищає).
- Олівці, блокнот (альбом), розмальовка.
- Кілька тоненьких книжечок.
- Сухі та вологі серветки.
- Маленька пляшечка води.



6 Допоможіть дитині "перемикатися" зі стресової ситуації

Дитяча психіка влаштована таким чином, що діти швидко "перемикаються" з однієї ситуації на іншу, але негативні емоційні реакції можуть загострюватися в разі повторення подібних стресових ситуацій.

Як відвернути увагу дитини?

- Спокійним голосом запропонуйте випити води.
- Попросіть перевірити, чи політі квіти.
- Попросіть дитину щось вам подати: пульт від телевізора, газету чи книжку тощо.

7 Не забувайте про тілесний контакт: більше обіймів та погладжувань!

Якомога частіше і більше обіймайте, погладжуйте одне одного — і дітей, і дорослих. Під час тілесного єднання в організмі підвищується рівень гормону, що відповідає за відчуття спокою та безпеки.

Підготувала Анастасія Кабанцева, канд. психол. наук, практична психологиня, доцентка кафедри психіатрії, психотерапії, наркології та медичної психології Донецького НМУ МОЗ України.

Кожен з нас звикає до нової реальності, вчиться жити в нових умовах. Стадія «шоку» поступово проходить. Ми всі уже знаємо, що робити у випадку оголошення повітряної тривоги. Однак, нам все ж доводиться жити в умовах постійного емоційного навантаження, стресу. Тому турбота про емоційний та моральний стан дітей — одне з основних завдань батьків, оскільки є життєво необхідним для збереження їх здоров'я — фізичного та

психологічного. З цією метою батькам просто необхідно навчитися розуміти реакції дитини у кризових ситуаціях, а також уміти підтримати їх психологічну рівновагу.

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ ВІД РІДНИХ

0-2 роки

Ви думаєте, що діти (тим більше у такому віці) нічого не розуміють і тому стресова ситуація їх не зачіпає.

І ви праві. Маленькі діти не розуміють.

Та вони відчувають!

Все що переживають батьки, дітлахи як

надчутливі детектори зчитують собою.

У цьому віці діти не можуть висловити свої переживання занепокоєння словами, але вони реагують тілом.

Зазвичай малеча РЕАГУЄ:

- підвищеним плачем і великою дратівливістю,
- зміною режиму харчування та сну,
- надмірним чіплянням за дорослих.

Малюки поведуться так не для того, щоб вас підставити чи спеціально! Це їх природна реакція на стресові умови.

- або навпаки повним замиранням. Малюк може майже не дихати, не плакати, не їсти.

ВІД БАТЬКІВ ПОТРІБНО:

- турбота,
- тепло,
- обійми,
- поцілунки,
- спокій,
- колисання,
- колискові,
- синхронізоване дихання.

Вагітні жінки можуть допомогти своєму малюкові розслабленням, усвідомленим диханням і життєствердним настроєм.

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ ВІД РІДНИХ

3-6 років

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ

необхідно враховувати у стресовій ситуації.

Розумові та вербальні здібності у дитини цього віку обмежені: дитина цього віку володіє мовою, та розуміння світу ще досить обмежене власним досвідом дитини (тобто світ є лише тим, що дитина встигла пізнати, побачити, відчути, спробувати).

Розмиті поняття простору, часу (малеча цього віку не розуміє, коли ви їй кажете "через годину", "завтра").

Багата уява (магічне мислення: віра у те що можна із стільчиків побудувати ракету і полетіти у космос, що можна оживити померлого, що у шафі живе монстр, що дитина володіє якимись надзвичайними здібностями). Дитину турбує питання смерті та вона ще не зовсім розуміє, що померлі не повертаються.

Дитина не розуміє наслідків надзвичайних ситуацій. Вона залишається повністю залежною від реакцій дорослих (тобто її емоційні реакції продовжують синхронізуватися із емоційними станами значимих дорослих - батьків).

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ ВІД РІДНИХ

6-10 років

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ

Дитина думає конкретними категоріями, в неї вже проявляється абстрактне та логічне мислення. Діти цього віку уже краще розуміють природу та взаємозв'язок речей, зокрема, розуміє причинно-наслідкові зв'язки, ризики і чинники уразливості. У цьому віці батьки вже можуть пояснити ситуацію, можливі причини і наслідки та правила поведінки у такій ситуації.

Дитина цікавиться фактами.

Для дітей цього віку стає доступним усвідомлення факту смерті і що померлий не повернеться назад.

Молодші школярі можуть цікавитися новинами щодо стресової ситуації, запитувати скільки людей вже померло, хто залишився живим, чому так сталося і тому подібне. Не потрібно лякатися подібних питань. Адже всі ці питання дитина ставить батькам, щоб відчувати себе у безпеці. Дітям важливо почути, що реальність така і така, але дорослі роблять усе можливе, щоб якомога більше людей були живими і безпечні. Ось ми з тобою теж робимо ось це і це.

Дружба дітей у цьому віці зазвичай базується на спільності зовнішніх життєвих обставин і випадкових інтересів; наприклад, вони ходять в одну школу чи навіть клас, поруч живуть, відвідують разом гуртки. Свідомість дітей молодшого шкільного віку ще не досягла того рівня, щоб вибирати друзів за будь-якими істотними якостями особистості. Та спілкування з однолітками стає важливою складовою життя.

Значимим дорослим також у цьому віці стає вчителька чи тренер (особливо для 1-2 кл)

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ ВІД РІДНИХ

11-14 років

ВІД БАТЬКІВ ПОТРІБНО:

- зниження емоційного тиску та схвильованості (дорослі роблять усе, щоб все було як найкраще),
- тренування, розпорядок дня,
- навчання (проте уроки мають стати опорою, додати стабільності, а не додатковим стресовим фактором),
- розподіл ролей і обов'язків в родині,
- заохочення спілкування та участі в заняттях з однолітками
- не обмежувати просте звичайне спілкування у тому числі про переживання стосовно військових дій,
- розмова з батьками про ситуацію і відповідальність кожного. Це має бути довірливий діалог, а не наказовий монолог. Наприклад, ви можете разом обговорити дії різних людей і їх наслідки.
- можна обговорити новини, але без візуальних, аудіальних подробиць.

Батькам варто визнавати свої переживання і обговорювати з дітьми ті рішення, які ви можете прийняти разом. Обговорювати наслідки своїх дорослих дій.

Обдумати те, що дитина може робити сама (або за допомогою батьків) для покращення ситуації взагалі (і це буде допомагати справитися із своєю внутрішньою напругою). Це може бути плетіння сіток, чи робити якісь поробки, продавати їх, віддавати потім ці гроші волонтерам, чи приймати участь у кібератаках на противника...

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ ВІД РІДНИХ

15-18+ років

ВІД БАТЬКІВ ПОТРІБНО:

- підтримка і розуміння батьків, любов і прийняття, діалог.

Я знаю, ти з цим справишся. Проте, коли тобі знадобиться моя допомога – прийди. Двері мого серця завжди для тебе відкриті.

Я вірю, що ти насправді не хотів кричати, просто ти зараз дуже вразливий/стривожений/засмучений.

Я дуже засмутилася, коли ти гримнув дверима переді мною, ти просто хотів побути якийсь час сам на сам із своїми переживаннями)

- заохочення (але не примус) розмови про те, що відбувається, щоб зняти напругу у підлітка (запевнити, що дорослі роблять все можливе, щоб уберегти якомога більше людей),
- дати можливість підлітку скидати емоційну напругу, яка засіла в тілі (ходити по квартирі, подурити як маленькому, пограти наприклад в квартирний баскетбол, просто зайнятися спортом та ін.),
- масаж із дозволу торкатися тіла, особливо шия, плечі,
- розподіл ролей і обов'язків в родині (рутина допомагає підлітку віднайти відчуття контролю (хоч щось я контролюю)),
- заохочення участі в громадській діяльності (можна влаштувати мозковий штурм щодо можливих проектів, в тому числі і онлан: права дітей під час війни, історії міста у фотографіях, голос дітей війни, благодійність...).

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ ВІД РІДНИХ

Підбірка простих і швидких вправ

- **Синхронне дихання** (разом з дорослим)
- **Ліфт** (теж на дихання як чарівний насос)
- **Контури** (лягти на стару шпалеру, картон і обмалювати тіло, повертає до кордонів тіла, можна потім розмалювати)
- **Карлючки** (малюють спочатку які попало карлючки, а потім у цьому безладі шукають контури чого небудь і наводять. Наприклад, метелик, машинка, сердечко...)
- **Сніговик** (дитина сніговик, на морозі замерзає – напружує тіло, потім виходить сонечко і сніговик розстає, повне розслаблення)
- **Мокра собака** (струшування)
- **Лісоруб** (Руки ніби сокиру тримають, піднімають повільно вгору, ніби замахаються і з різким видихом, опускають руки)
- **Перекидування м'яча** (концентрує на рухові, тілі, а не на емоціях і думках)
- **Запали вогонь** (тертя рук)
- **Масаж, особливо плечі** (з дозволу дитини)
- **Рахуй, знайди** (Знайди і порахуй усі предмети зеленого кольору, Знайди 5 предметів квадратної форми)
- **Австралійський дощ** (дивіться далі)
- **Я - дерево** (просимо уявити дитину себе деревом з міцним глибоким корінням, товстим міцним стовбуром і великими гнучкими гілками).
- та інші

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ ВІД РІДНИХ

Підбірка простих і швидких вправ

ВПРАВА "АВСТРАЛІЙСЬКИЙ ДОЩ"

Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давай разом послухаємо, який він. Повторюй рухи за мною!

- У Австралії здійнявся вітер (ведучий тре долоні).
- Починає капати дощ (клацання пальцями).
- Дощ посилюється (почергове плескання в долоні).
- А ось град – справжня буря (тупіт ногами).
- Але що це? Буря стихає (плескання по стегнах).
- Дощ стихає (плескання долонями).
- Поодинокі краплі падають на землю (клацання пальцями).
- Тихий шелест вітру (потирання долонь).
- Сонце. (Руки догори. Усмішка.)

ВПРАВА "ЦИФРА 8"

Тривога часто "вибиває ґрунт з-під ніг", і для того, щоб "заземлитися", тобто, повернутись в реальність та заспокоїтись, можна використати дотики (обережно, якщо дитина не любить дотиків та обіймів). Є чудовий спосіб об'єднати дотики та дихання.

"Уяви, як ти малюєш цифру 8 на своїй шкірі – це можуть бути руки, ноги, спина – своїм вказівним пальцем.

Вдихай, рахуючи до трьох та одночасно малюючи першу половину вісімки; всередині затримай пальчик і дихання на секунду. Тепер домалою вісімку, видихаючи "на три" та вкинь ще раз затримай на секунду дихання. Повтори декілька разів."

В перспективі діти зможуть робити це самостійно, коли будуть стривожені чи налякані.