

Як підтримати дітей у часи невизначеності та стресу

Поради для батьків

ЮНІСЕФ

UNICEF

1. Дізнайтеся, як дитина бачить події та як реагує на них

Ставте дитині відкриті запитання та дізнайтеся, що саме дитина вже знає. Дайте зрозуміти, що дитина може поговорити з вами тоді, коли захоче. Допомогти почати розмову можуть малювання, ваші розповіді й інші види спільної діяльності.

2. Будьте відкриті і говоріть з дитиною зрозумілими для неї словами

Діліться власним баченням ситуації, при цьому намагайтеся бути емоційно стриманими. Якщо ви не можете відповісти на запитання дитини, не намагайтеся вигадати правильну відповідь. Не знати відповіді на всі запитання – нормально. Спробуйте зрозуміти, чому дитина запитує про це, що саме для неї важливо, та з огляду на це побудуйте розмову.

3. Говоріть про емоції

Якщо ваша дитина переживає чи відчуває злість через те, що відбувається навколо, слова «не переживай» чи «тобі не варто злитись» не заспокоять дитину. Скажіть: «Я бачу, що ти переживаєш через те, які обставини склались у країні, я теж хвилююсь». Дитина буде розуміти, що вона не залишилась один на один зі своїми переживаннями. У якості підтримки не варто давати обіцянок, які не залежать від вас: «все буде добре», «нічого не станеться», натомість скажіть: «що би не сталося, головне – ми одне в одного є». Якщо діти грають чи малюють «війну» – не забороняйте їм. Саме так вони допомагають собі впоратися зі своїми емоціями.

4. Поділіться з дитиною планом на випадок надзвичайних подій

Допомагає стишити хвилювання наявність плану дій у разі погіршення ситуації у країні. Спочатку план маєте скласти ви, дорослі, нехай він буде максимально простим та зрозумілим. Розкажіть про нього дитині. Обговоріть, де ви можете зустрітися, якщо не працюватиме мобільний зв'язок; до кого з дорослих можна звертатися за допомогою, якщо дитина опинилася у людному місці без вас; які речі краще взяти з собою, а які необхідно буде залишити у разі евакуації тощо.

5. Залучайте дитину до позитивної діяльності

У часи невизначеності дитина особливо потребує емоційного контакту із значимими дорослими. Це може бути читання разом, гра або фізична активність. Така діяльність допомагає дитині залишатися емоційно пов'язаною з людьми, які є важливими для неї. Окрім того, дотримуйтеся регулярних процедур і розкладу життя родини, наскільки це можливо, особливо перед сном.

6. 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. Якщо ви занепокоєні або засмучені, знайдіть час для себе, поспілкуйтеся про

те, що вас непокоїть, з іншими членами родини, з вашими друзями та людьми у вашому оточенні, яким ви довіряєте.

7. Обережно закінчуйте розмови

Дитині важливо знати, що вона не залишиться на самоті. Коли ви завершуєте розмову про важливі речі, оцініть рівень тривожності дитини: спостерігайте за мовою тіла, оцінюйте, чи використовує вона звичайний тон голосу, і дивіться, як вона дихає. Нагадайте дитині, що ви піклуєтеся про неї, слухаєте її і що вона може у будь-який час поговорити з вами на будь-які теми, які її хвилюють.