



Що робити батькам, щоб бути ресурсом для підтримки дітей в умовах війни

Усі ми, і дорослі, і діти, стикнулися з жахом війни. Війна багато що змінила в нашому житті, в нашому світосприйнятті, в наших відносинах з людьми, навчила розставляти пріоритети, розуміти, які речі для кожного з нас є важливими, а які ні. В першу чергу, це родина, це наші діти, їхнє здоров'я і безпека. Саме присутність батьків, їхня турбота і любов створює у дитини відчуття захищеності. І тут доречно нагадати про таку важливу річ, як психологічний ресурс. Психологічний ресурс – це такий психоемоційний стан, який забезпечує можливість людині впоратись, в першу чергу, з власними негараздами, емоціями, страхами. Саме дорослі, які мають достатньо психологічного ресурсу, можуть стати підтримкою та опорою для інших, зокрема для своїх власних дітей. Але важливо пам'ятати, що підтримувати інших та множити їхні сили, можливо лише тоді, коли ми самі маємо достатньо психоемоційного ресурсу і знаємо про різноманітні можливості його відновлення. Далі наводиться декілька порад фахівців з кризової психології для батьків про збереження та відновлення психологічного ресурсу під час війни.

1.Піклування, турбота про себе. В першу чергу – це елементарні дії: їсти й пити та створювати для себе комфортні умови в повсякденному житті, дбати про своє фізичне здоров'я. В другу чергу – це психоемоційний стан. Зараз в країні війна, це не той час, коли ми можемо та мусимо бути в ідеальному емоційному стані. Це просто потрібно усвідомити, прийняти і бути поблажливим до себе. Адже багато наших сил часто витрачаються на те, щоби винити й «пиляти» себе. Хтось почувається винним за те, що зараз є не там, де він мав би бути. Хтось накричав на свою дитину і цілий день винуватить себе, рефлексує з цього приводу. На світі немає ідеальних людей, як і ідеальних батьків. Всі ми час від часу робимо помилки, але важливо усвідомлювати, що це можна виправити, визнавши свою неправоту, попросити вибачення, зроби висновки, а не «носити в собі» місяцями відчуття провини. Вибачення і подяка – це дві дії, які сприяють відновленню психоемоційного стану людини, і є ресурсними.

2.Рутинна і активності. Рутинна, тобто повсякденні звичні побутові справи і ритуали. Якщо у вас до війни були якісь певні особисті звички, наприклад, філіжанка кави зранку перед роботою, перегляд певних передач в родинному колі перед сном, тощо, то повернення до цих ритуалів, допоможе створити у найближчого оточення відчуття безпеки, і відновленню себе в ресурсному стані. Корисно мати меню «активностей» і планувати кожен свій день. Напевно, найголовніше запитання наразі, це про те «що не робити?». Адже ми можемо запланувати дуже багато справ, а, в реальності, не встигати все зробити. Така ситуація може спровокувати роздратування і відчуття фрустрації. Тому при плануванні потрібно подумати про другорядні речі, які можна відкласти на певний термін, а до

чогось повернутись, вже після війни. Тоді з'являється ресурс на те, що потрібно робити зараз.

3.Розмови і безпека. У нас є два джерела ресурсів: коли ми турбуємося про себе та коли хтось турбується про нас. Деколи ми можемо самі собі допомогти, наприклад, прогулянкою чи іншою ресурсною справою. Але треба так само розуміти, що не егоїстично просити когось потурбуватися про нас. Тоді про це треба сказати прямо, не чекаючи, що людина здогадається. Наприклад, це нормально хотіти побути наодинці без дітей. Тоді варто попросити когось побути з дітьми, якщо для цього є можливість, і не корити себе за це. Ви також можете відновлювати відчуття безпеки через турботу про безпеку для себе та родини: спробуйте обрати, або створити, безпечне місце для перебування під час повітряної тривоги. Обговорюйте з близькими свої переживання та емоції, Можна вести щоденник записуючи свої спогади, думки. Перенесені на папір вони втрачають свою травмуючу гостроту.

Пам'ятайте, що кожен наш стан є зараз нормальною реакцією на ненормальні події. Якщо вам некомфортно говорити про емоції з близькими, або, виникають інші проблеми, які ви не в змозі самотійно розв'язати, скористайтеся допомогою психолога або груп психологічної підтримки.