Як діяти, якщо дитина побачила щось шокуюче і налякана

Обличчя війни страшне. І, на жаль, у ці часи діти нарівні з дорослими переживають жахи війни і можуть стати свідками шокуючих ситуацій.

1. Не сваріть і не соромте дитину за її переляк. Страх – природне і нормальне почуття, частина інстинктивної програми самозбереження. Він не піддається контролю у дітей, проявляється на фізичному рівні – здригання, плаксивість, порушення сну і апетиту, нервові тіки, заїкання.

2. Якщо ви побачили, що дитина сильно налякана, заспокоюйте, міцно-міцно обіймайте, зігрівайте своїм тілом, гладьте по спинці – це допоможе зняти напругу.

3. Нехай дитина плаче, якщо їй це потрібно. Не зупиняйте, не заговорюйте, дайте виплакатися, просто будьте поруч і показуйте свою любов.

4. Обговорюйте з дитиною те, що вона побачила. Проговоріть за дитину те, що вона не може сформулювати сама: «Ти так сильно злякався, коли побачив…». Так ви допоможете їй випустити страх назовні. Як і будь-яка сильна емоція, яка залишається всередині, страх «тисне» на дитину, створює постійну напругу. А якщо випустити його назовні, як повітря з кульки, він втрачає свою силу.

5. Під час розмови з дитиною спробуйте створити безпечну і спокійну обстановку, обіймайте її, якщо вона не противиться. Говоріть повільно і неодмінно робіть паузи, щоб дитина мала час зрозуміти, а ви – тримати почуття під контролем.

6. Здебільшого однієї розмови недостатньо і доводиться повторювати багато разів різними словами, згадуючи подробиці того, що сталося. Це варто робити до моменту, поки ви не відчуєте, що страх дитини поступово зменшується. І головне – підтримуйте дитину кожного разу, коли вона згадує те, що трапилося і хоче поговорити про це («А пам’ятаєш, мамо, як я злякалася вибуху?»).

7. Розповідайте дитині про свої почуття і страхи: «Мені теж було страшно». Дозвольте собі і дитині боятися – не намагайтеся переконати її в тому, що насправді вона не боїться, що у неї не було приводу боятися або в тому, що насправді все це не страшно.

8. Запропонуйте намалювати свій страх або те, що злякало, – це допоможе впоратися з емоціями. Дитина сама обере, у який спосіб це зробити. Деякі діти малюють або ліплять сцену, якої злякалися, з точністю до найдрібніших деталей. Деякі покривають листи чорною або червоною фарбою, до дірок

черкають на папері ручкою. Не варто направляти дитину до якогось «правильного» шляху вираження або оцінювати художні переваги результату, адже основне – виплеснути назовні те, що гнітить дитину всередині.

9. Пам’ятайте, дитина не народжується з умінням керувати своїми почуттями та емоціями. Та й не всім дорослим це добре вдається. Тому головне завдання – допомогти дитині в цьому.