

Підтримка дітей під час війни. Поради батькам

На сьогоднішній день психологи застерігають, що деякі батьки надто буквально сприймають поширене твердження «...діти все розуміють...» і не ламають собі голову над тим, як правильно і делікатно пояснити дитині, що в Україні відбувається повномасштабна війна.

«Якщо ми не будемо давати дітям чітку картину світу, пояснювати, що йде війна, що на ній гинуть люди, то вони фантазуватимуть і придумуватимуть свої варіанти того, що відбувається», – пояснює докторка психологічних наук Вікторія Горбунова. І ці фантазії, каже вона, зазвичай ще страшніші за реальність.

Діти бачать і розуміють світ очима своїх батьків. Понад усе їх травмує невпевненість батьків. Діти хочуть бачити своїх батьків врівноваженими та впевненими людьми.

За хаотичних умов діти орієнтуються в своїй поведінці на дорослих. Якщо батьки обтяжені почуттям безпорадності, діти також загубляться в цьому ж почутті. Втім, якщо батьки, висловлюючи своє щире занепокоєння ситуацією, не піддаються почуттю вразливості і безсилля, а натомість обговорюють ситуацію якомога відкритіше, слухаючи і втішаючи дітей, то вони можуть почуватися в безпеці і під надійним захистом своїх батьків.

Війни бояться всі. Війна перевертає життя з ніг на голову – за мить людина опиняється у надзвичайній ситуації. Загалом дорослі зазвичай набагато конкретніше усвідомлюють небезпеки воєнної ситуації. Але, попри свій страх вони можуть створити для дітей «безпечний простір»: зрозуміло пояснити дітям світ; захистити їх від надлишку інформації; мотивувати до потрібних дій і підтримувати дітей під час їх виконання; підтримувати, гратися з дітьми та слухати і чути їх.

ЯК ПІДТРИМУВАТИ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ?*

1. Зберігайте нормальний уклад життя (наскільки це можливо).

Якщо є така можливість, то дітям бажано продовжити займатися своїми звичними справами й обов'язками. Безпосередньо після травматичної події може знадобитися деякий час, щоб відійти від початкового шоку, і на цей час щоденні рутинні справи можуть бути скасовані. Але коли мине кілька днів, загалом корисно повернутися до нормального стану й укладу, наскільки це можливо. Це дає дітям підтримку в подоланні травматичних ситуацій та допомагає їм зрозуміти, що нормальне життя все ще існує.

2. Дайте місце певній регресії.

У кризових ситуаціях від дітей часто очікують, що вони поводитимуться дуже по дорослому. Хоча ситуація цього й вимагає, та все ж треба дозволити дітям

залишатися дітьми або навіть поводити себе як маленькі. У дітей може відбутись регресія до більш раннього ступеня розвитку. Це нормально. Це психологічна форма самозахисту, яка переносить назад в час, коли життя було стабільним, а маленький світ дитини – безпечним і надійним.

Така регресія може виявлятися в різних формах поведінки: деякі діти можуть потребувати надзвичайно багато фізичного контакту, щоб почуватися в безпеці (обіймайте стільки, скільки вони того потребують); деякі діти можуть знову почати мочитися в постіль; навіть старші діти можуть плакати (дозвольте дітям висловлювати свої почуття).

3. Організуйте «острівки безпеки». Це така обстановка, у якій діти можуть почуватися у безпеці принаймні один раз на день попри загальну нестабільність навколо.

Ігри. Пограйтеся з дітьми. Найкращі ігри в такі складні часи – це ігри, в які діти можуть грати всі разом без суперництва. Ось декілька прикладів таких ігор:

- Плескання в долоні: Усі учасники стають в коло і плескають в долоні по колу. Спочатку естафета переходить повільно, тоді пришвидшується від однієї дитини до іншої. Діти можуть самі вирішити, чи плеснути в долоні один раз (тоді естафета перейде далі), чи плеснути двічі (тоді естафета змінює напрямок руху).

- Рух по колу. Спочатку одна дитина в колі вибирає і задає певний рух. Наступна дитина повторює рух, і так він проходить по всьому колу, неначе хвиля. Тоді вже інша дитина задає свій рух, який передається по колу, і так доти, доки всі діти не «запустять» свій рух.

- Перша дитина каже слово, яке може бути початком речення. Наступна повторює це слово і додає наступне, і так далі. Слова мають бути граматично узгоджені, щоб вийшло речення. Побачите, яке речення вийде у групи.

- Схожу вправу можна зробити й на грифельній дошці. Перша дитина малює лінію, а тоді хтось наступний продовжує її своєю. Всі діти можуть намалювати по одній або по дві лінії. В кінці вийде малюнок, створений групою.

Багато таких ігор можна вигадати самотужки. Вони не потребують якихось особливих допоміжних матеріалів і можуть тривати як декілька хвилин, так і набагато довше, якщо потрібно.

Заохочуйте дітей побавитися! Дайте їм простір для гри!

Розповідання історій. Усі діти люблять слухати різні історії. Сила уяви дозволяє їм мандрувати до світів, де ці історії відбуваються. Це також своєрідні «острівки» в морі щоденного стресу, адже діти можуть просто посидіти деякий час і послухати оповідку про зрозумілий, впорядкований світ, де зрештою все закінчується щасливо. Перед сном варто розповідати життєрадісні історії, щоб діти могли заспокоїтись і розв'язатись.

4. Знайдіть, створіть або придумайте «об'єкти переносу».

Дітям можуть стати в пригоді речі, які уособлюють тих, кого вони люблять, щоб впоратися з власними страхами і станом відокремленості. Тому дітям бажано мати такі «об'єкти переносу», наприклад, невеличку іграшку, яку їм подарував тато, або фотографію мами. Слід дозволити дітям мати ці об'єкти при собі повсякчас, куди б вони не йшли.

Для дітей молодшого віку лялька, ведмедик або навіть якийсь особливий клаптик тканини можуть бути невід'ємною запорукою відчуття безпеки. Дітям, в яких немає таких допоміжних «об'єктів переносу», можна запропонувати придумати або створити для себе такий об'єкт.

5. Запропонуйте форми самовираження.

Говоріння й слухання. У дітей має бути дорослий, до якого вони можуть звернутися, щоб поговорити про свої страхи або проблеми. Заохочуйте дітей розповідати, як вони себе почувають, висловлювати свої переживання й почуття. Дітям необхідно мати можливість поговорити про жахіття, які вони пережили. Але не примушуйте їх говорити – просто запропонуйте. Дозвольте дітям задавати питання і відповідайте на них максимально чесно та прямо.

Рольові ігри. Деякі діти можуть не захотіти говорити про те, що з ними сталося. Однак у своїх іграх вони часто розкривають те, що обтяжує їхню свідомість, відтворюючи свій досвід через ролі, граючи разом з іншими дітьми або з фігурками, ляльками чи плюшевими іграшками. Ці рольові ігри можуть допомогти інтегрувати ситуацію та почуття, пов'язані з нею.

Малювання олівцями й фарбами. Багато дітей можуть висловити свій стан, як тільки у них в руках опиняться фломастери і аркуш паперу. Дозвольте дітям створювати такі маленькі витвори мистецтва. Ви можете спробувати поговорити з деякими дітьми про їхні малюнки – але не змушуйте їх. Іноді малювання стає для дитини єдиною можливою формою самовираження.

Щоденник. Дітям старшого віку часто буває простіше висловитися в письмовій формі. Слід заохочувати дітей вести щоденник – цьому «другу» вони можуть у будь-який момент розповісти все, що захочуть. Можливо, хтось із них навіть «задокументує» цілком серйозні звіти про перебіг ситуації.

6. Піклуйтесь про себе!

Підтримка, яку ви надаєте дітям поруч з вами у такі важкі часи, має величезне значення для них! Але, будь ласка, не забувайте про власні потреби. Подбайте про те, щоб у вас був час відпочити, й набратися сил. Крім того, знайдіть когось, з ким ви можете поговорити про те, ви самі зараз переживаєте.

Добірка корисних посилань:

1. **Безкоштовні мультики, книги, аудіоказки: чим зайняти дітей в укритті?**
2. **В укритті, під час евакуації, коли батьки йдуть на війну: як говорити з дитиною. ВІДЕО (підготувала Світлана Ройз разом з МОНУ)**
3. **Офіційна сторінка психолога Світлани Ройз у Фейсбуці**
4. **Пам'ятка для батьків. Як допомогти дитині під час війни, щоб вберегти її емоційний стан**
5. **Поради батькам під час війни. Брошура з важливою інформацією для батьків, які переживають війну разом зі своїми дітьми.**
6. **Як говорити з дитиною про війну та безпеку: поради психологині Світлани Ройз**
7. **Як говорити з дітьми про війну. BBC Україна**
8. **Як говорити з дітьми про війну**
9. **Як підтримати підлітка під час війни: поради від психологів ЮНІСЕФ**
10. **Як спілкуватися з дитиною, коли тато або мама на фронті. Десять порад від психологині Марії Гички-Сидор**
11. **Як спілкуватися з дитиною, чиї батьки на війні. Поради військового психолога**
12. **Якщо хочеться додому. Поради щодо стабілізації психологічного стану батьків та дітей, які залишили свої домівки.**