

Як допомогти дітям пережити кризу



Життя непередбачуване, і кожна дитина може зіткнутися з кризовими ситуаціями – війна, втрата близької людини, розлучення батьків, переїзд, булінг чи навіть стрес через навчання. Діти ще не мають достатнього життєвого досвіду, щоб самостійно впоратися з емоціями, тому їм потрібна підтримка дорослих.

Як правильно допомогти?

1. Створіть безпечний простір

Дитині важливо знати, що її почуття мають значення, що вона не одна у своїй біді. Говоріть спокійно, демонструйте терпіння, не применшуйте її емоцій. Фрази на кшталт «Не переймайся» або «Це дурниця» можуть лише поглибити тривогу.

Краще скажіть:

«Я бачу, що тобі зараз важко. Хочеш поговорити?»

«Ти не сам(а), я поруч, і ми разом знайдемо вихід».

2. Допоможіть висловити емоції

Страх, гнів, сум – це нормально. Діти можуть не знати, як пояснити свій стан словами, тому їм легше висловити почуття через малювання, музику, казки або навіть гру. Запропонуйте намалювати свої емоції чи вигадати історію про героя, який переживає схожі труднощі.

3. *Дотримуйтеся режиму*

У кризові моменти рутина дає відчуття стабільності. Регулярний сон, харчування, навчання, прогулянки – усе це допомагає дитині повернути контроль над своїм життям. Якщо можливі зміни, обговорюйте їх заздалегідь.

4. *Залучайте до фізичної активності*

Тіло та емоції тісно пов'язані. Прогулянки на свіжому повітрі, фізичні вправи, танці чи навіть стрибки на місці можуть допомогти зняти напругу та покращити настрій.

5. *Будьте чесними, але обережними*

Діти часто відчують більше, ніж здається. Краще чесно пояснити ситуацію, ніж залишати простір для тривожних фантазій. Говоріть доступно, без страшних деталей, і завжди додавайте надію.

Наприклад:

«Ми зараз у складній ситуації, але ми разом, і це допоможе нам впоратися».

«Може бути нелегко, але з часом все стане краще».

6. *Не соромтеся звертатися по допомогу*

Якщо дитина занадто замкнулася в собі, має тривожні симптоми (нічні кошмари, апатію, втрату апетиту), важливо звернутися до шкільного психолога або спеціаліста. Це не ознака слабкості, а прояв турботи!

7. *Давайте більше любові*

Часом найкращі ліки – це обійми, розмови та відчуття підтримки. Навіть якщо ви не знаєте, що сказати, просто будьте поруч.

Головне правило: дитина має знати, що її переживання важливі, і що з будь-якої ситуації є вихід!

Якщо ви помічаєте, що ваша дитина переживає кризу і не знаєте, як допомогти – зверніться до шкільного психолога.

Ми поруч, щоб підтримати Вас і вашу дитину!