

Поради щодо підтримки дітей, які сумують за ДОМОМ

Перш за все, емоційний стан дитини залежить від емоційного стану найближчого оточення і про це важливо пам'ятати. Коли дитина ставить вам питання: «Коли ми повернемося додому», «Коли ми побачимо тата», «Коли я побачу друзів» тощо, – нормально не знати відповідь на них. Не давайте дітям обіцянок та інформації, в якій ви не впевнені.

Як підтримати дитину молодшого шкільного віку:

- Поясніть дитині, чому ви зараз тут: «Тут зараз безпечно, немає сирени / гучних звуків, тут тихо».
- Поясніть дитині правила: коли війна, то є чоловіки та жінки, які мають захищати державу, тому вони лишаються вдома; водночас, коли йдуть бойові дії, дітям важливо виїжджати у безпечне місце; повернутися додому можна тільки тоді, коли закінчиться війна. Наголошуйте, що Україна та світ робить все можливе, щоб війна закінчилася.
- Діти можуть програвати з іншими дітьми сценарії військових дій – це є нормальним, та є їх способом проживання цих подій. Вираження агресії в іграх – є типовим способом впоратися з травмуючим досвідом. Важливо слідкувати та навчити дитину, що злитись – це нормально, але у прояві злості є два правила: (1) не можна скеровувати злість на себе та (2) не можна скеровувати злість на інших. Діти можуть разом покричати, покидати камінчики у воду, поборотись жартома, але дорослим важливо слідкувати, аби діти не шкодили один одному та не ображали інших. У випадку, коли дитині важко впоратись з агресією і вона скеровує її на себе та/або на інших, важливо звернутися за допомогою до професійного психолога.
- Запропонуйте дитині зробити листа / листівочку / малюнок родичам, які не поруч; допоможіть скласти історію про події, які вона пережила (робіть це разом з дитиною, допомагаючи їй скласти історію).
- За можливості, давайте дитині побачитись з близькими, які залишились: покажіть фотографії / відео або поспілкуйтесь відеозв'язком.
- За можливості, повертайте дитину до спілкування з однолітками.

- Обмежте читання новин та їх обговорення у присутності дитини.
- Запевніть дитину, що вона не винна у тому, що сталося, адже діти схильні брати провину на себе, тому важливо пояснити, що це не так.
- Якщо дитина сумує та плаче за домом, дайте можливість посумувати та поплакати, скажіть: «Я розумію тебе та те, чому тобі сумно, мені також сумно». Далі допоможіть дитині стабілізуватися, включивши її до звичної для неї/улюбленої активності.
- Намагайтеся дотримуватися режиму дня та ритуалів, які були звичними вдома: ранкові процедури, прогулянки, час для навчання, читання на ніч, сон тощо.
- Якщо ви використовували рекомендації, проте вас продовжує непокоїти стан дитини, важливо звернутися за допомогою до професійного психолога.
- Обіймайте дитину.

Як підтримати підлітка:

- Поясніть дитині, чому ви зараз тут: «Тут зараз безпечно, немає бойових дій, тут можна нормалізуватися та обміркувати, як ми можемо допомогти своїй родині та своїй країні».
- Обговоріть разом, що сталося. Особливо зацентруйте увагу на тому, що близьким, які залишилися, буде спокійніше, коли вони будуть знати, що діти — у безпеці. Наголосіть, що Україна та світ робить все можливе, щоб війна закінчилася.
- Визначте час для новин та обговорюйте з дітьми те, що чуєте, якщо вони залучені до перегляду.
- Сприяйте спілкуванню підлітка з однолітками за допомогою відеозв'язку та в офлайн.
- Створіть простір для розмов, де б дитина могла поговорити з вами, поділитись занепокоєнням, поставити запитання. Вислухайте думку дитини, не критикуйте її висловлювань, не знецінюйте запитань та разом знаходьте на них відповіді.
- Відтворюйте домашні традиції та ритуали або створюйте нові: спільні прогулянки або чаювання, спільне читання або перегляд кіно.
- Підтримуйте підлітка, коли він/вона ділиться переживаннями, може плакати, не намагайтесь одразу його/її зупинити, зарадити (унікайте висловлювань на кшталт «не плач, треба триматись», «не думай

про це зараз», «припини про це говорити» тощо), а запитайте, якої підтримки потребує дитина.

- Запропонуйте підлітку участь у групі психологічної підтримки для підлітків (детальніше про такі групи і як до них долучитися можна прочитати тут: <https://poruch.me/>).
- Обіймайте дитину, якщо вона цього бажає.