

Як виховати стійкість у дитини у воєнний час?

10 порад батькам та вчителям

◆ Війна принесла страх прямо додому. Через те, ви можете вдаватися в питання, як навчити свою дитину виходити за межі страхів, які приносить час війни.

◆ Хороша новина полягає в тому, що так само як ваша дитина вчиться читати та писати, вона може навчитися навичок стійкості — здатності добре адаптуватися перед обличчям біди, травми, трагедії, загроз чи навіть значних джерел стресу.

Які поради можуть допомогти вам навчити своїх дітей стійкості?

1.Поговоріть з дітьми. Якщо у дітей виникають запитання, відповідайте на них чесно, але просто та впевнено. Запитайте їх, що, на їхню думку, відбувається, і послухайте відповіді. Не ігноруйте їхні почуття — вони можуть сказати, що боятися, і ви повинні бути готові відповісти, що це нормально боятися. Використовуйте фрази, які не залишають місця для сумнівів: «Я завжди буду піклуватися про тебе».

2.Створіть емоційно безпечним простір. Проводьте значно більше часу зі своєю дитиною. Грайте в ігри, читайте або просто тримайте дитину поруч.

3.Обмежте кількість новин, які дитина дивиться. Вимкніть телевізор або радіо, коли увімкнено висвітлення війни. Вам не потрібно приховувати те, що відбувається у країні від дітей, але й ви не повинні піддавати їх постійним картинкам трагедій. Приберіть журнали та газети, які мають страшні обкладинки, обмежте перегляд новин в соцмережах.

4.Усвідомте, що стреси війни посилює щоденні стреси. Зазвичай ваша дитина може впоратися з невдалим тестом або насмішками серед школярів, але розумійте, що зараз діти можуть реагувати гнівом або поганою поведінкою на стрес, який зазвичай не дратує їх. Запевніть дитину, що ви впевнені, що він/вона старається якнайкраще.

5.Складіть розпорядок дня і дотримуйтесь його. Дітей заспокоюють звичайні розклади. Відведіть час на виконання домашнього завдання, зараз можливо це

потребувати більше часу, а ніж зазвичай. По можливості збережіть графік дитини близьким до мирного часу.

6.Подбайте про себе. Якщо ви цього не зробите, у вас буде менше терпіння і менше креативності, коли дитина потребуватиме і те, й інше. Подбайте про себе, щоб ви могли піклуватися про дитину, коли та прийде за відчуттям безпеки до вас.

7.Повторюйте дітям, що з ними все буде добре. Запевніть їх, що вони будуть захищені. Складіть план на випадок ситуацій евакуації для сім'ї та поділіться всіма його частинами, які, на вашу думку, може зрозуміти дитина. Якщо хтось з батьків, чи родичів в армії чи теробороні, допоможіть дитині зрозуміти, що це робота члена їхньої сім'ї, як і робота дитини – продовжувати навчатися.

8.Спостерігайте за ознаками страху та тривоги, які діти можуть не передати словами. Дитина стала дуже прив'язаною до вас, потребує більше обіймів і поцілунків, ніж зазвичай? Оцінки дитини раптово впали? Заохочуйте дитину писати історії або малювати картинки, які показують відчуття, якщо дитина не може передати словами.

9.Зверніться за допомогою до дитини. Те, що дитина маленька, не означає, що вона не може виконувати відповідні віку роботи. Переконайтеся, що дитина знає, як її дії сприяють гаразду всієї родини. Якщо дитина знає, що у неї є роль і що вона може допомогти, вона буде відчувати себе більш впевненою.

10.Описуйте дитині позитивні перспективи майбутнього. Ні ви, ні ваша дитина раніше не проходили через війну, але ви повинні пояснити дитині, що війни закінчуються. Коли ви говорите про погані часи, переконайтеся, що ви згадуєте і про хороші часи в майбутньому.