

Як підтримати та заспокоїти дитину під час війни



ЯК ДІТИ РІЗНОГО ВІКУ РЕАГУЮТЬ НА СТРЕС ТА СПРИЙМАЮТЬ КРИЗОВУ СИТУАЦІЮ

Діти 7-10 років: можуть відчувати провину, неспроможність, злість, фантазії, в яких дитина бачить себе “рятувальником”, “зацикленість” на подробицях події. Дитина боїться втратити звичне та боїться смерті, досить добре розуміє загрозу, може переживати страх і думає про майбутнє. Тому батькам потрібно обговорювати з дитиною події та переживання і забезпечити їй безпеку та звичний спосіб життя (ігри, спілкування з друзями тощо).

Діти 11-13 років: відчувають дратівливість, страх, депресію, можуть поводитися агресивно та не приймати правила. Вони бояться втратити життя, близьких, будинок, звичний спосіб життя. У цьому віці діти розуміють, що відбувається, прогнозують майбутнє, але мінімальний власний досвід викликає тривожність. Батькам можна відкрито говорити про свої переживання, страхи та допомагати дітям відтворювати соціальні зв'язки.

Діти 14-18 років: проявляють небезпечну поведінку, можливі суїцидальні думки та прояви аутоагресії, реакції, що нагадують реакції дорослих. Бояться втратити себе, своє місце, життя, близьких. Можуть радикально сприймати ситуацію, адже підліток тільки стає на ноги, а звичний світ зруйнувався. У цьому віці дорослим важливо не вимагати від підлітка брати на себе роль дорослого. З підлітком слід ділитися досвідом, розмовляти, допомагати знизити емоційне напруження.

Поясніть підлітку, що всі почуття та реакції зараз природні, а все, що зараз відбувається – це тимчасово, не на все життя. Щоб допомогти підлітку зменшити емоційне напруження – спрямовуйте його активність та емоції на конкретні дії.

Психологи звертають увагу, що практично у всіх дітей зараз спостерігається певний регрес – діти капризують, не виконують домовленості, втрачають деякі навички.

Це абсолютно нормально, й у цій ситуації батькам не треба лякатися такої поведінки дітей. Перш за все дорослим потрібно забезпечити “завдання виживання” – заспокоїти дитину тощо. При нормалізації умов можна буде працювати над відновленням.

Для того, щоб стан дитини якнайшвидше стабілізувався радимо дорослим постійно відповідати на запитання дітей, адже діти потребують пояснень. Ці запитання повторюватимуться кілька разів, але відповідати на них потрібно весь час, коротко та без подробиць. Дитина не має бути присутня при перегляді новин та розмовах про смерть і вибухи. Їй важливо чути слова: «Зараз ми в безпеці» (коли дійсно у відносній безпеці). Наскільки це можливо – потрібно відновити розклад дня й те, що було звичними діями в сім’ї.

Також дітям потрібно грати та комунікувати з іншими дітьми, адже гра – це природний механізм стабілізації. Абсолютно нормально, коли дитина грає в одну гру з зацикленим сюжетом, якщо повертається до тих ігор та мультфільмів, у які грала та котрі дивилася кілька років тому – так вона намагається повернутися до того стану й часу, коли була в безпеці.

ЩО РОБИТИ ДОРΟΣЛИМ, ЩОБ ЗАСПОКОЇТИ І ПІДТРИМАТИ ДИТИНУ



1. ГОВОРІТЬ ІЗ ДИТИНОЮ, ЗАЛИШАЙТЕСЯ СПОКІЙНИМ ПІД ЧАС РОЗМОВИ

Обов’язково поговорити з дитиною про ситуацію, що відбувається. Говорити з дитиною варто дорослому, який найбільше зберігає спокій. Перед тим, як говорити з дитиною, дорослому самому слід заспокоїтися, щоб не завдати шкоди дитині.

Якщо спілкуєтеся з підлітком – також дуже важливо навчати його, де шукати перевірену інформацію, та ділитися джерелами для її пошуку. Адже, як пояснює психологиня, під впливом стресу підліткам, які зазвичай гарно знаходять інформацію в Інтернеті, зараз складно відшукати перевірену інформацію про все, що відбувається та зрозуміти ситуацію, оскільки емоції пригнічують неокортекс (ту частину мозку, яка “відповідає” за логіку).

2. ДЕМОНСТРУЙТЕ НАДІЙНІСТЬ

Дорослому потрібно продемонструвати надійність: варто сказати дитині, що ви зробите все, щоб захистити себе і її від небезпеки, й що наша армія на варті та дасть відсіч. Для дитини до підліткового віку свої слова про захист і безпеку можна підкріпити обіймами. Підлітки ж, навпаки, можуть сприймати обійми, як слабкість.

3. ОБГОВОРЮЙТЕ З ДИТИНОЮ ПРАВИЛА “ЦИВІЛЬНОЇ ОБОРОНИ”

Слід пояснити дитині, що зараз дуже важливо слухатися старших – вчителя, батька, маму, не сперечатися з дорослими та слідувати за тим, хто відповідальний за безпеку.

Також домовтеся та навчіть дитину, де вона може зустрітися з вами або іншими родичами, де переховуватися, якщо буде втрачено мобільний зв'язок.

4. ГРАЙТЕ ІГРИ, ВИКОНУЙТЕ З ДИТИНОЮ ЗАСПОКІЙЛИВІ ВПРАВИ

Під час стресу ігри дітей можуть бути трохи “регресивними”, тобто старші діти можуть знову грати в ігри для малечі. Можна ліпити з пластиліну, окреслити навколо себе коло безпеки з нитки, рвати на дрібні шматки папір, «Видихнути хмаринку» (уявити, що вдихнули хмаринку і видихнути її зі звуком, можна з грозою і блискавкою, тупотіти при цьому ногами) тощо. Також можна грати настільні ігри, малювати, грати у слова, ігри в телефоні, в яких залучене просторове сприйняття (наприклад, Тетрис).

5. ВИКОНУЙТЕ ВПРАВИ ПРИ ПАНІЧНІЙ АТАЦІ

Міжнародний фонд ЮНІСЕФ опублікував поради щодо того як діяти при панічній атаці.

Ви та ваша дитина можете робити такі вправи на вибір:

- покласти руку на живіт, приблизно на 3 пальці нижче сонячного сплетіння та постукати по цьому місцю
- потерти кінчик носу
- надавити не сильно на очні яблука з двох боків
- якщо є, де лягти, – лягти на спину і зробити рухи ногами, як на велосипеді
- сконцентруватися на диханні – одну руку скласти, як човник і накрити нею губи, іншу руку – покласти на живіт. Видих – рука йде вниз до грудей, вдих – рука підіймається до рота
- змащувати губи, полоскати рот водою
- витягувати якомога далі язика – ніби намагаючись торкнутися грудної клітини
- подивитися вправо, не повертаючи голови, – якомога далі на 15-20 секунд, потім перевести погляд прямо, потім подивіться вліво – якомога далі, потім знову прямо
- розтерти тіло
- розтерти точку між підмізинним (четвертим) пальцем та мізинцем – там знаходиться точка паніки
- покласти руки на ребра, відчути, як вони при диханні розширюються, підіймаються
- розтерти руки, прикласти до нирок.

6. “ЗАЙМІТЬ” ЧИМОСЬ АУДІАЛЬНИЙ КАНАЛ ДИТИНИ

Під час звуку сирен у дитини в особливому навантаженні перебуває аудіальний канал сприймання, тому його потрібно чимось “зайняти”. Для цього можна співати хором, горланити кричалки проти утіпутіна і російської армії, слухати в навушниках аудіоказки та музику, взяти з собою гітару та влаштувати для всіх концерт.

7. ЩЕ КІЛЬКА РЕЧЕЙ, ЯК МОЖНА ВІДВЕРНУТИ УВАГУ ДИТИНИ

- Обіймайте дитину, жартуйте з нею.
- Поїть дитину теплими напоями, годуйте її чимось смачненьким.

- Виконуйте разом із дитиною рутинні справи.
- Вмикайте мультики, серіали, розповідайте казки, історії, читайте дітям вголос.

8. ПОЯСНЮЙТЕ ДИТИНІ ПРО ВАЖЛИВІСТЬ БУТИ ЗІБРАНИМИ ТА ДОПОМАГАТИ ОДНЕ ОДНОМУ

Необхідно пояснити дитині складність ситуації, пояснити, що сталося те, чого ми боялися, тому важливо бути зібраними та допомагати один одному.

9. ДОВІРТЕ ДИТИНІ ПОСИЛЬНЕ ДЛЯ НЕЇ ВІДПОВІДАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ

Покладіть на дитину відповідальність, яка їй до снаги – наприклад, доручити дитині завдання слідкувати за іграшкою.

Психологи рекомендують доручити дитині певну функцію чи роль. Наприклад, можна попросити дитину створити казку про якогось персонажа, уявити себе журналістом та провести репортаж із події тощо.

Прийом відповідального завдання, ролі чи функції можна застосовувати й для саморегуляції дорослих.

10. ДОЗВОЛЯЙТЕ ДИТИНІ ВИВІЛЬНЯТИ НЕНАВИСТЬ ТА ЗЛІСТЬ

Зараз і для дорослих, і для дітей виявляти злість (ненавидіти, лаятися, кричати) – це здорова реакція. Тому дорослим потрібно дозволяти собі й близьким, зокрема й дітям, це робити. Це варто робити в ігровій формі. Можна застосовувати гру “Злий бобер” (придумати злу тваринку і поводитися так, як, на нашу думку, може себе вести ця тваринка. Потім перетворитися на добру тваринку. Потім – на людину) або кричати в “мішечок для криків” або стаканчик. Але після вивільнення ненависті та злості слід перемкнутися на щось добре і позитивне: на обійми, теплий чай, добрі слова одне одному.

Сльози та плач – теж нормально в цій ситуації, тому дайте дитині виплакати. Після емоційного вивільнення дитині буде легше заснути.

Бережіть себе та людей поруч.

Зараз важливе кожне добре та тепле слово підтримки!