

Як пояснити дітям молодшого віку, що зараз відбувається?

В дитячій свідомості є безперервне сприйняття цього світу, хоч у цьому віці вони не можуть повноцінно будувати комунікацію зі своїми батьками та висловлювати свої думки. Тож головне завдання батьків – подорожувати життям разом із дітьми й допомагати їм розуміти реальність, наскільки це можливо в їхньому віці. Але робити це в такий спосіб, аби вони, розуміючи цю реальність, могли далі жити та бути психологічно стійкими, розвиватися й любити.

У кожного віку є своя мова. Мова маленьких дітей дуже проста – це мова історій. Тож можна малювати щось, розповідаючи історії. Наприклад, пояснити дитині, що зараз в Україні війна і спробувати намалювати її разом із ним. Треба розказати їй, що це сумно, і ми не хочемо, щоби так відбувалося, малюючи танки чи інші символи війни. Тоді навколо танків треба намалювати щось світлими красивими кольорами, розповідаючи, що в Україні є воїни, які захищають нас. Треба наче оточити ці танки чимось хорошим – пояснити, що є багато добрих людей у світі, щоби зупинити війну та злих людей. З маленькими дітьми навіть така невеличка просто вправа буде доволі ефективною.

Ще одна гарна методика – терапевтичні історії та казки, які одразу привертають увагу дитини. Є вже готові казки з малюнками. Наприклад, наші колеги з Польщі зробили такі казки для наших дітей українською мовою, які ми скоро плануємо опублікувати на сайті «Коло сім'ї». Якщо ви не маєте такої історії, казку можна створити самостійно. Наприклад, якщо ви мусили втікати від війни, можете метафорично розповісти щось на кшталт: *“Жила собі сім'я пташок у дуже красивому весняному лісі, вони любили там співати, гуляти. Але лихі звірі із сусіднього лісу напали на мирних пташок й почали палити дерева. Їхній прекрасний ліс почав горіти. Тоді мама-пташка мусила взяти своїх пташеняток і полетіти з дому. Їм було тривожно. Вони прилетіли в інший сусідній ліс, де є багато добрих звірів і пташок. Тато пташеняти мужньо залишилися у своєму лісі з іншими пташками, щоби боронити його...”*

Коли лунає сирена, у шестирічної дитини з'являється протест.

Що робити?

Ми можемо сказати дитині: *“Я розумію, що тобі це не подобається й тебе це дуже обурює. Мене також злять сирени, путін і війна, яка руйнує наше життя”*. У такий спосіб ми долучаємося до емоцій дитини. Коли дитина усвідомить, що її розуміють, навіть не погоджуючись із її поведінкою, їй буде легше знайти рішення. Далі кажіть: *“Але є дуже важливе правило – коли лунає сирена, ми маємо бути в укритті”*. Дітям легше сприймати щось, коли батьки твердо кажуть їм про це. А далі говоримо: *“Краще подумаймо, як провести ефективно цей час”*. Замість того, щоби казати дитині: *“Не роби те й те”*, ми можемо зацікавити й захопити її. А далі дослухайтеся до своєї батьківської мудрості, бо до кожної дитини є свій ключик.

Що робити, якщо ігри між 6-7-річними дітьми стали агресивними?

Діти вчаться регулювати злість і опановувати різні ролі. Під час війни вони експериментують із войовничими ролями. Це нормально, не варто забороняти. Важливо лише, аби діти розуміли, що є межа. Дитині треба пояснити, що ми маємо вміти домовлятися і знаходити компроміс. Також потрібно розповісти: *“Ти відповідаєш за те, як користуєшся своєю силою. І є межа, коли ти можеш когось скривдити, поранити, зробити боляче, зруйнувати взаємини”*. Якщо цю межу порушують, батьки мають втручатися, й повинні бути дисциплінарні наслідки.

Як допомогти підлітку сприймати інформацію безболісно, якщо майже всі її друзі виїхали за кордон й надсилають фото зі спокійного красивого життя?

Біль дитини говорить про те, що її це обурює. І це нормально. Якби їй це не боліло, то це означало б, що вона не відчуває серцем, а це не ОК. Я не думаю, що тут завдання батьків у тому, щоби дитині не боліло. Бо тоді вона втратить чутливість. Я не думаю також, що завдання батьків – закрити дітям очі, щоби вони не бачили, що у світі є біль і страждання. Діти мають навчитися жити у світі, де є біль, страждання, втрати, багато сумних речей. Радше мета – розділити цей біль із дитиною, говорити про те, що їй болить, чому її це обурює. І головне – що вона довідується про себе в цій ситуації. Дитині боляче, що ті діти не чутливі – замість слів підтримки, вони надсилають фото з моря. Але, з іншого боку, ми можемо пояснити їй: *“Можливо, ця подружка думала, що для тебе це буде підтримкою, вона сфотографувала море й надіялася, що воно тебе зігріє, бо тобі там зараз важко”*. Дитина має вчитися розуміти, що деколи люди роблять щось нечутливе не з поганих мотивів. І також має вчитися відповідати, наприклад: *“Знаєш, мені зараз не хочеться дивитися на це. Я тут, я переживаю, мені боляче”*. Треба вчити дитину соціальної та емоційної компетентностей у цій ситуації.

На що звертати увагу, коли треба звернутися до дитячого фахівця з психічного здоров'я?

Зараз більшість дітей переживають стрес, і багато їхніх реакцій не є розладами. Це дуже важливо розуміти. Якщо є тривога, пришвидшене серцебиття чи погані сни – це не означає, що є психічні розлади. Це нормальна реакція на ненормальну подію.

Також тривога не обов'язково є панічною атакою. І багатьом дітям, які стикаються зі стресом, не потрібні фахівці – їм потрібні батьки, які допоможуть врегулювати цей тривожний стан. Батьки є найближчими людьми для дитини, які мають природну функцію термостату – з ними дитина може віднайти рівновагу, коли вона

похитнеться. Насамперед важливо, щоби батьки вміли турбуватися про себе та свою внутрішню рівновагу. Це не означає, що вони мусять постійно бути в стані рівноваги, – а що вони вміють її відновлювати. Тому це працює так: турбота про себе, взаємопідтримка, а потім – допомога дітям.

Звісно, деякі діти мають помітні складнощі. Коли в дитини є поведінкові труднощі, вони багато плачуть чи щось інше, тоді є сенс звернутися до фахівця. Якщо психолог бачить, що це не просто психологічні труднощі адаптації, а в дитини є ознаки посттравматичного стресового розладу, вона пережила психотравмувальні події, була свідком вбивств чи розстрілів – фахівець може порадити звернутися до психіатра, щоби він діагностував стан і спланував допомогу. Але хочу наголосити на тому, що в більшості випадків зараз дітям не потрібні психіатри чи психологи – їм потрібні батьки, які знають, як підтримати свою дитину.

Як навчити дітей розуміти емоції, які вони відчують, і контролювати їх?

Це – величезна тема про те, як розвинути емоційну компетентність. Це наче навчатися водити: треба постійно та стабільно тренуватися. Потрібно розуміти, що діти вчаться регулювати емоції, спостерігаючи за тим, як це роблять батьки. Наприклад, коли я втомлений приходив із роботи й сердився, а з донькою треба було робити уроки, я казав їй: *“Я зараз дратуюся, я не хочу на тебе кричати, бо це не твоя провина. Я піду в іншу кімнату, подихаю, заспокоюся й повернуся – тоді ми будемо робити уроки. Зараз мені треба пауза”*. Зрештою, коли я часом не помічав, що роздратований, донька казала: *“Тату, може, тобі треба вийти й подихати?”*. До того ж діти слухають, як ми говоримо про свої емоції, як називаємо їх, як розуміємо. Тут не можна просто прочитати книжку чи подивитися мультик – це те, чого треба навчатися щодня. І це навчання триває все життя.

Що робити із назбираними негативними емоціями дітей?

Наприклад, 13-річний син, старший брат якого служить у ЗСУ, повний ненависті й хоче втекти на фронт, аби “знищувати русню”. Важливо розуміти, що злість буває різна. Одна річ – це праведна лють, з якою ти відчуваєш, що темрява посміла прийти на твою землю. У цьому випадку злість – це наші обурення, сила, переконання, що ми в змозі вигнати цю темряву з нашої землі. І це добре почуття. Тоді можна валідизувати це відчуття і сказати: *“Я тебе розумію, я пишаюся твоєю мужністю та відвагою. У тобі прокинувся справжній воїн”*. Дитина має зрозуміти, що в її реакції немає нічого поганого. Далі варто сказати: *“Але ЗСУ не беруть у свої лави 13-річних хлопців. Звісно, ти ростеш, тому подумаймо, як ти можеш готуватися, щоби колись потрапити в ЗСУ”*. Може, дитина захоче займатися

спортом або відпрацьовувати швидкість бігу. Злість – це величезна енергія, наче повноводна гірська річка. Її неможливо зупинити, а треба опанувати і спрямувати в правильне русло.

Важливо також дати визначення злості. Я для себе визначаю це так: якщо ми відчуваємо праведну злість, ми – воїни світла. Так, хлопчику можна пояснити, що ми – воїни світла, саме тому з нами сили добра та правди. А якщо ми станемо такими, як вороги – жорстокими, цинічними, готовими катувати, то нічим не будемо відрізнятися від них.

Які найпростіші речі можуть робити батьки, щоб допомогти дітям, коли в них з'являються гострі реакції на стрес?

Якщо порівняти тривогу з електричним ланцюжком, то вона залучає тіло та свідомість. М'язи напружуються, швидко б'ється серце, є викид адреналіну, тіло готується тікати чи нападати, а свідомість зосереджена лише на небезпеці й вважає, що все буде катастрофічно. Висока тривога як реакція організму на небезпеку була ще в первісних людей. Це не небезпечний стан, але треба допомогти дитині вийти з нього, бо втікати чи нападати немає потреби. Найлегший спосіб допомогти дитині стабілізуватися – через тіло. Можна почати рухатися – ходити туди й назад, зробити якусь фізичну активність. Також варто почати повільно подихати. Під час тривоги дихання переходить “на автопілот”, а тому ми маємо перевести дихання в повільний глибокий спосіб. Можна повільно підняти руки на вдих, а потім повільно опускати їх на видих. Так треба повторити кілька разів. Важливо все робити разом, бо так дитина відчуває, що вона не сама. Також під час тривоги напружуються м'язи, тому з дітьми можна зробити просту вправу: спробувати напружити їх ще більше. А потім кажемо: *“Уяви, що твоє тіло, наче макарони в киплячій воді, стає м'яким”* – і розслабляємося.

Під час тривоги з'являються думки, пов'язані з катастрофічністю всього, що відбувається. Натомість ми можемо разом із дитиною повторювати мантру на кшталт: *“Ми впораємося з усім, вистоїмо, переможемо”*. Повторюйте такі короткі фрази, дихаючи водночас. Для дітей дуже важлива залученість дорослих у цьому процесі – брати їх за руку, дихати разом, говорити, що ми вистоїмо і все зможемо. Таким чином батьки передають дитині відчуття безпеки. Дитині стає легше, коли ми займаємося звичними справами. Наприклад, разом смажимо млинці. Що ще може допомогти дитині, коли вже немає небезпеки?

Емоції – те, що приводить нас у “моцію”, що з латинської – рух. Тобто емоції нас мобілізують для чогось. Відповідно, коли ми в емоціях, нам треба чути їх, розуміти, що вони означають, і діяти. І навпаки – аби пробудити позитивні емоції, важливо щось робити. Ми робимо млинці, читаємо казки, йдемо на прогулянку, співаємо пісні – усе, щоби розбудити хороші емоції та підтримати бойовий дух. Ми всі потребуємо того, на чому можна зосередити увагу. Якщо ми цілий день

дивитимемося негативні новини, емоції будуть зовсім інші. Я не кажу, що нам зовсім не треба дивитися новини, але треба обирати, куди скеровувати увагу.

Я б радив усім батькам узяти зошит чи аркуш і разом із дітьми зробити меню, як у ресторані, але з різними активностями. Тоді треба поділити його – дещо треба робити щодня: спати, їсти, ходити на прогулянки. А дещо – у вільний час. Також можна зробити так зване спеціальне меню, коли ми в бомбосховищі чи дорозі, або ж бути гнучкими й мати запасні плани. Наприклад, у нас був план А, але зараз повітряна тривога, тому ми скасовуємо його, проте маємо план Б. Тобто ми не просто чекаємо, що закінчиться війна, а живемо змістовно. Коли ми даємо дітям приклад, як незважаючи на труднощі, втрати й обмеження, бути творцями життя, а не жертвами, діти матимуть внутрішнє зростання, вони будуть стійкішими.

Багато хто думає, що якщо ми переживаємо психотравмувальний досвід, то будемо покаліченою нацією. Але дослідження кажуть, що це не так. Значна кількість людей, які пережили досвід психотравми, не мають розладів, а мають посттравматичне зростання. Вони кажуть, що взаємодіючи з цим досвідом, внутрішньо вирости – більше цінують прості речі, знають, що найголовніше в житті, мають відчуття внутрішньої сили, цінують взаємини. І важливо, щоби діти мали такий досвід. Війна – це важко, але з підтримкою батьків цей досвід може сприяти зростанню.

Батьки з дитиною перебувають у небезпеці, бачать, як прилітають бомби, смерть, перебувають у жахливих умовах.

Як у таких обставинах дати дитині відчуття безпеки?

У такій ситуації дорослі не можуть дати дитині відчуття безпеки, бо ця ситуація справді небезпечна. Це страшні речі, які не мають траплятися з людьми. Ми не можемо сказати дитині: *“Спробуй заспокоїтися”*, коли щойно когось із його батьків вбило снарядом. Але, наприклад, один тато розповідав мені, як у такій ситуації тримав дитину на руках, обіймав її поки вони разом молилися. У критичних ситуаціях важливі присутність, обійми, можливість разом повторювати слова підтримки й шукати варіанти, як переміститися в безпечніше місце. Нині багато сімей стоять перед вибором: залишатися в Україні всією сім’єю, або жінці з дітьми їхати за кордон без батька. ***Що краще для дітей?*** Відповідь на це запитання залежить від контексту – він не єдиний для всіх. Але мої поради такі: насамперед подумайте, які чинники впливають на ухвалення цього рішення, і не ухвалюйте його, якщо це відбувається під час паніки та емоційного стану. Адже буває таке: усі виїхали, а тому я мушу виїхати, бо що я за мама. Треба проаналізувати та зрозуміти, що ви це робите для себе, щоби не відчувати себе поганою мамою, а не для добробуту дітей. Дуже важливо розуміти, що впливає на ваш вибір. А на нього має впливати лише якісний аналіз ситуації, а не дії інших людей. Далі зважте плюси й мінуси, якщо ви залишитесь та якщо поїдете. Наприклад, мінус, що за кордоном є

невідомість, ви будете далеко, розлучені із сім'єю, а плюси – там безпечно, немає сирен і потреби в бомбосховищах.

Опісля добре подумайте. Адже може бути таке, що для дитини у Львові, наприклад, сирени не є проблемою. А є діти, які не можуть справитися зі звуком сирен і в них навіть з'являються проблеми з фізичним здоров'ям на фоні цього. Тому для них виїхати за кордон – вдале рішення.

***Ми виїхали за кордон, дитина тривалий час не бачить тата, бабусю та інших рідних, і через це дуже сумує.
Як їй пояснювати, чому так відбувається?***

Коли дитина сумує, насамперед треба її обійняти. Це – добрий смуток, який є тугою любові. Треба сказати: *“Я також сумую, розумію тебе”*. Треба розділити біль дитини. Далі спробувати відповісти чесно, але з надією: *“Я не знаю точно, але дуже надіюся, що щодня ми на крок ближче до того дня, коли зможемо повернутися”*. Розумієте, якщо ви скажете дитині: *“Почекай ще 2 дні – і ми повернемося”*, то за 2 дні в дитини буде велике розчарування. Це називається “псевдопотішання” чи “псевдооптимізм” – і це не корисно. Третє, що треба сказати: *“Подумаймо, як не витратити марно час, поки ми чекаємо, а зробити щось корисне, підтримуючи тата”*. Тоді треба спробувати знайти активність, на яку можна перемикнути дитину. Це природно регулюватиме її емоції. Смуток – це важлива частина життя. Втім, важливо не дозволити йому повністю затягнути небо. Війна не має скасувати життя.

Як повідомити дитині про те, що вона втратила когось із близьких?

Тема втрати зараз дуже універсальна. Адже йдеться не тільки про втрату, коли хтось близький помер, а і про втрату дому, домашніх тварин, звичного життя. Ми всі стикаємося зі втратами. Але, звісно, втрата близької людини – найбільш болісна.

Насамперед треба розуміти, що дітям важливо бути включеними в процес жалоби, який є в родині. Дітям важливо, щоби вони знали про втрату, щоби їм пояснювали обставини того, що сталося. Жалобні ритуали також важливі, бо створені для того, щоби, з одного боку, ми усвідомили, що втрата відбулася. А з іншого – щоби могли прийняти, що людина завершила свою подорож у цьому тілі, але любов до цієї людини не завершується. Не дати дитині пережити жалобу – це не дозволити їй любити тих, кого вона любить.

Дітям важливо бути на похороні, дивитися фотографії, згадувати, сумувати. Коли вони сумують, їх треба обіймати, підтримувати, вибудовувати історії, берегти спогади, запалювати свічку в пам'ять, садити дерева в пам'ять, розповідати про життя людини. І, пам'ятаючи її, жити далі.

Що робити батькам, щоби бути в ресурсі та підтримувати дітей?

1. Забути про те, що ми маємо бути в ідеальному ресурсному стані. Це – війна. І це не час, коли ми можемо та мусимо бути без стресу, відновленими й мирними. Це просто треба прийняти.
2. Важливо бути добрими до себе. Адже багато наших сил часто витрачаються на те, щоби винити й “пиляти” себе. Хтось почувається винним, що не там, де треба. Хтось накричав на свою дитину і цілий день думає про те, що вона погана мати. Ми не ідеальні люди, і нашим дітям не потрібні ідеальні батьки. Однак треба вчитися бути собі добрим другом і розуміти, що ти маєш право помилятися. Зробив помилку – попроси вибачення, зроби висновки, виправ і не “пиляй” себе.
3. Мати меню активностей і добре планувати день. Напевно, найголовніше запитання зараз – це “що не робити?”. Адже є багато нових завдань, а ми не маємо стільки ресурсу. Тоді треба перепланувати життя – ми не можемо втиснути все. Тому треба подумати про другорядні речі, які можна скинути, розуміючи, що це можна продовжити після війни. Тоді з’являється ресурс на те, що ти маєш робити зараз.
4. У нас є два джерела ресурсів: коли ми турбуємося про себе та коли хтось турбується про нас. Деколи ми можемо самі собі допомогти – наприклад, прогулянкою чи іншою ресурсною справою. Але треба так само розуміти, що не егоїстично просити когось потурбуватися про нас. Тоді про це треба сказати прямо, не чекаючи, що людина здогадається. Наприклад, це нормально хотіти побути наодинці з собою без дітей. Тоді варто попросити когось побути з дітьми, якщо для цього є можливість, і не корити себе за це.
5. Треба розуміти, що ми всі стикаємося з жахом війни. Це – війна світла з темрявою. Але ніколи зорі не бувають такими ясними, як у найтемнішу ніч. Тож треба навчитися бачити зорі в цій темряві. Війна показала нам, хто ми, ким ми хочемо бути й показала багатьох людей такими, якими ми не сподівалися їх побачити – яка в них сила, як в них любов, яка в них жертвовність. І ці речі треба “фотографувати серцем” – треба на них дивитися, зворушуватися, запам’ятовувати.

Коли ми дивимося на це сяйво – воно наповнює нас, і ми також стаємо світлом. А світло – це величезний ресурс: світло правди, світло любові. Так ми не будемо виснажуватися, адже те, що ми робимо, також нас надихає. Так, життя важке, зараз важкий період для всіх нас. Але коли ми робимо те, що є світлом, як-от зайняти своє місце в строю, долати страх, діяти мужньо, допомагати іншим, віддавати свої кошти, які заощаджували на відпустку, збройним силам – ми стаємо світлішими й щасливішими.