

Як підтримати та заспокоїти дитину під час війни

ЯК ДІТИ РІЗНОГО ВІКУ РЕАГУЮТЬ НА СТРЕС ТА СПРИЙМАЮТЬ КРИЗОВУ СИТУАЦІЮ

Діти 0-3 років: у цьому віці діти відчувають дратівливість, плачуть, можуть проявляти надокучливу або агресивну поведінку та боятися незрозумілих звуків, криків, різких рухів і потребують фізичної близькості батьків. Тому їм насамперед потрібно забезпечити присутність батьків та їхній тактильний контакт.

Діти 4-6 років: часто відчувають безпорадність та безсилля, страх розлуки, у своїх іграх можуть відбивати аспекти ситуації, відмовлятися визнавати ситуацію та заглиблюватися в себе й не бажати спілкуватися з однолітками та дорослими. Вони потребують насамперед безпеки, тому батькам слід заспокоїти дитину, що і вона, і самі батьки в безпеці.

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 боятися 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, реакції, що нагадують реакції дорослих. Боятися 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 заохочувати підлітка брати на себе роль дорослого. З підлітком слід ділитися досвідом, розмовляти, допомагати знизити емоційне напруження, дати можливість бути природним зі своїми переживаннями.

Психологи звертають увагу, що практично у всіх дітей, особливо молодших, 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, а дещо повернеться саме собою.

ЩО РОБИТИ ДОРΟΣЛИМ, ЩОБ ЗАСПОКОЇТИ І ПІДТРИМАТИ ДИТИНУ

1. ГОВОРІТЬ ІЗ ДИТИНОЮ, ЗАЛИШАЙТЕСЯ СПОКІЙНИМ ПІД ЧАС РОЗМОВИ

Психологиня Катерина Гольцберг на своїй сторінці в мережі Facebook радить 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 відключили 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

Дитяча психологиня Світлана Ройз звертає увагу, що 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

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

Світлана Ройз пояснює, що 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 ОДНОМ

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

9. ДОВІРТЕ ДИТИНІ ПОСИЛЬНЕ ДЛЯ НЕЇ ВІДПОВІДАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ

Світлана Ройз радить покласти на дитину відповідальність, яка їй до снаги – наприклад, доручити дитині завдання слідкувати за іграшкою.

Наші психологи також 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

Психологиня Вікторія Горбунова пояснює, що 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.

Що батькам потрібно говорити та робити, аби дитина почувалася спокійно?

1. Поясніть дитині план дій.

Складіть маршрут до укриття та розкажіть, якою має бути послідовність її дій. Говоріть короткими та чіткими фразами.

Намалюйте карту укриття: що і де розташовано, як воно функціонує, де вхід і вихід, де ваше місце, де будуть перебувати рідні (намалюйте, зобразіть, напишіть — діти ліпше сприймають, якщо це буде візуалізовано).

2. Запитайте дитину, як вона почувається.

Спостерігайте за станом та реагуйте на потреби дитини. Ставте їй відкриті запитання, стежте за емоційною реакцією та рівнем активності. Важливо, щоб дитина говорила про те, що з нею відбувається, сама могла запитувати, проявляла емоції.

Якщо дитина перебуває у стані ступору, її важливо повернути до вербальної комунікації та активної діяльності.

Для цього поставте три прості питання і чекайте відповіді.

- Тебе звати Наталя, так?
- Ти зараз стоїш, так?
- Ти одягнена в червону кофтину, так?

Можна також помасажувати дитині кінчики пальців, мочки вух, запропонувати гру, або ж дати завдання, орієнтоване на дію (принеси, подай, зроби). Дайте їй води або чаю, нагодуйте та обійміть.

Реагуйте на потреби дитини та задовольняйте їх можливості. Це поверне відчуття безпеки.

3. Поділіться з дитиною власними відчуттями.

Проговорюйте і проявляйте емоції. Якщо ваша дитина переживає чи відчуває злість або роздратування через те, що відбувається навколо, не кажіть фраз на кшталт «Не переживай» чи «Тобі не варто злитись».

Натомість скажіть: «Я бачу / мені здається, що ти налякана / злишся». Так дитина буде розуміти, що вона не залишилась наодинці зі своїми переживаннями.

Не варто давати обіцянок, які від вас не залежать. Натомість, щоб сказати «Все буде добре», «Нічого не станеться», поясніть: «Що б не сталося, головне – ми разом».

Якщо діти грають чи малюють війну – не забороняйте їм. Програйте, прокричіть, озвучте чи візуалізуйте емоцію (наприклад, можна спробувати ричати, як собака). Саме так ви можете допомогти впоратися з емоціями та знизити рівень тривоги.

4. Дозволяйте себе обіймати та обіймайте у відповідь.

Тілесний контакт допоможе знизити рівень напруження та заспокоїтись. Можна спробувати одну з вправ:

- «Обійми метелика» — дитина обіймає свої плечі двома руками, також може себе поплескати по них.
- «Водоспад» — дорослий підходить до дитини й руками погладжує від плечей і до поясу, наче знімає щось з них.
- «Кокон» — права рука дитини обіймає ліве плече, а ліва рука живіт.

Допоможе вийти зі стану ступору та знизити рівень стресу стабільне дихання. Для цього спробуйте таку вправу: вдих носом і повільний видих ротом, можна зі звуками «А», «О», ефективним також є дихання животом. Важливо відновити стабільне дихання та фізичну активність.

5. Нагадуйте дитині про режим дня.

У час невизначеності важливо відтворювати послідовність дня. Це надасть відчуття контролю над власним життям. З самого ранку і до вечора загинайте пальчики і проговорюйте все, що ви щоденно робите.

6. Піклуйтеся про себе і дитину.

Дбайте про себе. Ви краще допоможете дитині, якщо будете піклуватися про себе. Дитина бачить, як ви реагуєте на новини, та копіює вас, тому важливо, щоб вона розуміла, що ви зберігаєте спокій і маєте чіткий план дій.

Якщо ви занепокоєні або засмучені, знайдіть час для себе, за можливості поспілкуйтеся з друзями та рідними. Важливо почути голос інших. Це надасть відчуття єдності та зв'язку зі світом.

7. Нагадуйте дитині, що ви разом і з усім впораєтесь.

Дитині важливо знати, що вона не залишиться на самоті. Кінець розмови робіть максимально позитивним, також звертайте увагу на мову тіла дитини, постійно оцінюйте її рівень занепокоєння.

Створюйте спільні традиції завершення дня (обіймайтеся, моліться, пийте чай або ж співайте).

Обмежте кількість розмов та прослуховування новин про війну в присутності дитини. Надавайте їй лише перевірену інформацію, робіть це дозовано і відповідно до віку.

Бережіть себе і своїх близьких!

Усе буде Україна!