

Як гармонізувати емоційну сферу дитини під час воєнних дій?

Важливо розуміти, що реакції на воєнні дії можуть відрізнятися

Реакція дітей на стресові обставини є індивідуальною та може відрізнятися. Деякі діти можуть бути дратівливими чи нав'язливими, у той час як інші можуть демонструвати відкат у розвитку, вимагати додаткової уваги, чи мати проблеми із доглядом за собою, сном чи прийомом їжі. Нова поведінка є нормальною реакцією і дорослі можуть допомогти дітям, демонструючи емпатію та терплячість, заспокоюючи дитину, коли це потрібно.

Забезпечити присутність чутливого та реагуючого дорослого

Ключовим фактором у відновленні після травматичних подій є присутність підтримуючого, дбайливого дорослого в житті дитини.

Надання інформації, відповідної до віку дитини

За відсутності адекватної інформації, діти покладаються на свою уяву. Рішення дорослих приховувати інформацію зазвичай є шкідливішим для дитини, аніж повідомити про ситуацію у такий спосіб, який є зрозумілим для дитини певного віку.

Займіть дітей діяльністю

Коли діти нудьгують, рівень хвилювання та деструктивна поведінка можуть збільшуватися. Дорослі можуть надати варіанти безпечних активностей (наприклад, гра з конструктором, ліпка, малювання, заняття музикою, ігри вдома).

Підтримуйте впевненість дітей у власних силах

Впевненість у власних силах дає відчуття контролю та суб'єктності, що є особливо важливим під час важких часів та невизначеності. Діти часто почувають більшу впевненість, коли вони можуть відігравати активну роль у допомозі самим собі, своїм сім'ям та громадам. Наприклад, діти можуть допомагати при переміщенні до баобосховища.

Фокусуйтеся на силах, надії та позитиві

Дітям необхідно відчувати себе в безпеці та бути позитивно налаштованими на майбутнє. Дорослі можуть допомогти, фокусуючи увагу дітей на історіях про те, як люди об'єднують зусилля, знаходять творчі вирішення складних проблем та долають негаразди під час воєнних дій.