

Що робити батькам, які опинилися з дитиною під час бойових дій. Як виявити стрес у дитини та чим зарадити:

Ранній і дошкільний вік

Як реагує дитина: погано спить, бачить нічні жахіття, прокидається й плаче та/або кличе на допомогу; боїться темряви, тварин, самотності або незнайомих людей, хоча не мала таких страхів раніше; частіше кричить та/або плаче, стала примхливою; хоче висіти в мами/тата на шиї, тримати за руку, обійматися; боїться, коли втрачає батьків із поля зору; страждає від енурезу, закрепів; втрачає побутові навички — чекає поки її нагодують, або вдягнуть; порушується мовлення, починає заїкатися; порушується пам'ять втрачає апетит або, навпаки, має підвищений апетит; раптово стає незграбною, тремтить або має переляканий вираз обличчя; стає дезорієнтованою, бігає без мети.

Як можуть допомогти батьки: грайте або займайтеся з дитиною творчими видами діяльності й у такий спосіб допомагайте їй виплескувати негативні емоції; заспокоюйте дитину словами та діями — обіймайте, тримайте за руку та забезпечуйте фізичний комфорт; приділяйте дитині більше уваги; допомагайте дитині прожити негативні емоції, якщо вона загубила улюблену іграшку або річ чи втратила близьку людину, домашнього улюбленця; намагайтеся забезпечити незмінний режим сну та харчування для дитини; дозволяйте дитині спати поруч із вами, якщо вона цього хоче.

Старший дошкільний вік

Як реагує дитина: проявляє регресивну поведінку — смокче палець, вередує; впадає в істерики, плаче; надто чутливо реагує на звуки, яскраве світло; тримається поруч із батьками, хвилюється про свою безпеку; поводить себе агресивно — вдома та інших місцях; змагається з братами й сестрами за увагу батьків; бачить нічні кошмари, боїться темряви; емоційно дистанціюється від однолітків; має знижену концентрацію уваги, пам'яті; страждає від головного болю та інших симптомів дитячої депресії; боїться поганої погоди, повторення воєнних подій; імітує травмівну ситуацію.

Як можуть допомогти батьки: будьте терплячі й толерантні; приділяйте дитині достатньо уваги; обіймайте, тримайте за руку, особливо якщо дитина просить про це; дайте дитині змогу погратися — у грі легше обговорити те, що відбувається та як вона почувається; тимчасово знизьте вимоги до дитини; створіть розпорядок дня для дитини, але не перевантажуйте її; розкажіть дитині, що робитимете, якщо знову повториться стресогенна подія.

Як заспокоїти дитину, що перебуває в епіцентрі бойових дій.

Пам'ятка для батьків

Насамперед опануйте себе. Умийте водою дитину та/або дайте їй попити води. Обійміть, пригорніть дитину до себе якомога міцніше. Попросіть дитину подивитися вам в очі, взяти вас за руку й стиснути її. Попросіть дитину подихати з вами в одному ритмі: вдихнути, видихнути, витягнувши губи трубочкою, вдихнути... Скажіть дитині: «Я поруч», «Я бачу, що тобі страшно. Я поруч із тобою», «Ти злякалася. Зараз ти в безпеці», «Я зроблю усе, щоб захистити тебе», «Люблю тебе, я поруч».