

психологічна просвіта / рекомендації для батьків

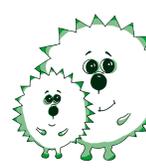
Дитина й війна: підтримуємо та заспокоюємо

У статті — приклади ймовірних ситуацій із завданнями й варіантами рішень для батьків, які допоможуть їм адекватно підтримати дітей в умовах війни

Ситуація 1. Дитина безпорадна

Дитина дошкільного віку не може захистити себе в мирний час, а у стресогенній ситуації під час війни відчувається ще більш безпорадною. Тому вона повинна розуміти, що батьки подбають про її безпеку. Для того щоб сигналізувати батькам про свою потребу, дитина може стати незвично тихою або, навпаки, збудженою.

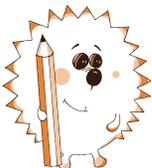
	<p>Завдання батьків</p> <ul style="list-style-type: none">• Створіть для дитини комфортні умови, можливість поїсти та попити, відпочити, погратися чи помалювати.• Допоможіть перейти від спонтанної гри чи малювання про травмівну подію до заняття, що дасть дитині змогу почуватися ліпше та в безпеці. Наприклад, намалювати для бабусі листівку.• Запевніть дитину, що ви та інші близькі подбаєте про її безпеку.
---	--

<p>Приклади дій батьків</p> <ul style="list-style-type: none">• Частіше обіймайте дитину, тримайте її за руки, колихайте, гойдайте на колінах.• Знайдіть спеціальне місце, де дитина зможе безпечно гратися й перебуватиме під вашим наглядом.• Запевніть дитину, що перебуваєте в безпеці. Якщо дитина, приміром, увесь час будує будинки з кубиків і збиває їх «бомбами», «градами», запитайте: «Як ти можеш захистити будинки від бомб?».	
---	---

<p>Найімовірніше, дитина побудує подвійні стіни з кубиків і скаже: «Тепер бомби нас не дістануть». Відтак запевніть дитину та поясніть: «Так, це дуже міцна стіна. Ми робимо багато, щоб залишатися в безпеці».</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Повертайте увагу дитину туди, де вона була в безпеці та почувалася комфортно: «Намалюй бабусі листівку, а згодом ми їй подаруємо». 	
--	--

Ситуація 2. Дитина усього боїться

Дитина дошкільного віку може почати боятися залишатися на самоті, ходити в туалет, засинати чи бути далеко від батьків у інших ситуаціях. Дитині потрібно вірити, що батьки зможуть захистити її в усіх ситуаціях, а інші дорослі, наприклад, родичі чи близькі знайомі, завжди їм допоможуть.

	<p>Завдання батьків</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Намагайтеся бути спокійними в присутності дитини, не говоріть їй про свої страхи. ● Запевніть дитину, що не залишите її та зможете захистити. ● Нагадайте дитині, що є люди, які допомагають сім'ям залишатися в безпеці. Отже, якщо вам знадобиться допомога, ви зможете її отримати. ● Переконайте дитину, що повернетеся, якщо вам потрібно кудись піти. Уточніть, коли саме будете вдома й повертайтеся вчасно. ● Навчіть дитину ділитися з вами страхами, переживаннями.
--	--

<p>Приклади дій батьків</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Стежте за собою, коли говорите по телефону або з іншими людьми, щоб дитина не чула, як ви обговорюєте свої страхи. ● Запевніть дитину, що перебуваєте в безпеці: «Обстріли нам більше не загрожують і багато людей намагається зробити так, щоб з нами все було гаразд». ● Спонукайте не тримати негативні переживання в собі: «Якщо ти злякаєшся, підійди та візьми мене за руку. Тоді я знатиму, що ти хочеш мені щось сказати». 	
---	---

Ситуація 3. Дитина не впевнена, що небезпека минула

Дитина дошкільного віку може почути розмови дорослих або старших дітей, побачити щось по телевізору чи просто уявити, що стресогенна ситуація почалася знову. Дитина вірить, що небезпека близько, навіть якщо воєнні події, про які вона почула, відбуваються далеко.

	<p>Завдання батьків</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Поясніть ситуацію багато разів простими словами. Якщо потрібно, робіть це щодня. ● Переконайтеся, що дитина розуміє слова, які ви використовуєте. ● Дізнайтеся, які ще пояснення чи слова дитина чула. Виправте неточності. ● Скажіть дитині, що небезпека не поряд із вами, якщо перебуваєте далеко від місця воєнних подій.
---	---

<p>Приклади дій батьків</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Продовжуйте пояснювати дитині, що небезпека минула. ● Намалуйте або покажіть на карті, наскільки далеко перебуваєте від місця, де відбуваються воєнні події: «Поглянь: небезпечно ось тут, а ми з тобою зараз тут — у безпечному місці». 	
--	---

Ситуація 4. Поведінка дитини регресує

Дитина повертається до поведінки, яка властива дітям ранньому віку: смочє великий палець, страждає від енурезу, говорить звуками або складами, хоче сидіти в мамі/тата на руках.

	<p>Завдання батьків</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Не звертайте надмірну увагу на таку поведінку дитини й зберігайте спокій. Дитина може демонструвати регресивну поведінку тривалий час після війни.
---	---

<p>Приклади дій батьків</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Якщо дитина страждає від енурезу, переодягніть її і змініть постільну білизну. Не коментуйте те, що сталося, й не дозволяйте нікому соромити чи критикувати дитину. ● Якщо дитина просить її погодувати, вдягти чи роздягнути — виконайте її прохання. 	
--	---

Ситуація 5. Дитина боїться, що війна почнеться знову

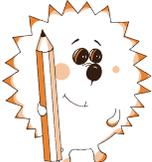
Дитина починає боятися, коли щось її нагадує про війну. Наприклад, коли бачить, чує чи відчуває нагадування про подію, яку пережила.

	<p>Завдання батьків</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Поясніть дитині різницю між подією та нагадуванням про неї. ● Захищайте дитину від нагадувань про війну, якщо можете.
---	---

<p>Приклади дій батьків</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Заспокойте дитину, якщо вона боїться гучних різких звуків чи світла, що нагадують їй про війну: «Наразі блискає і гримить, але це не означає, що обстріли почнуться знову. Звичайна гроза не може зруйнувати будинки, як бомба». ● Захистіть дитину, якщо можете, від згадок про війну по телебаченню, радіо та в інтернеті. Адже вони можуть зумовити в дитини страх, що війна повториться. 	
--	---

Ситуація 6. Дитина мовчить

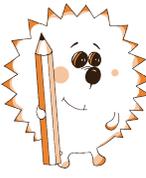
Дитина відмовляється розмовляти або їй складно поділитися тим, що її непокоїть.

	<p>Завдання батьків</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Допоможіть дитині підібрати слова, щоб висловити емоції, як-от гнів, смutek, хвилювання за батьків, братів, сестер та друзів. ● Не змушуйте дитину говорити, але скажіть, що завжди готові вислухати її та поговорити.
---	--

<p>Приклади дій батьків</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Намалюйте смайлики, що символізують різні емоції. Розкажіть про кожен смайлик коротку історію, приміром: «Пам'ятаєш, коли почала звучати сирена й у тебе було схвильоване обличчя, ось таке?». ● Запевніть дитину, що емоції, які вона відчуває, — нормальні: «Діти можуть дуже сумувати, коли їхній будинок зруйнований». ● Подбайте про те, щоб у дитини були іграшки та матеріали для творчості, завдяки яким вона зможе виразити свої емоції. Відтак озвучте емоції, які відіграла чи зобразила дитина, щоб перевірити, як вона почувається: «Це дуже страшний малюнок. Тобі було страшно, коли ти побачила вогонь?». 	
--	---

Ситуація 7. Дитина має проблеми зі сном

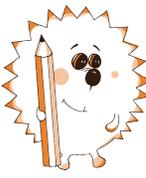
Дитина боїться залишатися вночі на самоті або спати одна, прокидається через те, що їй сняться жахіття.

	<p>Завдання батьків</p> <ul style="list-style-type: none">● Запевніть дитину, що вона перебуває у безпеці. Проведіть разом більше часу перед сном, займаючись спокійними і тихими видами діяльності.● Дозвольте дитині спати з неясним нічним або недовго спати з вами.● Поясніть, якщо необхідно, різницю між сном та реальністю.
---	---

<p>Приклади дій батьків</p> <ul style="list-style-type: none">● Подбайте, щоб дитина займалася спокійними видами діяльності перед сном. Розкажіть улюблену казку із заспокійливої теми.● Скажіть дитині перед сном: «Сьогодні ти можеш поспати з нами, але завтра ти спатимеш у своєму ліжечку».● Запевніть дитину, що їй нічого не загрожує: «Нічні жахіття сняться тому, що ми чогось боїмося, а не тому, що є реальна небезпека».	
---	---

Ситуація 8. Дитина не розуміє, що таке смерть

Дитина дошкільного віку не розуміє, що смерть — необоротна. Дитині властиве «магічне мислення» й вона може думати, що її думки спричиняють смерть. Дитина може дуже сильно переживати смерть близької людини чи домашнього улюбленця.

	<p>Завдання батьків</p> <ul style="list-style-type: none">● Поясніть дитині, що таке смерть. Використовуйте конкретні й відповідні віку дитини слова, не давайте хибних надій.● Не знецінюйте почуття дитини, зумовлені втратою близької людини чи домашнього улюбленця.● Звертайте увагу на те, що дитина хоче дізнатися. Відповідайте на запитання та цікавтеся, що ще дитина хотіла б знати.
---	--

<p>Приклади дій батьків</p> <ul style="list-style-type: none">● Дозвольте дитині взяти участь у релігійних чи культурних обрядах горювання, оплакування.● Допоможіть дитині знайти спосіб прощатися. Наприклад, намалювати щасливі спогади, переглянути фото й відео на телефоні, запалити свічку.	
--	---

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">● Поясніть, що втрата необоротна й сталася не з вини дитини: «Ні, дідусь не повернеться, але ми можемо думати й говорити про нього, згадувати, як весело разом проводили час», «Пожежний сказав, що ніхто не міг врятувати Барсика. Це не твоя провина. Я знаю, ти дуже сумуєш за ним». | |
|---|--|

За матеріалами американського національного центру по роботі з ПТСР