

Як подбати про емоційний та моральний стан дітей та дорослих



РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ БАТЬКІВ

За прожиті дні війни стадія «шоку» поступово проходить. Всі знають, що робити у випадку оголошення повітряної тривоги.

Але основним завданням для батьків залишається турбота про емоційний та моральний стан дітей. Хтось перевіз дітей в максимально безпечне місце... Хтось створює таке місце вдома...

Пропонуємо ознайомитись із рекомендаціями для батьків як дбати про емоційний та моральний стан дитини:

1. Мінімізуйте перегляд новин з дитиною.

В ідеалі, уникайте їх перегляду при дитині.

2. Говоріть з дитиною. Багато. Постійно.

Намагайтеся бути максимально чесними та озвучуйте лише правдиві факти або те, в чому дійсно впевнені і у що вірите самі.

3. Діти потребують тактильних відчуттів.

Намагайтеся створити відчуття безпеки: обіймайте дитину; ритмічними, проте не динамічними погойдуваннями рухайтеся вправо-вліво або вперед-назад; можна паралельно з цим погладжувати дитину або наспівувати якусь мелодію.

І не важливо скільки Вашій дитині років: 4 чи 12...

4. Не соромтеся говорити зі своєю дитиною про власні почуття та емоції. Ви живі! У Вас є емоції! Ви вчите дитину тому, що проявляти їх - це нормально.

5. Прислухайтеся до дітей. Найчастіше, вони транслиють те, що переживають і відчувають мимовільно. Інколи, самі не розуміючи, що з ними відбувається.

Дуже гарно спрацює повторення за дитиною її ж тверджень. Наприклад: «Ти злишся на ... Так?», «Ти боїшся, що ...» і т.д.

6. Спостерігайте за грою дитини.

Саме в грі дитина проживає те, що свідомо прожити не в змозі. Гра може допомогти зрозуміти те, що дитина не зможе проговорити.

7. Частіше повторюйте дитині, що Ви поруч, що Ви її захищаєте, турбуєтеся про неї, що вона не самотня.

Намагайтеся бути в зоні постійного доступу: фізично, по телефону, по відеозв'язку (у випадках, коли доводиться бути окремо).

8. Дозвольте дитині брати із собою важливу річ або іграшку. Це створить додаткове відчуття безпеки. Якщо десь забувши лишатиме - нагадайте про неї. Якщо загубить - дозвольте посумувати, а, за потреби, запропонуйте обрати іншу для турботи.

9. Можна створити символічні ритуали перед сном. Наприклад, розмова на нейтральні або спільні теми або обійми із старшими дітьми. З молодшими дітьми може бути читання або складання казок, обійми та погладжування.

10. Допомагайте дітям знімати напругу в конструктивний спосіб.

• Використовуючи такі ігри та техніки:

- - можна рвати або зминати папір;
- - гра в «паперові» сніжки;
- - можна «боксувати» м'яку подушку;
- - запропонуйте крик без крику: просимо дитину спробувати закричати, але без голосу (гучності);
- - «стаканчик крику» або «мішечок крику»: можна кричати, але лише направивши цей крик в мішечок або стаканчик;
- - ігри з водою (воду можна переливати із ємності в ємність) та піском.

Бережіть себе та своїх близьких

З матеріалів Анни Рогульської