ПОРАДИ ПСИХОЛОГА БАТЬКАМ:
Як допомогти дитині впоратися з травмою війни?

Психологічна травма має великий вплив на життя дитини. Одним із досить частих проявів наслідків травми є страх майбутнього. Травма не тільки приносить у життя дитини зміни, вона повністю змінює реальність, у якій дитина жила. Особливість дитячої психіки полягає в тому, що для нормального розвитку і функціонування потребує стабільності, ясності, відчуття безпеки.

Травма війни принесла в життя дітей не тільки масу страшних подій, але і змін, раптових змін. Навіть доросла людина почувається абсолютно беззахисною у такій ситуації. Дитині ж світ може здаватися ворожим, а майбутнє страшним або безнадійним. Нерідко, під час візиту до психолога, діти діляться тим, що тривога про майбутнє не залишає їх ані на хвилину. Вони постійно чекають наступних «ударів долі» й абсолютно не вірять, що в майбутньому їх чекає щось добре.

Якщо говорити про дітей, які живуть на лінії розмежування, у сірій зоні, то бойові дії для них не закінчувалися. Ті діти, які виїхали з території ведення бойових дій, і зараз можуть відчувати страх майбутнього.

Безумовно, дитина багато в чому спирається на стан батьків, а ще саме зараз потребує підтримки й достатнього прояву турботи, любові з боку батьків.

Чим батьки можуть допомогти дитині?

Якщо ви продовжуєте жити на небезпечній території.

- Говоріть дитині про те, що ви обов’язково подбаєте про її безпеку. Докладно розкажіть як саме.
- Не уникайте розмов дитини про її переживання. Допоможіть їй висловити свої почуття.
- З молодшими дітьми можна складати й навіть розігрувати різні казки на тему того, як головний герой пережив складні часи, впорався з усіма перешкодами й особливу увагу приділити тому, що чекає його в майбутньому.
- Зі старшими дітьми корисно мріяти вголос. Діліться власними мріями й надіями. Цікавтеся, про що мріє ваша дитина. Можна скласти карту майбутнього, що вміщає важливі події (закінчення школи, вступ до коледжу або вишу, можливі хобі та захоплення).
- Намагайтеся стабілізувати власний психологічний стан.
- Намагайтеся на стільки, на скільки це можливо, дотримуватися звичних ритуалів. Якщо дитина звикла до того, що ви читаєте казку перед сном, робіть це щовечора.
- Якщо є можливість, обов’язково зверніться по допомогу до психолога.

Якщо ваша сім’я виїхала на безпечну територію.

- Говоріть дитині про те, що зараз вона перебуває в безпеці й надалі ви її маєте змогу забезпечити.
- Якщо вас лякає майбутнє, ви постійно перебуваєте в тривозі, то дитина обов’язково «заразиться» вашим станом. Подбайте про себе, зверніться до

психолога. Якщо ваш стан буде залишатися не стабільним, дитина не зможе на вас покластися.

- Постарайтеся максимально відновити режим дня і звичні заняття дитини.
- Говоріть із дитиною, дозволяйте їй поділитися власними переживаннями. Ніколи не знецінюйте почуттів малюка.
- Плануйте із дитиною наступний день, тиждень. Складайте чіткий розклад і намагайтеся його дотримуватися. Це допоможе повернути відчуття стабільності й можливість планувати, прогнозувати те, що дитина буде робити в майбутньому.
- Максимально захистіть дитину від можливої ретравматізації. Уважно стежте за тим, які передачі дитина дивиться. Уникайте обговорення подробиць різних подій, які можуть налякати, у присутності малюка. Пам’ятайте, що будь-які сюжети містять сцени насильства, повідомлення про стихійні лиха або теракти можуть викликати ретравматізацію.
- Мрійте разом! Чудово скласти карту бажань! Для цього вам знадобляться старі журнали з великою кількістю малюнків і аркуш ватману. Запропонуйте дитині вирізати вподобані ілюстрації з журналу, обговоріть про її бажання, потім запропонуйте розташувати вирізані картинки на аркуші ватману і приклеїти їх.
- Обов’язково виконуйте те, що пообіцяли дитині. Якщо сказали, що повернетеся з роботи о 18.00, важливо не затримуватися й обіцяний похід у зоопарк не переносити й не відкладати.
- Проводьте з дитиною достатньо часу, оточіть турботою, увагою, любов’ю, достатнім тілесним контактом.