



Поради турботливим батькам

Долаємо тривогу дитини через війну

Стратегія TALK Мішель Бурби





Ми живемо в страшні часи. Україна у розпалі війни і якщо дорослі відчують хвилювання, то уявіть, що мають відчувати наші діти.

У дітей є вагомі причини переживати занепокоєння, тому Поставтеся до тривоги серйозно.

У тривожних дітей у два-чотири рази більша ймовірність розвитку депресії. Симптоми стресу проявляються у дітей у віці від трьох років.

Тому раджу спробувати стратегію TALK від Мішель Бурби. Кожна частина цієї стратегії починається з літери слова:

T — Налаштуйтеся на емоційний стан вашої дитини. Уважно спостерігайте за дитиною і подивіться, як вона справляється зі стресом.

Наприклад: чи боїться дитина залишитися на самоті чи перебувати в темних місцях, має труднощі з концентрацією уваги чи надмірно дратівлива, чи боязко реагує на будь-які раптові звуки, повертається до моделей поведінки, які раніше переросли, поводить себе добре чи істерить, бачить кошмари, тощо?

A – Забезпечте безпеку.

Першочерговим завданням є запевнити дитину, що їй нічого не загрожує.

Наголошуйте своїй дитині на тому, що люди вживають заходів, щоб зберегти нашу країну в безпеці та допомогти тим, хто постраждав: поліцейські, медики, військові, пожежники. Обійміть, слухайте і будьте поруч. Пам'ятайте, що травмовані діти є більш вразливими.



L — Слухайте дитину.

Діти повинні знати, що це нормально ділитися своїми почуттями з вами, і що це нормально – засмучуватися.

Підтримуйте постійний діалог зі своєю дитиною. Вам не потрібно пояснювати більше, ніж вона готова почути, або використовувати графічні описи. Найважливіше – це дати дитині зрозуміти, що ви готові слухати.

K — Розпаліть надію і зробіть щось позитивне.

Один із найкращих способів зменшити почуття тривоги та безнадійності – допомогти дітям знайти активні способи розв'язати свої страхи.

Це також дає можливість дітям усвідомити, що вони можуть змінити ситуацію у світі, який може здатися страшним і небезпечним. Наприклад, допоможіть своїй дитині малювати, писати або надсилати електронні листи, щоб висловити подяку військовим.

Виділіть час для сімейних розваг

Під час стресу ваша дитина повинна відчувати, що її обіймає її сім'я. Ось чому гарна ідея приділяти багато часу спільним заняттям – це допомагає їй відчувати себе в безпеці та посиляє повідомлення "ми всі в цьому разом".

