

Як підтримати дітей. Поради батькам

Слайд 2. Діти у сприйнятті світу та життєвих обставин орієнтуються на поведінку батьків.

Будь-який прояв негативних емоцій – нормальна реакція в українських реаліях сьогодення, але наголошуємо: *"Паніка, крики, сльози батьків викликають у дитини відчуття, що відбувається катастрофа"*.

Навіть коли довкола відбуваються страшні події, які важко сприймати з "холодною" головою, все одно пам'ятайте, що для своєї дитини Ви маєте:

Слайд 3. 1. Бути поруч: пам'ятайте, ми є головним джерелом підтримки для наших дітей. Тому відчуття нашої люблячої присутності – це найголовніший «термостат безпеки» для їхньої душі. Бути поруч – це про дотик і обійми, про співдяльність і про розмову – де б ми не були – у ліжку чи в бомбосховищі... Це про добрий погляд, це про уважність і любов... І теж про чутливість до того, коли дитина цього потребує, а коли вона хоче побути наодинці.

Слайд 4. 2. Бути прикладом: більшість способів давати собі раду з викликами передаються дітям через те, що вони дивляться і наслідують, як пораємося ми. Тож нам важливо бути свідомими цього. І ділитися, говорити з ними про те, що нам допомагає... І звісно це не означає, що ми маємо бути «ідеальним» прикладом – бо стійкість, це не про те, щоби ніколи не падати, а про те, щоби вставати знову і знову...

Слайд 5. 3. Спілкуватися: це так важливо для дітей, щоб ми допомагали їм розуміти, що відбувається і як нам вистояти у цій війні – на макро-рівні як народу, і на мікро-рівні як сім'ї. Це означає говорити з дітьми з повагою до їх внутрішньої мудрості, бажання і потреби розуміти. Це означає теж слухати, що говорять вони, і слухати те, про що вони мовчать... І відповідати – як можемо – бо не завжди ми знаємо відповіді і у цьому теж важливо бути чесними. Це не означає теж втішати дітей «псевдооптимістичними» сценаріями, бо ми свідомі, що дорога до Перемоги може бути довгою і на ній може бути багато болю і втрат. Але це означає передати їм віру, що з Правдою ми обов'язково і неминуче переможемо і наша країна буде вільною і щасливою!

Слайд 6. 4. Задіювати: ми не знаємо, наскільки довгими будуть ці випробування війни – але час життя безцінний – і ми маємо жити, що б не було - ми маємо Жити. І звісно, ми не можемо не слідкувати за новинами, але ми не потребуємо бути безперервно в новинах – треба зосередитися на корисній дії. Для дітей, звісно, ці дії дуже різні і залежать від того, де ви зараз: вдома, у бомбосховищі і т.д. – це і вчитися, і малювати, гратися (у різні способи, і не лише в телефоні – є стільки стосункових ігор), допомагати по дому, молитися, робити добрі справи, займатися спортом і т.д. Корисна діяльність приносить добрий плід, вона зосереджує увагу і допомагає інтегрувати енергію стресу. І вона важлива не лише дітям, але й нам дорослим...

Слайд 7. 5. Відновлюватися: це випробування може бути тривале, а відтак брати чимало нашої енергії – а тому ми потребуватимемо часу на регулярне відновлення

сил. І ми, і діти. А тому так важливо мати в режимі дня ті активності, які поповнюють сили – як заряджання телефону – коли стрес є більшим, заряджати треба частіше і мати додатковий «павербенк». Тож подбаймо, щоби у режимі дня дітей обов'язково були і сон, і добра їжа, на домашніх улюбленців, на рухову активність, і обов'язково щоденний дотик до чогось, що є Світлом, і що нагадує їм у ці темні часи – що є Світло - правди, любові, мужності - і це Світло неминуче переможе, бо воно непереможне...

Слайд 8. Панічна атака у дитини. Прояви нападу паніки:

- Пришвидшення серцебиття - Тремтіння кінцівок чи усього тіла - Задишка або утруднення дихання - Сильне потовиділення - Спазми в животі або нудота - Біль у грудях - Головний біль - Запаморочення - Озноб або жар - Оніміння тощо

Слайд 9. Панічна атака у дитини. Як діяти?

- Надати відчуття безпеки, підтримувати – Встановити зоровий контакт – Говорити спокійно та впевнено – Вгамувати прискорене дихання і тремор – Повернути до реальності - Дати можливість діяти - Зафіксувати те, що ситуація закінчилася - Відтворювати хронологію подій

Слайд 10. Панічна атака у дитини.

НЕ ПРАЦЮЄ: просити заспокоїтися і не боятися;

Знецінювати емоції та страх дитини фразами на кшталт «Нічого страшного не сталося», «Не варто так переживати»

Трусити, плескати голосно в долоні, давати ляпаса

ПРАЦЮЄ: - звертатися на ім'я, ловити погляд

- Визнавати почуття дитини та підтримувати словами «Я бачу, що ти наляканий/а, але я поруч і допоможу тобі з цим впоратися»

- Якщо дитина не проти, обійміть її або накрийте ковдрою

Слайд 11. Як впоратися зі стресом та як контролювати його рівень у побутових ситуаціях? В нагоді вам стануть декілька вправ, які допоможуть вам контролювати рівень свого стресу, коли ви відчуваєте, що більше не можете справлятися із ним.

Таємний таппінг

Робочою областю для цієї вправи є останні фаланги пальців на правій та лівій руках. Натискаючи великим пальцем на фаланги, ми стимулюємо нервові закінчення. Ці імпульси пригнічують активність амігдали (або ж мигдалеподібного тіла) — мозкового центру, який відповідає за тривожність. Тож по черзі натискайте на подушечки кожного пальця, поки не відчуєте, що заспокоїлися.

Слайд 12. Метелик

Схрестіть долоні, зачепившись великими пальцями — на кшталт метелика.

Прикладіть долоні до грудей та по черзі легенько й ритмічно пристукуйте по ключиці. Через внутрішні вібрації ви будете чути ці звуки як гучне серцебиття, і саме це заспокоюватиме вас. Продовжуйте цю вправу, поки не відчуєте, що ваше дихання вирівнялося. Відбувається взаємодія на виході черепних нервів, які отримують перехресні сигнали. Амігдала зменшує свою активність, префронтальна зона активується, мозок переходить в більш адаптивний режим.

Слайд 13. Безпечне місце

Це вправа на уяву, яка дозволяє вам відволіктися від того, що відбувається зараз, і уявити себе у безпечному місці, де ви почуваетесь комфортно та затишно.

Заплющіть очі та уявіть собі це місце у всіх деталях, спробуйте почути звуки, які лунають звідти, запахи тощо.

Важливо виконувати цю вправу тоді, коли ви перебуваєте у відносній безпеці, адже вам необхідно буде заплющити очі та максимально відволіктися від усього, що відбувається навколо вас. Переконайтеся, що поруч є людина, якій ви можете довіряти.

Слайд 14. Протитривожне дихання

Ця техніка — з групи дихальних вправ. Для її виконання вам знадобиться будь-який квадратний чи прямокутний предмет, який ви бачите перед собою (двері, стіна, будинок тощо).

Супроводжуйте поглядом з першого кута до другого (на рахунок «1»), з другого до третього (на рахунок «2»), з третього до четвертого (на рахунок «3») і з четвертого назад до першого (на рахунок «4») — і так по колу. На рахунок «1» почніть вдих, продовжуйте вдихати повітря через ніч до рахунку «4». Після того знову на рахунок «1» почніть видихати до «4». За рахунок штучного вповільнення вашого дихання ви даєте мозку зрозуміти, що ви в безпеці і зараз можна розслабитися.

Цю вправу варто робити під час сильної тривоги. При помірній тривозі його варто робити двічі-тричі на день — у такому випадку протитривожний захист виникає завдяки накопичувальному ефекту.

Слайд 15.

якщо ви відчуваєте, що не можете самостійно здолати хвилю страху та безпорадності, поговоріть про це із близькою людиною або зверніться до фахівців, які зараз оперативно надають першу психологічну допомогу онлайн.

Підбірка контактів, що надають психологічну підтримку і допомогу:

- ✓ Лінія Національної психологічної асоціації **0 800 100 102** (з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безкоштовні);
- ✓ Урядова лінія **1547** (цілодобово, дзвінки безкоштовні);
- ✓ Київський міський центр психолого-психіатричної допомоги при станах душевної кризи **(044) 456 17 02, (044) 456 17 25** (цілодобово);
- ✓ Лінія емоційної підтримки MOM **0 800 211 444** (з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безкоштовні);
- ✓ Лінія запобігання самогубствам Lifeline Ukraine **7333** (цілодобово);
- ✓ Лінія кризової допомоги Українського ветеранського фонду при Мінветеранів **0 800 33 20 29** (цілодобово, дзвінки безкоштовні);

- ✓ Лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації ГО «Ла Страда-Україна» **0 800 500 335** (з мобільного) (цілодобово, дзвінки безкоштовні).

Слайд 16.

Спокійні ви – спокійна дитина

Намагайтеся поводитися спокійно принаймні при дитині. Це допоможе їй легше адаптуватися до складних життєвих обставин.

Також важливо дотримуватися звичної для дитини рутини.

Не забувайте про обійми

Намагайтеся якомога частіше обіймати дитину. Вона має відчувати, що ви поруч.

Грайте з дитиною

Живий контакт з батьками допоможе дитині відволіктися. Не залишайте її наодинці з гаджетами.

Транслюйте дитині відчуття безпеки

Проговорюйте дитині, що у будь-якому випадку захистите її від небезпеки.

Пояснюйте, що саме ви робите для її та вашої безпеки: для чого залишаєте квартиру та спускаєтесь в укриття. Якщо доводиться евакуюватися, слід пояснити, чому це життєво необхідно.

Кажіть дитині правду

Важливо бути відвертими з дітьми навіть тоді, коли стається найгірше. Не обов'язково вдаватися до жахливих подробиць, але вона має знати правду. Також в НСЗУ наполегливо радять не дивитися при дитині відео з вибухами та ненормативною лексикою.

P.S. Дослідження кажуть, що діти, стикаючись з випробуваннями не обов'язково мають мати психологічні проблеми, а навпаки можуть демонструвати «посттравматичне зростання» - і це великою мірою залежатиме від підтримки дорослих. Вони можуть зростати у резилієнтності (психологічній стійкості), мудрості, вдячності, здатності будувати глибокі стосунки, знати, що у житті найголовніше... Тож нехай вони виростуть саме такими – наші діти!

The screenshot shows a Facebook post from the page 'Психологічний центр "Без паніки"'. The post title is 'ЩО РОБИТИ, КОЛИ ДИТИНА ПІД ВПЛИВОМ СИЛЬНОГО СТРАХУ?'. It lists three actions: 'Обов'язково взяти себе в руки', 'Вмити водою дитину/дати випити води', and 'Обійняти, пригорнути до себе, «згрібти в оберемок»'. Below these, it says 'Говорити:' followed by a list of phrases: 'Подивись на мене, дивись в мої очі.', 'Дихай як я: зроби вдих, зроби видих, зроби вдих...', 'Я поруч. Я бачу, що тобі страшно. Я поруч з тобою. Ти злякалася. Зараз ти в безпеці.', 'Я зроблю усе, щоб захистити тебе.', 'Візьми мою руку. Стисни її.', and 'Люблю тебе, я поруч.' The post has 2 likes and is from October 10, 2022. The browser tabs at the top include 'поради батькам під...', 'Підтримка дітей під...', 'Поради батькам під...', 'ЮНІСЕФ — українці...', 'Входящие - juliahist...', 'ДНЗ "Білопільське Б...', and '(7) Facebook'. The Windows taskbar at the bottom shows the date as 18.10.2022 and the time as 11:38.

facebook.com/photo?fbid=592771252621180&set=pcb.592771562621149

ЩО РОБИТИ, КОЛИ ДИТИНА ПІД ВПЛИВОМ СИЛЬНОГО СТРАХУ?

- Обов'язково взяти себе в руки
- Вмити водою дитину/дати випити води
- Обійняти, пригорнути до себе, «згрібти в оберемок»

Говорити:

- Подивись на мене, дивись в мої очі.
- Дихай як я: зроби вдих, зроби видих, зроби вдих...
- Я поруч. Я бачу, що тобі страшно. Я поруч з тобою. Ти злякалася. Зараз ти в безпеці.
- Я зроблю усе, щоб захистити тебе.
- Візьми мою руку. Стисни її.
- Люблю тебе, я поруч.

Психологічний центр "Без паніки" ...
10 октября в 12:40 ·

2

Нравится · Комментировать · Поделиться

Напишите комм...
Нажмите ENTER, чтобы отправить комментарий.

Активация Windows
Перейдите в раздел "Настройки", щоб активувати Windows.

13°C Sunny 11:38 18.10.2022

поради батькам під | Підтримка дітей під | Поради батькам під | ЮНІСЕФ — українці | Входящие - juliahisto | ДНЗ "Білопільське Б" | Facebook

facebook.com/photo?fbid=592771272621178&set=pcb.592771562621149

ЯК ЗАСПОКОЇТИ ЛЮДИНУ ТЕЛЕФОНОМ:

1. Встановити контакт, привернути увагу до себе: "Ти мене чуєш?". Запитати кілька разів, якщо людина в істеричі. Ідеально отримати відповідь "так".
2. Допомогти стишити дихання: "Зроби вдих та видих", "Зробив?", "Ще раз?", "Є?".
3. Переключити увагу людини на зовнішні об'єкти: "Де ти зараз?", "Що ти зараз бачиш?", "Хто поруч з тобою?".
4. Забезпечити безпеку людини: "Ти в безпеці зараз?", "Тобі зараз щось загрожує?".

Якщо ні, то дати чітку інструкцію, куди йти.

5. Сказати те, що відбувається з людиною: "Ти злякався", "Ти шокований", "Це мине", "Слухай мій голос", "Я поруч".
6. Якщо людина продовжує перебувати в афекті, припустимо крикнути, голосно та чітко вимовити ім'я або звернення: "Мама!", "Бабуся!".
7. Коли людина заспокоюється, дайте їй інструкцію, що зараз робити: "Іди додому та приготуй їжі, вимкни телевізор та йди умийся".
8. Домовитися, коли ви перевірите стан людини: "Я зателефоную тобі через 10 хвилин, обов'язково візьми слухавку".

Активізація Windows
Перейдіть до розділу "Налаштування", щоб активувати Windows.

13°C Sunny 11:38 18.10.2022

поради батькам під | Підтримка дітей під | Поради батькам під | ЮНІСЕФ — українці | Входящие - juliahisto | ДНЗ "Білопільське Б" | Facebook

facebook.com/photo?fbid=592771309287841&set=pcb.592771562621149

ЩО РОБИТИ, КОЛИ БЛИЗЬКА ЛЮДИНА В СТАНІ ІСТЕРИКИ?

1. Зупинити фізично, відвести убік.
2. Взяти за руку / Обійняти / Притиснути до себе.
3. Встановити контакт очима.
4. Дати води, вмити. Наполягати, щоб зробила не менше ковтка. Потім ще один.
5. Показувати, як необхідно дихати: «Дихай зараз, як я. Вдих, видих, вдих, видих».
6. У разі сильного афекту струснути, поплескати по щоках або інших частинах тіла.
7. Сказати: "Зараз пройде, зараз заспокоїшся, я поруч".

Говорити потрібно **голосно, чітко та твердо**. Фрази лише прості, 2-3 слова. Вам важливо бути якомога спокійними та виваженими.

Активізація Windows
Перейдіть до розділу "Налаштування", щоб активувати Windows.

13°C Sunny 11:39 18.10.2022