

Як підтримати дитину в дорозі

Вимушений переїзд через бойові дії – стрес для дорослих, а для дітей і поготів. Щоб допомогти найменшим членам родини перенести примусове переміщення, експерти ЮНІСЕФ в Україні радять:

1. Розказати дитині про дорогу та причину поїздки. Якщо можна, проговоріть, куди ви їдете та чому, навіть якщо ви самі ще точно не знаєте. Наприклад: «Ми їдемо шукати укриття і місце, де буде безпечніше». Говоріть про напрямок руху, міста, які проїжджаєте, – це допоможе дитині відчувати, що ситуація має визначеність та управління.

2. Надайте відчуття безпеки та зв'язаності. Запропонуйте взяти в дорогу улюблену іграшку, річ, предмет. Це може відволікти дитину, і до того ж, улюблені речі надають відчуття зв'язку з домом. Дитина може обійняти іграшку, коли їй страшно або сумно – це допоможе їй заспокоїтись.

3. Проговоріть правила поведінки в дорозі – це важливо з погляду безпеки. Наприклад, що коли ви зупинятиметеся на блокпостах, потрібно поводитися тихо, не визирати з вікон і у жодному разі не виходити з транспорту.

4. Спостерігайте за станом дитини та реагуйте на її потреби. Важливо час від часу запитувати, чи хоче дитина їсти, пити, в туалет. Щоб перевірити реакцію дитини та підтримувати з нею контакт у дорозі, ви можете придумати кодове слово для своєрідної «переклички» (наприклад, з малюками: «Я тобі буду казати «Ту-Ту», а ти відповідай мені «Ш-ш-ш»).

5. Стабілізуйте емоційний стан. Допомогти дитині впоратися з емоційною напругою можна звуками та через тіло. Наприклад, якщо вона злиться, то може витягнути руки, стиснути кулачки, міцно заплющити очі, а потім розкрити долоні, струсити руки і відкрити очі (повторити декілька разів). Запропонуйте дитині погиркати, як звір, проспівати звук «Аааа» чи «Оооо».

6. Допомагайте дитині справлятися з втомою. Дорога виснажує, від довгого сидіння можуть заніміти кінцівки. Активізувати тіло допоможуть поплескування по тілу (це може робити і сама дитина, і доросла людина, яка поруч). Щоб переключити увагу дитини, запропонуйте їй пограти в ігри: позагадувати одне одному загадки, пограти в «Їстівне – не їстівне», в слова.

7. Дбайте про себе, адже турбота про себе – це турбота і про дитину. Слідкуйте за вашим диханням та потребами організму, намагайтеся так само давати собі перепочинок. Для зняття напруги та втоми можна, наприклад, масувати мочки вуха, пити воду повільними ковтками тощо.