

Як допомогти дитині

Під час війни діти часто переживають стрес. Не у всіх із них розвинеться психологічна травма, але кожна дитина потребує підтримки. Головну роль у цьому відіграють батьки. Існують базові правила, як підтримати дитину у стресовій ситуації, щоб стабілізувати її стан.

Обговорення тривожних подій

Прокидається щоранку в один і той самий час, гратися в ігри з рідними та друзями, робити уроки, готувати обід, розмовляти після вечері в родинному колі, обійматися та співати – намагайтеся повернути те, що ви робили до війни, адже це допомагає дитині почуватися спокійніше і впевненіше. Якщо зараз ви не можете повернутися до свого звичного режиму дня, створіть нові ритуали – головне, щоб одні й ті самі дії повторювалися щодня в той самий час. Такі розмови є дуже корисними для емоційної розрядки.

Після перебування в укритті, сигналів тривоги, звуків вибухів чи епізоду бойових дій проводьте невеликі сімейні бесіди. Такі розмови слід починати зі слів про те, що загроза минула («зараз ми в безпеці»). Скажіть, що це було важко, але дитина впоралася, і ви, батьки чи близькі дорослі (опікуни), пишаєтеся її силою. Підкресліть: те, що дитина подолала складнощі, допомогло їй батькам.

У проживанні критичних ситуацій через їхнє проговорювання важливо робити акцент не лише на почуттях та емоціях, а й на діях, які допомогли впоратися дитині й вашій родині. Щоб уникнути стану «фрагментації пам'яті» (це коли ми перестаємо пам'ятати послідовність дій під час травматичних подій), потрібно переказувати події та дії членів родини в цей час. Наприклад: «ми почули, що...», «ми пішли, було страшно, сумно, ми зробили це...». Якщо дитина готова, можна заохочувати і її переказувати події. При цьому важливо говорити, що «і мені, і тобі було страшно (сумно, тривожно, ми сердилися), але ми впоралися».

Цей метод дозволяє дитині побачити, що її почуття збігаються із почуттями дорослих, що вона не сама, а також зняти емоційне напруження.

Створення нових ритуалів

Щоденне спілкування на різні теми

Спілкування потрібне кожному. Щоб дитина не почала ізолюватися, з нею треба говорити про речі, які стосуються її життя: про прогулянки, книги, фільми, ігри. Попросити навчити дорослих чогось, що в неї добре виходить. Це допоможе їй відчувати, що вам важливі її інтереси. Якщо ви переїхали або втратили можливість робити те, що було для вас із дитиною звичним, створіть нові ритуали. Це може бути читання вголос, вечірні обійми, спільні ігри, співи тощо. Спільні дії допоможуть дитині відчувати єдність і силу сім'ї. Особливо зараз для дитини важлива емоційна близькість із батьками. Щоб зберігати її та зміцнювати, потрібно обіймати дитину, говорити, що ви її любите, хвалити її (за сміливість, за витримку, за вміння, які демонструє дитина), грати з нею, смішити, розділяти з нею емоції. Наприклад, спитайте в дитини, як саме вона відчуває, що мама й тато її люблять. Зазвичай діти висловлюють найбільш прийнятний на цей момент варіант. Якщо вона не відповідає, запропонуйте таку вправу-гру: візьміть іграшку, скажіть, що іграшка засмучена, і

запропонуйте дитині втішити її. Дивіться на дії дитини – саме таких дій від вас потребує і вона.

Важливо пам'ятати, що діти, які пережили травматичний досвід, не завжди люблять обійматися й можуть уникати тілесних контактів. Тому слід запитувати дитину, чи можна її пригорнути.

Звернення до психолога

Не зволікайте зі зверненням до спеціаліста за психологічною допомогою, якщо дитина постійно пригнічена чи агресивна, уникає активності, спілкування з однолітками, втратила апетит і нормальний сон.

Щоб мати ресурс і можливість допомогти дитині, батькам варто пам'ятати про власні сили, стійкість та піклуватися про себе.

Їжте та спіть. Якщо харчування доступне, обов'язково їжте і ви, а не лише годуйте дитину. Намагайтеся спати, коли це можливо. Ваш добрий фізичний стан – гарантія безпеки вашої дитини.

Просіть про допомогу. Якщо ви потребуєте допомоги або підтримки – попросіть про неї. Звертатися по допомогу не соромно, навпаки – це ознака сили і справжньої турботи.

Говоріть про свої емоції. Спілкуйтеся з важливими для вас людьми, розповідайте про свої емоції та переживання.

Телефонуйте рідним. Просте «Як ти?» здатне підтримати і вас, і того, кому ви його адресуєте. Дозвольте собі думати про майбутнє, а не про минуле, тобто мріяти, планувати, обговорювати з важливими людьми, що ви зробите найперше після закінчення війни. Такі роздуми та розмови надихають і стабілізують.

Не звинувачуйте себе в тому, що сталося, або в тому, що ви щось зробили не так. Ви зробили все, що могли на той момент. Крапка. Почуття провини відбирає сили. Якщо відчуваєте потребу, зверніться до спеціаліста чи зателефонуйте на гарячу лінію підтримки.