



Як допомогти дітям у кризовій ситуації

Відчуття контролю, передбачуваність та соціальна підтримка захищають дітей від важких страждань. Сподіваємося, що деякі з наведених нижче порад будуть корисними.

Нормальні реакції дитини на стрес:

- дитина нервує, коли відчуває, що батькам важко впоратися з труднощами
- дитина стає тривожною та боязкою
- дитина втрачає інтерес
- дитина поводить себе як молодші діти, відчуває труднощі в поведінці та має проблеми з друзями
- дитина має проблеми з концентрацією уваги та зі сном, наприклад, у вигляді кошмарів.

Ці реакції можуть бути високої інтенсивності і сприйматися, як приголомшливі. Важливо пам'ятати, що ті самі фактори, які надають відчуття безпеки та спокою у повсякденному житті, допоможуть вам регулювати інтенсивні реакції вашої дитини, які ви не спостерігали раніше.

Кризові реакції у різному віці:

- 1-4 роки: страх темряви, потреба весь час бути з дорослими, порушення розпорядку дня (наприклад, сон, прийом їжі та відвідування туалету)
- 5-10 років: гнів, привертання уваги, прогули у школі, проблеми з увагою, фантазійне мислення, страх залишитися на самоті
- 11-13 років: проблеми з поведінкою та навчанням, почуття провини, втрата апетиту, удавана байдужість
- 14-18 років: відсутність інтересу та енергії, проблеми з поведінкою та концентрацією уваги, почуття сорому чи провини

Дітям потрібно:

- щоб їх втішили
- відчуття себе в безпеці
- щоб їх прийняли такими які вони є, зрозуміли та підтримали не зважаючи на те, що вони думають чи відчувають
- знати, що у них є хтось, на кого вони можуть покластися
- поговорити з дорослим, який може пояснити, що відбувається

- забезпечити невеликі перерви від хвилювань і страху.

Спробуйте встановити звичний розпорядок дня, подбайте навіть про маленькі дрібниці – це сприяє стабільності та відчуттю безпеки.

Поради батькам щодо дітей:

- намагайтеся не реагувати надмірно; контролюйте себе, якщо потрібно
- заспокойтеся, перш ніж говорити з дитиною про інцидент
- поясніть простими словами і на тому рівні, щоб дитина зрозуміла; уникайте насильницьких подробиць
- дітям потрібно повторювати – наберіться терпіння
- дозвольте дитині виражати емоції, через гру, малювання, написання чи розповідання своєї історії
- виділіть час, щоб провести його разом з дитиною
- діти повинні мати віру, що ситуація покращиться. Говоріть дітям, що ми робимо все можливе, щоб укласти мир і зупинити війну
- втішайте та підбадьорюйте їх, але не давайте їм безпідставної надії
- діти навчаються прийомам подолання кризової ситуації, спостерігаючи те, як ви самі справляєтеся з цією ситуацією – моделювання.

Поясніть, що ви не очікуєте, що дитина повинна опікуватися вами і робити так, щоб ви почували себе краще.

Поради батькам щодо самих себе:

- розпізнайте свої емоції
- не ставте до себе занадто високих вимог
- зосередьтеся на тому, на що ви можете вплинути – це допомагає зменшити стрес
- майте на увазі, що члени сім'ї по-різному впорюються з кризовою ситуацією
- звертайтеся за допомогою до вашої родини, друзів чи людей навколо вас, коли ви відчуваєте, що вам це потрібно
- навіть якщо ви у розпачі, покажіть дитині, що ви - сильна людина.

Пильнуйте себе.

Що можуть зробити інші люди для того, щоб підтримати батьків і дітей:

- допоможіть батькам зберігати спокій для того, щоб вони могли допомогти заспокоїтися власній дитині (співрегулювання)
- дайте батькам поради, як підтримати та заохотити дитину до виявлення природніх потреб (наприклад до гри, дослідження навколишнього світу тощо).

Як говорити з дитиною про те, що відбувається навколо:

- відкрите та безпосереднє спілкування:

- розповідайте своїм дітям те, що ви знаєте, але робіть це зі співчуттям і турботою та визнайте, що дітям може бути важко сприйняти цю новину
- не бійтеся засмутити дитину, спілкуючись з нею відверто й безпосередньо. Це не є небезпечним явищем, оскільки саме батьки можуть і по-справжньому втішити дитину
- пам'ятайте, що у дітей також є потреба розуміти реакції та думки дорослих
- дитячі фантазії можуть бути гіршими за ту інформацію, яку вони почують від вас
- будьте обережні з подробицями про насильство та страждання, але просто поясніть, що відбувається.

Проводьте час у грі зі своїми дітьми

- Якщо можливо, проводьте час зі своїми дітьми або дозвольте їм погратися з іншими.
- Дорослі можуть позмінно гратися з дитиною/дітьми.
- Будьте поряд з дитиною і говоріть з нею про звичайні речі; заспівайте пісню, почитайте книжку або розкажіть історію.
- Якщо можливо, використовуйте у побуті знайомі предмети, наприклад ковдри тощо, щоб діти відчували, що вони у безпеці.

Не дозволяйте своїм дітям слухати або дивитися новини годинами

- Якщо можливо, тримайте дітей подалі від новин.
- Контролюйте те, що вони дивляться.
- Але пам'ятайте, що дітям потрібно підтримувати зв'язок з друзями.

Звичайний розпорядок дня та чіткі правила

- Якщо можливо, дотримуйтеся розпорядку дня, це допоможе дітям почуватися в безпеці.
- Дотримуйтеся звичайних правил перед сном, наприклад мити руки та обличчя, чистити зуби тощо.

Практичні поради щодо сну

- Відволікайте увагу дитини від того, що викликає тривогу, - це допоможе дитині спати.
- Хороший метод відволікти дитину - запропонувати порахувати від тисячі, віднімаючи 7, 5 або 1, залежно від того, наскільки вони вміють рахувати (1000 – 993 – 986 – 979 і так далі).
- Діти старшого віку (старше 10 років) можуть спробувати виконати таку дихальну вправу: спочатку вдихніть та видихніть три рази. Після третього видиху скажіть їм затримати дихання якомога довше. Потім тричі нормально вдихніть-видихніть. Після третього видиху, скажіть їм затримати дихання якомога довше. Продовжуйте виконувати цю вправу. Діти незабаром стануть сонними і почнуть засинати. У той же час таке зосередження на своєму диханні відверне їхню увагу від хвилювань або думок, які викликають тривогу.
- Можливо, ви чи хтось із інших батьків знаєте інші ефективні методи від безсоння, якими ви можете навчити своїх дітей?

Подальше читання та поради: <https://www.childrenandwar.org/>