

***ПІДТРИМКА БАТЬКІВ ТА ДІТЕЙ
ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ,
ПОРАДИ***

Як батькам поводитися з дітьми під час війни: 5 порад

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

У Національній службі здоров'я нагадали, як поводитися з дітьми, аби вберегти їхню психіку в умовах війни.

Будь-який прояв негативних емоцій – нормальна реакція в українських реаліях сьогодення

"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

Спокійні ВИ – спокійна дитина

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

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.

Варто пояснити дитині, що дорослі її захищають, долаючи ворога. Вона має знати, що життя змінилось не назавжди. Частіше кажіть їй, що колись війна обов'язково скінчиться, але не називайте жодних часових термінів.

КАЖІТЬ ДИТИНІ ПРАВДУ

ТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕС МОЖЕ ДЕСТАБІЛІЗУВАТИ ПОЧУТТЯ БЕЗПЕКИ ВАШОЇ ДИТИНИ, ТОМУ ДУЖЕ ВАЖЛИВО ДАТИ ЇЙ ВІДЧУТИ СЕБЕ У БЕЗПЕЦІ

Скажіть їй, коли вона сумує:

Я тебе люблю

Ми разом

Я поруч

Ми можемо поговорити про це будь-коли

Ти сильний. Ми вже пройшли багато і зможемо це (або все) подолати

Це нормально, що ти так почуваєшся

Посумуй стільки, скільки тобі потрібно

Я розумію

Я тут з тобою для тебе

Так сталося

Це провина інших

Мені також сумно

Ми пройдемо через це разом



ЯК ПІДТРИМАТИ ДІТЕЙ У ЦЕЙ НЕПРОСТИЙ ЧАС ВІЙНИ

5 порад батькам



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 казку разом — 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.

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...

3 СПІЛКУВАТИСЯ:

це так важливо для дітей, щоби 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!

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, читати, слухати казки, 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...

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, і час на гру, на домашніх улюбленців, на рухову активність, і обов'язково щоденний дотик до чогось, що є Світлом (казки, історії, краса, сповнені світла люди і т.д.), і що нагадує їм у ці темні часи — що є Світло — правди, любові, мужності — і це Світло неминуче перемаже, бо воно непереможне...

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 резиліентності (психологічній стійкості), мудрості, вдячності, здатності будувати глибокі стосунки, знати, що у житті найголовніше... Тож нехай вони виростуть саме такими — наші діти!

