



Як допомогти дітям у кризовій ситуації

Почуття контролю, відчуття передбачуваності та соціальної підтримки захищає дітей від важких страждань. Сподіваємося, що деякі з наведених нижче порад будуть корисними.

Нормальними реакціями на стрес можуть бути:

- якщо дитина нервує, коли її батькам важко впоратися
- якщо дитина стає тривожною та боїться різних речей
- якщо дитина втрачає інтерес
- якщо дитина поводить себе молодше свого віку, відчуває труднощі в поведінці та має проблеми з друзями
- якщо дитина страждає від концентрації та має проблеми зі сном, наприклад, кошмарів

Ці реакції можуть мати високу інтенсивність і сприйматися, як приголомшливі. Важливо пам'ятати, що ті самі принципи, які відтворюють безпеку та спокій у повсякденному житті, допоможуть регулювати реакції вашої дитини, навіть у моменти, коли їх реакції набагато сильніші, ніж ви відчували раніше.

Віковими кризовими реакціями можуть бути:

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

Дітям потрібно:

- втішитися
- відчувати себе в безпеці
- бути прийнятими, зрозумілими та підтриманими за все, що вони відчувають і думають
- знати, що у них є хтось, на кого вони можуть покластися
- мати з ким поговорити, якщо хтось пояснює, що відбувається

- Мати невеликі перерви та тайм-аут від хвилювань і страху

Спробуйте встановити звичний розпорядок дня, навіть маленькі дрібниці – це забезпечує стабільність і відчуття безпеки.

Поради батькам:

- Намагайтеся не реагувати надмірно; візьміть під контроль, якщо потрібно
- Заспокойтеся, перш ніж говорити з дитиною про інцидент
- Поясніть простими словами і достатньо, щоб дитина зрозуміла; уникайте насильницьких подробиць
- Дітям потрібно повторювати – наберіться терпіння
- Дозвольте дитині виражати емоції, граючи, малюючи, пишучи чи розповідаючи історії
- Виділіть час, щоб разом зайнятися чимось іншим
- Діти повинні вірити, що все покращиться, говорити їм, що ми робимо все можливе, щоб укласти мир і зупинити війну
- Втішайте та підбадьорюйте їх, не даючи їм фальшивої надії
- Діти навчаються прийомам подолання ситуації, виходячи з того, як ви справляєтеся з ситуацією – моделювання

Поясніть, що ви не очікуєте, що дитина буде доглядати за вами або змусить вас почувати себе краще.

Поради батькам для себе:

- Розпізнайте свої емоції
- Не майте занадто високих очікувань
- Зосередьтеся на тому, на що ви можете вплинути – це допомагає зменшити стрес
- Майте на увазі, що члени сім'ї по-різному впорюються з кризою
- Звертайтеся за допомогою до вашої родини, друзів чи людей навколо вас – коли вам це потрібно
- Навіть якщо ви в розпачі, дитина повинна знати, що ви сильніша людина

Пильнуйте себе.

Що можуть зробити помічники, щоб підтримати батьків і дітей:

- Підтримуйте та полегшуйте батьків, щоб вони могли допомогти дитині заспокоїтися, будучи спокійними самі (співрегулювання).
- Дайте батькам настанову та впевненість для підтримки та заохочування природним потребам дитини для дослідження свого оточення.

Як говорити з дитиною про те, що відбувається:

- 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 прийняти цю новину.
- засмучувати дітей, спілкуючись з ними відверто й безпосередньо, не є небезпечним явищем, тому що тільки батьки можуть по-справжньому втішити дитину
- пам'ятайте, що діти також повинні розуміти реакції та думки дорослих.
- дитячі фантазії можуть бути гіршими за те, що вони почують від вас
- але, будьте обережні з подробицями про насильство та страждання, просто поясніть, що відбувається

Проводьте час, граючи зі своїми дітьми

- Якщо можливо, зробіть щось зі своїми дітьми або дозвольте їм пограти з кимось іншим
- Чи можуть дорослі позмінно грати з групою дітей?
- Будьте з дитиною і поговоріть з нею про звичайні речі, заспівайте пісеньку, по можливості почитайте книжку, розкажіть історію
- Якщо можливо, використовуйте знайомі предмети, ковдри тощо, щоб зробити оточення безпечнішим для дітей

Не дозволяйте своїм дітям слухати або дивитися новини годинами

- Якщо можливо, тримайте дітей подалі від відео новин
- Контролюйте те, що вони дивляться
- Але пам'ятайте, що їм може знадобитися підтримувати зв'язок з друзями

Звичайний розпорядок і чіткі правила

- Якщо можливо, дотримуйтеся розпорядку дня, це змусить дітей почуватися в безпеці
- Рутини перед сном, якщо можливо, мити руки та обличчя, чистити зуби тощо

Сон – кілька практичних порад

- Як правило, все, що утримує думки від того, що викликає тривогу, допоможе дитині спати.
- Хороший метод відволікання – попросити дітей спробувати порахувати назад від тисячі з кроком (скажімо) 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 тричі дихніть нормально. Після третього видиху скажіть їм затримати дихання якомога довше. Потім тричі нормально видихніть і знову вдихніть і ще раз, після третього видиху, скажіть їм затримати дихання якомога довше. Якщо вони продовжать виконувати цю вправу, вони 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/>