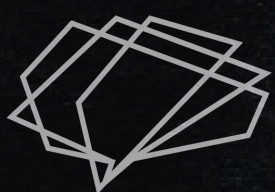

Як підтримати дитину в умовах війни



SPARTAK
SUBBOTA



- Чому до дітей зараз варто бути особливо уважними
- Як пояснити дитині, що відбувається
- Чому дітям потрібно давати доручення та самим допомагати іншим людям
- Як поводитися батькам у гострих ситуаціях? (переїзд, укриття тощо)
- Що зробити зараз, щоб мінімізувати наслідки стресу для дитини надалі
- Як заспокоїти себе і чому це важливо для дитини
- Як пояснити дитині свої почуття: страх, злість, сльози
- Як організувати день дитини у нових реаліях
- Як відповісти на запитання: коли все це закінчиться?



Чому до дітей зараз варто бути особливо уважними



- 1** — Насамперед нам слід враховувати біологічні особливості розвитку дітей. Лобна кора, яка відповідає за логічні та морально-вольові дії, розвивається до 25-ти років. До цього вона розвинена не повною мірою. З цієї причини дитина не може дати точну та когнітивну оцінку подіям і ситуаціям
- 2** — Діти швидше адаптуються до стресових подій, але їхні наслідки набагато значніші, ніж у дорослих. Оскільки захисні механізми психіки знаходять менш адаптивні способи впоратися зі стресом (витіснення, дисоціація тощо)
- 3** — Діти раннього (10-11 років) та пізнього пубертату (16-18 років) особливо чуттєві до гострих подій. Це пов'язано з гормональним фоном. Вони схильні до катастрофізації, у них більше проблем із контролем емоцій



Як пояснити маленькій дитині, що відбувається



З дітьми до 9 років є сенс обговорювати поточну ситуацію через позицію труднощів, але без конкретики. Наприклад, за допомогою казок.

Через формат казки можна описати важкі ситуації, із якими стикалися персонажі. Пояснити, що ми перебуваємо в подібній ситуації. Ототожнювати себе з героями, які впоралися досить добре, і врешті-решт вийшли переможцями з цієї історії.

Як пояснити старшій дитині, що відбувається



З більш дорослими дітьми вести діалог потрібно трохи інакше. Починаючи з 10 років інформацію варто розповідати більш детально.

Пояснити, що зараз країна та люди перебувають у важкій ситуації у зв'язку з військовим становищем. Однак це не триватиме вічно. У нас усе під контролем. Навіть якщо зараз складно, то так заплановано. Те, що зараз нам важко – це тому, що так зараз потрібно. А не тому, що так склалося і ми залежимо від цієї ситуації, і не можемо нічого змінити, а навпаки.

Дитина повинна розуміти, що труднощі, з якими зіткнулася родина, зрозумілі та під контролем. І певний час їх потрібно потерпіти.

З підлітками з 18 років важливо вести вже серйозніший діалог. Описувати ситуацію як вона є. Як із дорослими.

Чому дітям потрібно давати доручення та самим допомагати іншим людям



Опинившись у стресовій ситуації людям властиво відчувати паніку. Однак не варто недооцінювати це почуття.

Насамперед паніка – це акумуляція та мобілізація сил організму на подолання труднощів. Якщо в цей момент ми перебуваємо в пасивному стані, у нас з'являються наступні симптоми:

- тремтіння
- підвищена температура
- запаморочення
- нудота
- посилене серцебиття

Але якщо ми починаємо реалізовувати цей потенціал, рівень паніки – знижується. Впоратися з неприємними наслідками допомагає активність. Ми можемо спрямувати її на допомогу тим, хто її потребує, підтримку близьких тощо. Для дитини це може бути турбота про домашнього улюбленця, іграшку, або допомога батькам.



Як поводитися батькам у гострих ситуаціях? (переїзд до іншого міста, укриття тощо)

— ● Давайте невеликі завдання своїй дитині. Наприклад, якщо дитина маленька (6-9 років), нехай піклується про свою іграшку

— ● Зі старшими дітьми, 18 років, це працює так само. Ми просимо їх про більш серйозну допомогу. Наприклад, пересортувати медикаменти, перевірити тривожну валізу тощо

— ● Якщо ви знаходитеся на відстані від зони бойових дій, теж варто давати доручення дитині: допомогти приготувати їжу, прибрати в кімнаті, подбати про домашнього улюбленця. У кожного мають бути свої завдання



Що зробити зараз, щоб мінімізувати наслідки стресу для дитини у майбутньому



Не наганяйте паніку. Не варто говорити про погані речі, про те, як складно, страшно тощо



Акцентуйте на позитивних моментах: що ми маємо, що ми можемо зробити, щоб уникнути погіршення становища



Дайте дитині можливість вирішувати невеликі побутові питання: готувати їжу, прибрати речі тощо



Приділіть увагу фізичному навантаженню, робіть разом зарядку



Слідкуйте за регулярним харчуванням та сном дитини



Підготуйте картки з рішеннями, де прописано, що та в якій ситуації робити. Як приклад, картка №1: якщо звучить сирена – ми спускаємось у бомбосховище

Як заспокоїти себе і чому це важливо для дитини

Потенціал нервової системи дуже різноманітний. Є люди, які зберігають спокій у найгостріших ситуаціях і ті, кому стрес дається дуже складно. Тому важко дати загальні рекомендації.

Коли батьки панікують, краще, що може допомогти опанувати себе - це думка про те, що на них дуже велика відповідальність. Для дитини вони – єдиний емоційний захист.



- Батьки можуть поділитися своїм станом із дитиною. Вони не повинні уникати своїх почуттів, але не варто транслювати паніку
- Не треба казати: я не знаю, що робити
- Можна казати: я боюся/ мені страшно/ мені важко, але ми знаємо вихід із цієї ситуації
- Зміщуйте фокус на повсякденні задачі, тому що зараз, рутина – найкраще, що може бути

Як пояснити дитині свої почуття: страх, злість, сльози



Дуже важливо розуміти, що переживати свої почуття нормально. У ситуаціях, коли є загроза – нормально боятися. Коли ми боїмося, ми стаємо адаптованішими.

1 Поясніть дитині, що ви можете переживати такі самі почуття, як і вона

2 Якщо ви плачете, скажіть дитині, що це дуже добрий спосіб звільнити емоції. Водночас ви маєте контроль над ситуацією

Коли ми плачемо, ми контролюємо ситуацію. Я приймаю рішення плакати, і зараз це - гарний варіант, тому що плач насправді непогана емоційна розрядка.

3 Якщо ви впали в паніку, перейшли в агресію чи неадекватну поведінку – вибачтеся перед дитиною. Вона не винна у ситуації, що склалася



Як організувати день дитини у нових реаліях

У дитини має бути чіткий розпорядок дня. Це створює ілюзію, що все під контролем.

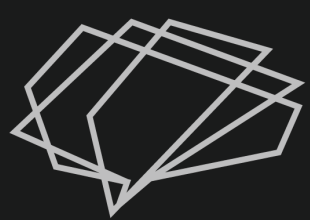
В обов'язковому порядку мають бути:

- розписані прийоми їжі
- фізичні вправи/зарядка
- умовні заняття: уроки читання, малювання тощо
- активна участь у житті батьків: приготування їжі, прибирання тощо



Як відповісти на запитання: коли все це закінчиться?

- не називайте конкретні терміни, якщо їх не знаєте. Якщо дитина стикається з тим, що батьки порушують обіцянки, навіть у таких простих побутових речах, вона втрачає довіру
- розкажіть, що ви не знаєте коли це закінчиться, але точно дочекаєтеся кінця цих подій
- ставте дедлайни: давай поговоримо про це через три дні/ можливо, я зможу більш точно відповісти на це питання в суботу



SPARTAK
SUBBOTA