Сім порад для батьків, як підтримати дитину під час війни



Війна зумовлює сильний стрес, розчарування, страх. Як дорослим впоратися з такими емоціями, а відтак допомогти дитині? Радимо скористатися порадами від ізраїльських колег.

Слухайте

Одні діти хочуть говорити про стресогенну ситуацію, другі — ні. Обидві реакції — нормальні й природні. Якщо дитина хоче поговорити, дайте їй змогу в комфортних умовах поділитися думками й поставити запитання. Уважно вислухайте дитину, при цьому зверніть увагу на мову її тіла, емоції та спонукайте її до спокійної розмови.

Якщо дитина не хоче наразі спілкуватися, не змушуйте її говорити. Продовжуйте спостерігати за дитиною й наголосіть, що готові її вислухати, коли вона захоче виговоритися

Не уникайте складних розмов

Дорослі хочуть захистити дитину від тривожних переживань. А тому намагаються уникати складних розмов, які, на їхню думку, можуть зумовити в дитини негативні емоції. Утім, дитину засмучує власне стресогенна ситуація, а не розмови про неї.

Запропонуйте дитині поговорити й поставте їй відкриті запитання: «Що б ти хотів (-ла) знати?» або «Що ти відчуваєш?». Нехай інтереси та думки дитини визначають тему розмови. Якщо не можете відповісти на те чи інше запитання, зізнайтеся у цьому дитині. А відтак скористайтеся нагодою побути «учнем» і разом із дитиною дослідіть питання, яке її цікавить. Переконайтеся, що не надаєте зайву інформацію, не вживаєте незрозумілі дитині слова.

Контролюйте контент, який споживає дитина

Наразі по телебаченню та в соціальних мережах детально висвітлюють воєнні події, які відбуваються в країні. Цей контент часто містить фото та відеоматеріали, які не призначені для дітей. Крім цього, навіть дошкільники можуть самостійно шукати відповіді на запитання, які їх цікавлять, в інтернеті. Намагайтеся стежити, якої якості та в яких обсягах інформацію отримує дитина, і будьте готові інтерпретувати та пояснити те, що вона не зрозуміла

Будьте готові до будь-яких запитань та реакцій дитини

Будьте готові до того, що дитина ставитиме запитання про війну. Відповідаючи, стежте за тоном голосу, зберігайте спокій і будьте чесними з дитиною. Поясніть дитині, зважаючи на її вік, що наразі відбувається в країні, і що ви та інші люди робите для того, щоб захистити її та вашу сім'ю. Адекватно реагуйте на відповіді та додаткові запитання дитини.

Діти по-різному реагують на стресогенні події. Це залежить від віку та характеру дитини, та того, чи мала вона травмівний досвід у минулому. Немає правильної чи неправильної емоційної реакції на страх чи тривогу. Тож будьте готові до того, що у дитини може змінитися настрій, поведінка, щоденні звички, зокрема апетит і режим сну. Адекватно й співчутливо реагуйте на такі зміни. Однак зауважте, що вони нормальні, якщо тривають протягом короткого періоду часу. Якщо дитина постійно відчуває стрес, погано почувається й не може нормально жити, зверніться по допомогу до практичного психолога

Потурбуйтеся про себе

Ніхто не застрахований від емоцій, викликаних труднощами. Визначте свої реакції і почуття та приділіть їм увагу. Пам'ятайте, що ви — надійний ресурс для вашої дитини, а тому найліпший спосіб допомогти їй — подбати про свій стан та психічне здоров'я.

Поділіться з дитиною техніками, які допомагають вам долати стрес, позбуватися негативних емоцій, тілесних затисків. Якщо відчуваєте, що вас переповнюють емоції і вам складно з ними впоратися, зверніться по допомогу до фахівця — практичного психолога, психотерапевта

Підтримуйте рідних і приймайте підтримку

Сім'я — найліпше джерело підтримки у складних ситуаціях, зокрема і під час війни. Тож покладайтеся на своїх батьків, братів і сестер і самі допомагайте їм. Війна та труднощі, які вона зумовлює, — можливість для сім'ї не лише продемонструвати свою стійкість, а й зміцнити родинні зв'язки

Вірте у краще

Зберігайте оптимістичний настрій і дивіться в майбутнє. Люди, сподіваються на краще й позитивно мислять, розвивають стійкість і підвищують свої шанси впоратися з негараздами й при цьому зберегти свій добробут та психічне здоров'я.

Підготовлено за матеріалами НАТАЛ,
Ізраїльського центру травм і стійкості