

ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ

підготувала: Агнешка Вжесяк – клінічний психолог

Протягом кількох днів ваші діти знають про війну, яка вразила вашу країну, вони чують і дивляться жахливу інформацію по телевізору та в Інтернеті, вони є свідками ваших розмов, вони спостерігають, як дорослі готуються до нових викликів, і, перш за все, діти відчують страх за себе та своїх близьких.

Страх і жахіття – це емоції, які зараз супроводжують вас і ваших дітей. Але діти особливо чутливі, гірше за дорослих справляються з прийняттям загроз і відчуттям нерозуміння того, що відбувається навколо них.

Щоб дітям було легше знайти своє місце в «новій реальності» та допомогти їм подолати стрес, необхідно надати їм мудру інформацію в подоланні страху та тривоги.

Щоб допомогти – хотіла б поділитися своїми знаннями та досвідом психолога про те, як відповісти на складні запитання дітям і допомогти їм подолати страх.

Щоб допомогти вашій дитині:

→ **почніть розмову з питання як вона себе почуває, що думає:**

Скажи, що ти відчуваєш, коли всіх хвилює війна?

Те, що відбувається навколо нас останнім часом, дуже складне, і вам може бути важко з цим впоратися...

Чи відчуваєте ви сум або страх, коли чуєте про війну?

Що вас турбує найбільше?

→ **називайте емоції дитини, не недооцінюйте їх, показуйте дитині розуміння і те, що ви приймаєте її почуття:**

Природно хвилюватися, я теж про це думаю.

Зараз всі люди бояться, але ми впорасмося з цим страхом.

→ надавайте інформацію у спосіб, що відповідає віку та чутливості дитини, використовуйте зрозумілі слова, та приклади з казок, фільмів, ігор, які дитина знає

→ не приховуйте факти, не подавайте неправдиву інформацію, дозволяйте ставити запитання та відповідати на них (навіть якщо запитання повторюються кілька разів)

→ діти дошкільного віку потребують інформації про те, що батьки будуть доглядати за ними

→ школярам потрібно більше пояснень, можливості висловити свої занепокоєння, свої думки, обміркування

→ приклади відповідей на складні запитання:

Чому йде війна? – Часто буває, що лідери двох країн починають сваритися через щось, не можуть домовитися мирно, вступають у бійку за допомогою своїх військ і зброї. Буває, що одна країна нападає на іншу, хоче щось у неї «забрати» і солдатам цієї країни, на яку нападають, доводиться захищати свою країну. Це те, що сталося в Україні.

Чому люди в Росії злі? – Серед росіян є люди, які погано думають і поводяться, хочуть війни, але є багато хороших людей, які не хочуть війни – так само, як ми хочуть миру.

Скільки триватиме війна? – Не знаю, але їм завжди приходиться полегшення після важких подій; люди, які зараз страждають від війни, колись знову заживуть щасливо. Нашу країну захищають солдати, і вони зроблять все можливе, щоб перемогти.

Чи буде війна в Польщі? – Я вірю, що цього не буде. Покажіть дитині на карті, де ви зараз живете і де йде війна. Скажіть: війна йде за багато кілометрів від нашого нинішнього місця проживання, бомби цієї відстані не подолають; Польща дружить з Україною, і ми допомагаємо один одному, якщо якась країна має проблеми.

→ висловіть свою протидію війні, поясніть, що війна – це зло і ніщо не виправдовує людей, які її викликають

→ дайте дитині надію на краще майбутнє, на встановлення миру

- Військові та політичні лідери знайдуть спосіб завершити війну з якомога меншою шкодою, є шляхи мирного вирішення конфліктів.

→ **заохочуйте свою дитину до роздумів:** *Якби ви були президентом, як би ви вирішили цю проблему без застосування насильства?*

→ **сплануйте заходи, які допоможуть постраждалим, але також дадуть дитині відчуття впливу на ситуацію, допоможуть зняти занепокоєння за допомогою дій (наприклад, спільне приготування харчових пакетів, іграшок)**

→ **надайте способи боротьби з тривогою (граючи, малюючи, візуалізуйте, дихайте, розмовляючи)**

ПРИКЛАДИ ПОДОЛАННЯ СТРАХУ ДЛЯ МОЛОДШИХ ДІТЕЙ:

— Під час гри, розмови скажіть: *Уявіть, що страх — це маленьке створіння, яке сидить біля вашого вуха і говорить вам боятися; намалюйте його. Ви можете битися з ним, прогнати його, викинути, сховати. Викинемо його в смітник.*

— Чарівне заклинання на страх (придумати кумедний вірш, який буде діяти як заклинання і спровокуватиме фізичний рух / відволікання / - «стрибок, клацання і страх зник»)

— Помічник у боротьбі зі страхом (м'яка іграшка, амулет, який потрібно тримати в руці)

— Запропонуйте зробити малюнок-проект робота, який закінчить війну без зброї та вбивств

ПРИКЛАДИ ПОДОЛАННЯ СТРАХУ ДЛЯ СТАРШИХ ДІТЕЙ:

— пояснити в розмові:

Я знаю, що тобі це не подобається, але я також знаю, що ти впораєшся.

Боятися це нормально. Я теж хвилююся, тому поки що буде хвилювання, але ми впораємося.

— проста візуалізація: *уявіть, що важкі думки схожі на чорні хмари, вони зменшуються, минають, їх можна прогнати*

— допоможи дитині «змінити» зміст своїх думок (*небезпечні події трапляються, але я можу впоратися з цими думками*)

— дихальна вправа (нижче)

- це має бути повільним і ніжним

- двічі на день по кілька хвилин
- мета - повільно дихати, піднімаючи живіт
- видих має тривати довше, ніж вдих

«Ляжте зручно. Закрий очі.

Покладіть одну руку на живіт, а іншу на груді.

Рука на грудях повинна залишатися нерухомою, рука на животі повинна підніматися і опускатися разом з вдихом.

Вдихніть через ніс – живіт повинен піднятися.

Порахуйте до трьох (один-два три), думаючи про спокій (витягуючи голосні). Видихніть через рот, ваш живіт повільно опуститься під час видиху».

→ підвищити у дітей відчуття безпеки:

- нагадайте, що для вас найголовніше, що ви їх любите
- переконайтеся, що ви завжди будете з ними (навіть якщо не особисто, ви будете на зв'язку по телефону)
- встановити з дитиною специфічні способи сигналізації страху (наприклад, словами, малюнками, жестами)
- обговорювати проблеми в моменти замкнутості дитини
- по можливості повідомляти про майбутні події
- створювати ситуації, в яких дитина може отримати позитивний досвід зняття негативних емоцій, похвали за подолання страху
- розкажіть про власні емоції та способи боротьби з ними

→ намагайтеся дотримуватися щоденного ритму дня дитини, згадайте про її улюблені способи проведення часу, зустрічі з однолітками

→ також поговоріть з дитиною на інші теми, обговоріть інші події

→ допоможіть дитині відволіктися, взяти щось конкретне (малюйте, побудуйте з кубиків, сконструюйте супер машину, яка закінчить війну)

→ обмежити доступ до трагічних новин, переглядання фото (бійки, руйнування, відчай людей), не говорити про небезпеку в присутності дітей

→ поясніть дитині, що в Інтернеті може з'явитися неправдива інформація, що не все, що ми читаємо, відповідає дійсності

→ розкажіть членам сім'ї та друзям, як дитина пояснила поточну ситуацію (щоб уникнути розбіжностей); спонукайте старше покоління не розповідати про свій минулий досвід у спосіб, що загострює страх

→ намагайтеся не змушувати дитину хвилюватися (наприклад, я дуже переживаю, що ми будемо робити); якщо ви самі сильно хвилюєтеся, подбайте про свої емоції, поговоріть з кимось із ваших близьких або з психологом

→ спостерігайте за поведінкою дитини, зверніть увагу на раптові:

- поведінкові зміни (зниження активності або збудження, смуток, роздуми, підвищена плаксивість, спалахи гніву, сварки, заперечення, не характерні для молодшої дитини)
- адекватно реагувати на ситуації, наприклад, раптовий плач або крик з «справедливої причини»
- проблеми зі сном (труднощі із засипанням, неспокійний сон, часті пробудження вночі, кошмари)
- психосоматичні болі в животі та голові, відчуття задишки

Якщо тривожні реакції вашої дитини тривають занадто довго (більше двох тижнів) або є дуже сильними (вони домінують у поведінці дитини, дезорганізують її повсякденне життя) - дитину необхідно проконсультувати у психолога або дитячого психіатра, а також у разі виявлення діагнозу при тривожних розладах – розпочати лікування терапевтичне.