

Як підтримати дітей у бомбосховищі. Корисні поради під час війни

1. Розкажіть про план дій:

- Складіть маршрут до укриття, проговоріть дитині інструкцію щодо послідовності її дій. Говоріть короткими та чіткими фразами.
- Намалюйте карту укриття, зобразіть локації в укритті: що і де знаходиться, як воно функціонує, де вхід і вихід, де ваше місце, де будуть знаходитись рідні (намалюйте, зобразіть, напишіть — діти краще сприймають, якщо це буде візуалізовано).

2. Як ти почуваєшся?

- Спостерігайте за станом дитини та реагуйте на її потреби. Ставте дитині відкриті запитання, слідкуйте за емоційною реакцією дитини та рівнем її активності. Важливо, щоб дитина проговорювала, ставила запитання, проявляла свої емоції.
- Якщо дитина впала в стан ступору, то важливо повернути її до вербальної комунікації та активної діяльності.

Для цього поставте 3 запитання і чекайте відповіді. Наприклад:

- Тебе звати Наталя, так?
- Ти зараз стоїш, так?
- Ти одягнена в червону кофтину, так?
- Можна також масажувати кінчики пальців, мочки вух, запропонувати гру або ж дати завдання, орієнтоване на дію (принеси, подай, зроби). Також дати випити води, чаю, поїсти та обійняти.
- Реагуйте на потреби та задовольняйте їх за можливості. Це поверне дитину до відчуття безпеки.
- **3. Розкажи, що ти відчуваєш**
 - Проговорюйте і проявляйте емоції. Якщо ваша дитина переживає чи відчуває злість через те, що відбувається навколо, фрази "не переживай" чи "тобі не варто злитись" не заспокоюють дитину.

Натомість скажіть: "Я бачу / мені здається, що ти налякана / злишся". Так дитина буде розуміти, що вона не залишилась наодинці зі своїми переживаннями.

У якості підтримки не варто давати обіцянок, які не залежать від вас: "все буде добре", "нічого не станеться", натомість скажіть: "що б не сталося, головне – ми разом".

- Якщо діти грають чи малюють "війну" – не забороняйте їм. Програйте, прокричіть, озвучте чи візуалізуйте емоцію (наприклад, ричи, як собака). Саме так ви можете допомогти впоратися з емоціями та знизити рівень тривоги й напруги.

- **4. Дозволь обійняти тебе**

Обіймайте дитину. Тілесний контакт допоможе знизити рівень напруги та допомогти дитині заспокоїтись. Можна спробувати одну з вправ:

"Обійми метелика" — дитина обіймає свої плечі двома руками й може себе поплескати по плечах.

"Водоспад" — дорослий підходить до дитини й руками погладжує з плечей і до поясу, наче знімаючи щось з плечей.

"Кокон" — права рука дитини обіймає ліве плече, а ліва рука живіт.

Допомогти вийти зі стану ступору та знизити рівень стресу може стабільне дихання. Для цього спробуйте таку вправу: вдих носом і повільний видих ротом, можна зі звуками "А", "О", ефективним також є дихання животом. Відновлення стабільного дихання та фізичної активності допоможе знизити рівень впливу події та стресу на організм.

- **5. Який у нас режим дня?**

У час невизначеності важливо відтворювати послідовність дня. Це надасть відчуття контролю над власним життям. Від самого ранку і до вечора, загинаючи пальчики, проговорюйте та відтворюйте послідовність дня.

- **6. Я піклуюсь про тебе і про себе**

- Дбайте про себе. Ви краще допоможете дитині, якщо піклуватиметеся про себе. Дитина бачить, як ви реагуєте на новини, та копіює вас. Тому для дитини важливо розуміти, що ви зберігаєте спокій і маєте план дій.

- Якщо ви занепокоєні або засмучені, знайдіть час для себе, за можливості, поспілкуйтесь з друзями та рідними. Важливо почути голос інших. Це надасть відчуття єдності та зв'язку зі світом.

- **7. Ми з усім справимося!**

- Обережно закінчуйте розмови. Дитині важливо знати, що вона не залишиться на самоті. Коли ви завершуєте розмову, оцініть емоційний стан та рівень фізичної реакції: спостерігайте за мовою тіла, оцінюйте рівень занепокоєння, завершуйте на позитивному. Створюйте спільні традиції завершення дня (обійматися, молитися, пити чай або ж співати).

- Обмежте кількість розмов та прослуховування новин про війну в присутності дитини.

- Надавайте дитині лише перевірену інформацію, робіть це дозовано і відповідно до віку.

Наші діти переживають складні часи. Під час бомбардування міст вони повинні ховатися у бомбосховищах. Для них це великий стрес. Потрібно дотримуватися певних порад, щоб наші дітки не панікували та відчували себе захищеними!