

Як підтримати та заспокоїти дитину під час війни

ЯК ДІТИ РІЗНОГО ВІКУ РЕАГУЮТЬ НА СТРЕС ТА СПРИЙМАЮТЬ КРИЗОВУ СИТУАЦІЮ

Діти 0-3 років: у цьому віці діти відчувають дратівливість, плачуть, можуть проявляти надокучливу або агресивну поведінку та боятися незрозумілих звуків, криків, різких рухів і потребують фізичної близькості батьків. Тому їм насамперед потрібно забезпечити присутність батьків та їхній тактильний контакт.

Діти 4-6 років: часто відчувають безпорадність та безсилля, страх розлуки, у своїх іграх можуть відбивати аспекти ситуації, відмовлятися визнавати ситуацію та заглиблюватися в себе й не бажати спілкуватися з однолітками та дорослими. Вони потребують насамперед безпеки, тому батькам слід заспокоїти дитину, що і вона, і самі батьки в безпеці.

Діти 7-10 років: можуть відчувати провини, неспроможність, злість, фантазії, в яких дитина бачить себе “рятувальником”, “зацикленість” на подробицях події. Дитина боїться втратити звичне та боїться смерті, досить добре розуміє загрозу, може переживати страх і думає про майбутнє. Тому батькам потрібно обговорювати з дитиною події та переживання і забезпечити їй безпеку та звичний спосіб життя (ігри, спілкування з друзями тощо).

ЩО РОБИТИ ДОРΟΣЛИМ, ЩОБ ЗАСПОКОЇТИ І ПІДТРИМАТИ ДИТИНУ

- 1. ГОВОРІТЬ ІЗ ДИТИНОЮ, ЗАЛИШАЙТЕСЯ СПОКІЙНИМ ПІД ЧАС РОЗМОВИ.***
- 2. ДЕМОНСТРУЙТЕ НАДІЙНІСТЬ***

Дорослому потрібно продемонструвати надійність: варто сказати дитині, що ви зробите все, щоб захистити себе і її від небезпеки, й що наша армія на варті та дасть відсіч.

3. ОБГОВОРЮЙТЕ З ДИТИНОЮ ПРАВИЛА “ЦИВІЛЬНОЇ ОБОРОНИ”

Слід пояснити дитині, що зараз дуже важливо слухатися старших – вчителя, батька, маму, не сперечатися з дорослими та слідувати за тим, хто відповідальний за безпеку.

Також домовтеся та навчіть дитину, де вона може зустрітися з вами або іншими родичами, де переховуватися, якщо буде втрачено мобільний зв’язок.

4. ГРАЙТЕ ІГРИ, ВИКОНУЙТЕ З ДИТИНОЮ ЗАСПОКІЙЛИВІ ВПРАВИ

5. ВИКОНУЙТЕ ВПРАВИ ПРИ ПАНІЧНІЙ АТАЦІ

Ви та ваша дитина можете робити такі вправи на вибір:

- покласти руку на живіт, приблизно на 3 пальці нижче сонячного сплетіння та постукає по цьому місцю
- потерти кінчик носу
- надавити не сильно на очні яблука з двох боків

- якщо є, де лягти, – лягти на спину і зробити рухи ногами, як на велосипеді
- сконцентруватися на диханні – одну руку скласти, як човник і накрити нею губи, іншу руку – покласти на живіт. Видих – рука йде вниз до грудей, вдих – рука підіймається до рота
- змащувати губи, полоскати рот водою
- витягувати якомога далі язика – ніби намагаючись торкнутися грудної клітини
- подивитися вправо, не повертаючи голови, – якомога далі на 15-20 секунд, потім перевести погляд прямо, потім подивіться вліво – якомога далі, потім знову прямо
- розтерти тіло
- розтерти точку між підмізинним (четвертим) пальцем та мізинцем – там знаходиться точка паніки
- покласти руки на ребра, відчути, як вони при диханні розширюються, підіймаються
- розтерти руки, прикласти до нирок.

6. “ЗАЙМІТЬ” ЧИМОСЬ АУДІАЛЬНИЙ КАНАЛ ДИТИНИ

Для цього можна співати хором, горланити, слухати в навушниках аудіоказки та музику, взяти з собою гітару та влаштувати для всіх концерт.

7. ЩЕ КІЛЬКА РЕЧЕЙ, ЯК МОЖНА ВІДВЕРНУТИ УВАГУ ДИТИНИ

- Обіймайте дитину, жартуйте з нею.
- Поїть дитину теплими напоями, годуйте її чимось смачненьким.
- Виконуйте разом із дитиною рутинні справи.
- Вмикайте мультики, серіали, розповідайте казки, історії, читайте дітям вголос.

8. ПОЯСНЮЙТЕ ДИТИНІ ПРО ВАЖЛИВІСТЬ БУТИ ЗІБРАНИМИ ТА ДОПОМАГАТИ ОДНЕ ОДНОМУ

9. ДОВІРТЕ ДИТИНІ ПОСИЛЬНЕ ДЛЯ НЕЇ ВІДПОВІДАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ

Психологи також рекомендують доручити дитині певну функцію чи роль. Наприклад, можна попросити дитину створити казку про якогось персонажа, уявити себе журналістом та провести репортаж із місця події тощо.

10. ДОЗВОЛЯЙТЕ ДИТИНІ ВИВІЛЬНЯТИ НЕНАВИСТЬ ТА ЗЛІСТЬ

Сльози та плач – теж нормально в цій ситуації, тому дайте дитині виплакати.

Бережіть себе та людей поруч. Зараз важливе кожне добре та тепле слово підтримки.

Джерело: ОСВІТНІЙ ОМБУДСМЕН УКРАЇНИ