

Як батькам допомогти дитині у воєнний час

Дотримання режиму дня

Прокидатися щоранку в один і той самий час, гратися в ігри з рідними та друзями, робити уроки, готувати обід, розмовляти після вечері в родинному колі, обійматися та співати — намагайтеся повернути те, що ви робили до війни, адже це допомагає дитині почуватися спокійніше і впевненіше. Якщо зараз ви не можете повернутися до свого звичного режиму дня, створіть нові ритуали — головне, щоб одні й ті самі дії повторювалися щодня в той самий час.

Обговорення тривожних подій

Такі розмови є дуже корисними для емоційної розрядки. Після перебування в укритті, сигналів тривоги, звуків вибухів чи епізоду бойових дій проводьте невеликі сімейні бесіди. Такі розмови слід починати зі слів про те, що загроза минула («зараз ми в безпеці»). Скажіть, що це було важко, але дитина впоралася, і ви, батьки чи близькі дорослі (опікуни), пишаєтеся її силою. Підкресліть: те, що дитина подолала складнощі, допомогло їй батькам. У проживанні критичних ситуацій через їхнє проговорювання важливо робити акцент не лише на почуттях та емоціях, а й на діях, які допомогли впоратися дитині й вашій родині. Щоб уникнути стану «фрагментації пам'яті» (це коли ми перестаємо пам'ятати послідовність дій під час травматичних подій), потрібно переказувати події та дії членів родини в цей час. Наприклад: «ми почули, що...», «ми пішли, було страшно, сумно, ми зробили це...». Якщо дитина готова, можна заохочувати і її переказувати події. При цьому важливо говорити, що «і мені, і тобі було страшно (сумно, тривожно, ми сердилися), але ми впоралися». Цей метод дозволяє дитині побачити, що її почуття збігаються із почуттями дорослих, що вона не сама, а також зняти емоційне напруження.

Створення нових ритуалів

Якщо ви переїхали або втратили можливість робити те, що було для вас із дитиною звичним, створіть нові ритуали. Це може бути читання вголос, вечірні обійми, спільні ігри, співи тощо. Спільні дії допоможуть дитині відчувати єдність і силу сім'ї.

Щоденне спілкування на різні теми

Спілкування потрібне кожному. Щоб дитина не почала ізолюватися, з нею треба говорити про речі, які стосуються її життя: про прогулянки, книги, фільми, ігри. Попросити навчити дорослих чогось, що в неї добре виходить. Це допоможе їй відчувати, що вам важливі її інтереси.

Підтримання емоційного зв'язку

Особливо зараз для дитини важлива емоційна близькість із батьками. Щоб зберігати її та зміцнювати, потрібно обіймати дитину, говорити, що ви її любите, хвалити її (за сміливість, за витримку, за вміння, які демонструє дитина), грати з нею, смішити, розділяти з нею емоції. Наприклад, спитайте в дитини, як саме вона відчуває, що мама й тато її люблять. Зазвичай діти висловлюють найбільш

прийнятний на цей момент варіант. Якщо вона не відповідає, запропонуйте таку вправу-гру: візьміть іграшку, скажіть, що іграшка засмучена, і запропонуйте дитині втішити її. Дивіться на дії дитини — саме таких дій від вас потребує і вона. Важливо пам'ятати, що діти, які пережили травматичний досвід, не завжди люблять обійматися й можуть уникати тілесних контактів. Тому слід запитувати дитину, чи можна її пригорнути.

Розвиток почуття гумору

Намагайтеся жартувати та усміхатися, викликати усмішку у вашої дитини. Гумор має терапевтичну дію, підтримує та зцілює. При цьому слід пам'ятати, що підлітки реагують не на сенс сказаного, а насамперед на його форму. Тому важливо, щоб жарти не були образливими й дитина в них не відчувала знецінювання.

Звернення до психолога

Не зволікайте зі зверненням до спеціаліста за психологічною допомогою, якщо дитина постійно пригнічена чи агресивна, уникає активності, спілкування з однолітками, втратила апетит і нормальний сон.

Щоб мати ресурс і можливості допомогти дитині, батькам варто пам'ятати про власні сили, стійкість та піклуватися про себе.

Їжте та спіть. Якщо харчування доступне, обов'язково їжте і ви, а не лише годуйте дитину. Намагайтеся спати, коли це можливо. Ваш добрий фізичний стан — гарантія безпеки вашої дитини.

Просіть про допомогу. Якщо ви потребуєте допомоги або підтримки — попросіть про неї. Звертатися по допомогу не соромно, навпаки — це ознака сили і справжньої турботи.

Говоріть про свої емоції. Спілкуйтеся з важливими для вас людьми, розповідайте про свої емоції та переживання. Телефонуйте рідним. Просте «Як ти?» здатне підтримати і вас, і того, кому ви його адресуєте.

Дозвольте собі думати про майбутнє, а не про минуле, тобто планувати, обговорювати з важливими людьми, що ви зробите найперше після закінчення війни. Такі роздуми та розмови надихають і стабілізують.

Не звинувачуйте себе в тому, що сталося, або в тому, що ви щось зробили не так. Ви зробили все, що могли на той момент. Крапка. Почуття провини відбирає сили.

Якщо відчуваєте потребу, зверніться до спеціаліста чи зателефонуйте на гарячу лінію підтримки.

Ознаки психологічної травми у дітей:

- Дитина стала пасивною і мовчазною.
- В дитини з'явилися проблеми зі сном.
- Дитина боїться звуків чи зображень, що нагадують про травматичні події.
- Дитина демонструє тривожну поведінку: вона постійно насторожена та гіперчутлива до будь-яких подразників.
- Дитина знову і знову відтворює в іграх або переказує травматичну подію.

У молодших дітей:

- Повернення до більш ранньої поведінки (наприклад, смоктання пальця).
- Дитина не розуміє причини події, а тому думає, що це її провина.

У підлітків:

- Незвична, часом агресивна чи деструктивна поведінка.
- Різка зміна міжособистісних стосунків (наприклад, дитина відсторонюється від батьків).
- Відчуття провини чи сорому.
- Різке дорослішання, зокрема перевантаження себе домашніми завданнями / домашньою роботою.

Як підтримати дитину, яка пережила травматичний досвід

- ✓ Слухайте дитину.
- ✓ Допоможіть зрозуміти: те, що вона відчуває, нормально.
- ✓ Уникайте як зайвої драматизації, так і знецінювання пережитого дитиною досвіду.
- ✓ Зверніться з дитиною по допомогу до спеціалістів.

Прояви панічної атаки:

- прискорене серцебиття;
- задуха, прискорене або ускладнене дихання;
- оніміння або тремтіння рук і ніг;
- нудота та дискомфорт у шлунку;
- запаморочення;
- світло здається яскравішим та інтенсивнішим;
- сльози, незмога перестати плакати;
- відчуття, ніби людина «застигла» та не може рухатися.

Що викликає панічні атаки

Причини панічних атак можуть бути різні, в тому числі проблеми зі здоров'ям. Тому варто проконсультуватися не лише з психологом/психотерапевтом, а й із лікарем, щоб виключити всі ризики.

Як допомогти дитині, яка переживає панічну атаку

З панічною атакою можна впоратися самостійно, знаючи потрібні прийоми й техніки. Але зняти інтенсивність симптому не означає назавжди його позбутися, тому важливо звернутися по допомогу до фахівця.

Техніки впливають на цикл панічної атаки: думки — поведінка — тілесні відчуття — емоції. Для того щоб розірвати коло чи цикл панічної атаки, можна впливати на кожен із цих елементів. Під час панічної атаки дитина може відчувати, що втрачає контроль. Ви здатні допомогти дитині «заземлитися» за допомогою деяких вправ.

Дихальні вправи

Дихання животом заспокоює та допомагає кисню швидше наситити кров. Техніка складається з трьох кроків:

Крок 1. Покладіть руку на живіт.

Крок 2. Зробіть кілька усвідомлених вдихів та видихів. Наприклад, 5 секунд вдих, 5 секунд видих, вдих через ніс і видих через рот.

Крок 3. Поясніть дитині, що коли вона вдихає, то м'яко надуває свій животик, як повітряну кульку, а коли видихає, повітря ніби повільно виходить із кульки.

Сконцентруйтеся на диханні: одну руку складіть як човник і накрийте нею губи, іншу руку покладіть на живіт. Видих — рука йде вниз до грудей, вдих — рука підіймається до рота.

Інші вправи та техніки для роботи з дитиною

- ✓ Знайти кілька предметів одного кольору і перелічити їх.
- ✓ Порахувати кроки до якогось предмета.
- ✓ Стискати поперемінно правою та лівою рукою руку дорослого.
- ✓ Рахувати від десяти до одного.
- ✓ Покласти руку на живіт приблизно на три пальці нижче за сонячне сплетіння та постукати по цьому місцю.

- ✓ Потерти кінчик носа.
- ✓ Злегка натиснути на очні яблука з двох боків.
- ✓ Змочити губи водою, сполоскати рота.
- ✓ Витягнути язика якомога далі — ніби намагаючись торкнутися ним грудної клітки.
- ✓ Подивитися праворуч якомога далі, не повертаючи голови, затримати погляд на 15–20 секунд, потім перевести погляд прямо, потім подивитися ліворуч якомога далі, потім знову прямо.
- ✓ Розтерти руками тіло.
- ✓ Розтерти точку між підмізинним пальцем і мізинцем.
- ✓ Покласти руки на ребра, щоб відчувати, як вони під час дихання розширюються, підіймаються.

Можна обрати кілька із запропонованих варіантів дій. При цьому важливо розуміти, що це екстрена допомога. Важливо шукати можливість впливати на причину панічної атаки.