



# Як підтримати дитину під час кризових ситуацій

## Поради:

- Намагайтеся залишатися якомога позитивнішим. Діти сприймають те, що відбувається, виходячи з вашої поведінки. Вам не потрібно завжди залишатися "сильним"; ви й так робите все, що можете. Займайтеся самодопомогою, самоспівчуттям та висловлюйте позитивні емоції.
- Обіймайте своїх дітей, якщо вони хочуть, і дозволяйте їм "притиснутися" до ваших колін.
- Співайте разом дитячі пісні. Це створює відчуття безпеки.
- Уникайте відкритих конфліктів та конфронтації серед друзів та членів сім'ї.
- Приймайте те, що відчуває ваша дитина, які б емоції вона не виявляла.
- Чим більше ви отримаєте підтримки від інших, тим краще ви зможете допомогти своїм дітям.

- Якщо ви вірите в Бога або якщо ви є духовною людиною, помоліться разом з вашою дитиною.
- Не заохочуйте у своїх дітях почуття гніву або помсти. Це лише посилить тривожність вашої дитини.
- Щодо підлітків, дотримуйтесь рівноваги між можливістю звернення до них як до дорослих (говорити правду, ділитися з ними своїми думками, покладати відповідальність), і можливістю звернутися до вас за підтримкою.

### **Способи зниження стресу:**

#### ● Дихальні вправи:

- Запах квітів: Скажіть дитині, щоб вона собі уявила, що вона нюхає квітку, глибоко вдихаючи через ніс і видихаючи через рот. Також можна подумки уявити собі квітку.
- Маленький зайчик: Як зайчик у саду, запропонуйте дитині зробити три швидкі вдихи через ніс і один довгий видих через рот.
- М'яч для зниження стресу: Зробіть свій власний м'яч для зниження стресу, наповнивши тканину, пластикові пакети або повітряні кулі сухим просом або рисом). Стисніть м'яч, коли відчуєте стрес, щоб зняти м'язову напругу.

#### ● Вправи на позитивну уяву:

- Намагайтеся разом уявити безпечний простір, який би він не був. Нехай ваша дитина скаже, що вона бачить і відчуває у цьому місці.
- Нагадайте дитині про позитивний минулий досвід, сім'ю та друзів.

### **За можливістю:**

- ✓ Намагайтеся задовольнити основні потреби (їжа, воду, одяг, підгузки, туалет).
- ✓ Спробуйте встановити порядок дня. Щоденний розпорядок забезпечує стабільність та впевненість у тому, що хоча б щось постійне і під контролем.
- ✓ Уникайте показувати дітям графічні або звукові подробиці: у реальному житті, по телевізору, по радіо або по телефону.

✓ Намагайтеся не налаштовувати дитину на певні почуття. Деякі можуть бути дуже стриманими і тихими під час нападів, інші можуть гніватися. Визнавайте та приймайте їх почуття.

● Рекомендації щодо тілесної безпеки:

- Покажіть дитині, як потрібно вкриватися, якщо поруч відбувається вибух: ляжте на живіт, закрийте вуха і злегка відкрийте рот.
- Якщо бомбосховища немає, краще знаходитись біля сходів будівлі та триматися подалі від вікон.
- Нагадайте дитині, щоб вона не чіпала незнайомі предмети або руїни після вибуху, щоб уникнути контакту з вибухівкою.
- Потренуйтеся разом з дитиною: Що робити, коли відбувається активне бомбардування? Що робити після? Якщо є бомбосховища, тренуйтеся як добігти до бомбосховища. Створивши звичну реакцію у разі бомбардування, можна значно зменшити стрес і дати вашій дитині деяке відчуття контролю.
- Заведіть сумку на випадок, якщо потрібно терміново бігти з основними речами, які ви можете взяти з собою, коли будете рухатися в бомбосховище або підвал. Покладіть у сумку кілька невеликих іграшок, а також їжу, воду, підгузки, запасний одяг, телефон, документи, тощо