

Обговорення проблем насильств з дитиною може допомогти їй захистити себе. При цьому посилюється вірогідність того, що вона звернеться по допомогу в разі, якщо стане жертвою насильства

Рекомендації дорослим, як допомогти дітям зрозуміти свої почуття?



1. Надайте дитині додаткову підтримку, підбадьорте її та будьте чуйними, терпимими, коли вона перебуває у стресовому стані, адже діти показують свої страждання та хвилювання за допомогою різної поведінки – надчутливої, замкнутої, пустотливої.
2. Будьте чуйними до почуттів, які переживає дитина словесно та в інший спосіб.
3. Допоможіть дитині навчитися казати про свої почуття замість того, щоб дитина просто замкнулася
4. Навчіться розв'язувати проблеми словесно, а не фізично, методом знаходження кращих способів для того, щоб впоратися із ситуацією
5. Допоможіть дітям заспокоюватись самостійно, коли вони прикро вражені. Наприклад, іноді дітям старшого віку необхідно просто більше часу побути на самоті, тоді, як молодші діти мають потребу в чутливій близькості з рідними
6. Розмовляйте про почуття дитини, проектуючи ситуацію, яка її засмучує, на себе, виражаючи Ваші власні почуття (наприклад: «Мені стає сумно, коли я сперечаюся зі своїми друзями, можливо, тобі також?»)
7. Переконайте дитину, що в усіх дітей виникають почуття за певних обставин (наприклад: «Іноді діти лякаються, і це нормально», «Якщо щось не працює, це тебе дратує», «Коли тебе дратують, ти ображаєшся»)
8. Діти молодшого віку потребують допомоги, щоб навчитися визначати свої почуття. Це допомагає їм увійти в емоції, біль, точно розпізнати їх та правильно впоратися з ними (наприклад: «Гадаю, ти плачеш, тому що ти стомився/лась?», «Я знаю, що діти відібрали твій м'яч, і це тебе прикро вразило»)
9. Іноді дітям легше відповісти на коментар, ніж на пряме запитання, якщо щось не так (наприклад: «Сашко, ти маєш дещо засмучений вигляд. Напевно, ти думаєш про ...»)
10. Буває так, що дитині легше коментувати свої почуття в контексті почуттів більшості дітей (наприклад: «Більшості дітей стає моторошно та сумно, коли їхні татусь та мама сваряться», «Мабуть, всі діти ображаються та страждають, коли на них кричать, обзивають або не хочуть спілкуватися»)

Спілкуйтеся з дітьми частіше, це допоможе Вам стати друзями, радіти життю!

