

## Як підтримати дитину в період воєнного часу

### **Ситуація №1. Дитина безпорадна**

Дитина шкільного віку знає, що не може захистити себе. У стресогенній ситуації вона відчувається ще більш безпорадною. Дитині потрібно знати, що батьки подбають про її безпеку. Для того щоб сигналізувати батькам про свою потребу, дитина може стати незвично тихою або, навпаки, збудженою.

Завдання батьків:

- Створіть для дитини комфортні умови, можливість поїсти та попити, відпочити, погратися чи помалювати.
- Допоможіть перейти від спонтанної гри про травмівну подію чи малювання до заняття, що дасть дитині змогу почуватися ліпше та в безпеці. Наприклад, намалювати для бабусі листівку.
- Запевніть, що ви та інші близькі дитині дорослі подбаєте про її безпеку.

Приклади дій батьків:

- Частіше обіймайте дитину, тримайте її за руки, колисайте, гойдайте на колінах.
- Знайдіть спеціальне місце, де дитина зможе безпечно гратися й перебуватиме під вашим наглядом.
- Запевніть дитину, що перебуваєте в безпеці. Якщо дитина, приміром, увесь час будує будинки з кубиків і збиває їх «бомбами», «градами», запитайте: «Як ти можеш захистити будинки від бомб?». Найімовірніше, дитина побудує подвійні стіни з кубиків і скаже: «Тепер бомби нас не дістануть». Відтак запевніть дитину та поясніть: «Так, це дуже міцна стіна. Ми робимо багато, щоб залишатися в безпеці».

Повертайте уяву дитину туди, де вона була в безпеці та почувалася комфортно: «Намалюй бабусі листівку, а згодом ми їй подаруємо».

## **Ситуація 2. Дитина усього боїться**

Дитина шкільного віку може почати боятися залишатися на самоті, ходити в туалет, засинати чи бути далеко від батьків у інших ситуаціях. Дитині потрібно вірити, що батьки зможуть захистити її в усіх ситуаціях, а інші дорослі, наприклад, родичі чи близькі знайомі, завжди їм допоможуть.

Завдання батьків:

- Намагайтеся бути спокійними в присутності дитини, не говоріть їй про свої страхи.
- Запевніть дитину, що не залиште її та зможете захистити.
- Нагадайте дитині, що є люди, які допомагають сім'ям залишатися в безпеці. Отже, якщо вам знадобиться допомога, ви зможете її отримати.
- Переконайте дитину, що повернетеся, якщо вам потрібно кудись піти. Уточніть, коли саме будете вдома й поверніться вчасно.
- Навчіть дитину ділитися з вами страхами, переживаннями.

Приклади дій батьків:

- Стежте за собою, коли говорите по телефону або з іншими людьми, щоб дитина не чула, як ви обговорюєте свої страхи.
- Запевніть, що перебуваєте в безпеці: «Обстріли нас більше не загрожують і багато людей намагається зробити так, щоб з нами все було гаразд».
- Спонукайте не тримати негативні переживання в собі: «Якщо ти злякаєшся, підійди та візьми мене за руку. Тоді я знатиму, що ти хочеш мені щось сказати».

## **Ситуація 3. Дитина невпевнена, що небезпека минула.**

Дитина шкільного віку може почути розмови дорослих або старших дітей, побачити щось по телевізору чи просто уявити, що стресогенна ситуація почалася знову. Дитина вірить, що небезпека близько, навіть якщо воєнні події, про які вона почула, відбуваються далеко.

Завдання батьків:

- Поясніть ситуацію багато разів простими словами. Якщо потрібно, робіть це щодня.
- Переконайтеся, що дитина розуміє слова, які ви використовуєте.
- Дізнайтеся, які ще пояснення чи слова дитина чула. Виправте неточності.
- Скажіть дитині, що небезпека не поряд із вами, якщо перебуваєте далеко від місця воєнних подій.

Приклади дій батьків:

- Продовжуйте пояснювати дитині, що небезпека минула.
- Намалюйте або покажіть на карті, наскільки далеко ви перебуваєте від місця, де відбуваються воєнні події: «Поглянь: небезпечно ось тут, а ми з тобою зараз тут — у безпечному місці».