Tabletochki

Шановні батьки!

Ми створили цю пам'ятку, щоб допомогти вашій родині пройти непростий шлях, пов’язаний зі змінами, які відбулися з початком російської збройної агресії проти України, та звернути увагу на важливі аспекти у стосунках з дітьми. І ті сім'ї, які знаходяться в Україні, і ті, які за кордоном, травмовані військовими діями. На нас впливають не лише події, в яких ми безпосередньо перебуваємо, а й ті, про які ми дізнаємося зі ЗМІ, соцмереж або чуємо про них від оточуючих. Дитяча психіка здатна швидко відновлюватись та інтегрувати травматичний досвід при належній підтримці з боку значущих дорослих в її житті. Тому сподіваємось, що ця пам'ятка допоможе кращій адаптації до змін, які відбулися з кожним із нас.

В умовах невизначеності саме буденні речі створюють відчуття безперервної плинності життя, де все йде у своїй послідовності. Дітям особливо потрібна передбачуваність, ритуали та конкретні вимірювальні перспективи майбутнього.

Для відчуття стабільності та передбачуваності важливо:

• Робити щоденні, буденні, повторювані дії: прогулянка за звичним маршрутом, улюблена страва, спільне читання книжки, перегляд фільмів, рухливі та настільні ігри, вечірні ритуали перед сном, обійми.

• Розповідати дітям про війну простими словами, запитати, що дитина знає вже, обмежити потік травматичної інформації, пояснити, що незрозуміло.

Розповідати потрібно, відповідно до віку дитини:

- Для маленьких: «В нашу країну, як у наш дім, прийшли злодії і хочуть забрати домівку. Армія захищає нас і нашу землю від ворогів».
- Старшим дітям можна розповісти факти з історії про війни, нашу країну (фільми, пізнавальні та цікаві відео на YouTube). Запитати, що дитина розуміє про війну і додати те, що вона не знає, але хоче дізнатися.

Головна мета — заспокоїти дитину, робити акцент на допомозі.

Варто детально і покроково пояснити, що дитина повинна робити у разі тривоги, якщо ви в Україні. Розповісти правила безпеки, що будете робити ви або хтось близький, кому дитина може довіряти.

Діти можуть грати у лікарню, війну, малювати танки, зброю, воїнів — так вони допомагають психіці опрацювати травматичний досвід. Не можна забороняти програвати всі емоції, враження. Виняток — криваві сцени насилля і різка зміна стану дитини.

Через тривогу діти можуть ставити багато запитань. Намагайтеся пояснювати все, що цікавить дитину, надайте їй відчуття безпеки («Я поряд», «я з тобою», «Ми разом»)

Обговорюйте з дитиною її переживання, розповідайте разом історії, які вразили, програвайте їх на іграшках, в малюнках, казках. Це може стосуватися як досвіду лікування, так і досвіду, пов'язаного з війною.

За можливості поверніть звички, які були до травмуючих подій, або створіть нові (наприклад, ходити по суботах в кінотеатр/дивитись вдома сімейні фільми, святкувати значимі події).

Дозволяйте дітям сумувати за втраченим («Мені теж шкода, я теж сумую»).
Не соромте за сльози та страхи (Не кажіть: «Та чого ти боїшся, хлопці не плачуть», краще: «Плакати це нормально. Я поруч»). Злитися, боятися обстрілів, хвилюватися за близьких — це нормально і доречно в обставинах загрози життю.

Навчайтеся емоційної саморегуляції.

Допомогайте налагодити контакти з тими, хто поруч (родичі, друзі, сусіди, однолітки).

Приділяйте увагу фізичним вправам, рухливим іграм, іграм на природі, прогулянкам. Більше обіймайте дитину, тримайте з нею емоційний зв'язок.

Зверніть увагу на задачі дитини та за можливості сприяйте їхньому виконанню, відповідно до віку. *(Наприклад: до 3-х років — формування прив'язаності, молодша школа — пізнавальна активність, підлітковий вік — сепарація від батьків, створення кола друзів).* Перебіг хвороби та стреси війни, переміщення в нову місцевість, могли уповільнити виконання вікових задач.

Розповідайте дітям про ваші плани, попереджайте, що будете робити. Можна малювати/писати план на тиждень та відзначати, що вдалось, водночас будьте гнучкими до зміни планів.

Шукайте приводи для радості, пустощів, задоволення, цікавості. Робіть акцент на нових досягненнях, навичках, підкреслюйте сильні сторони, якості. Вчіть дітей бути вдячним за те добре та гарне, що є тут і зараз. Ведіть щоденник приємних вражень.

Основні задачі, які стоять перед батьками:

- Надання безпеки дітям в межах своїх можливостей;
- Інформування/пояснення про війну (з урахуванням віку дитини);
- Висловлення емоцій/підтримка та створення емоційних зв'язків з дитиною;
- Увага до тіла, його стабілізації та заземлення;
- Планування короткочасного майбутнього;
- Ресурси;
- Безперервність подій.

Наостанок нагадаємо приклад про літак, де у разі небезпеки кисневу маску потрібно одягати спочатку дорослому, а потім — дитині. Відповідальність дорослого — подбати про себе та власні ресурси. Емоційний стан дорослих впливає на емоційний стан дитини та її поведінку.

Миру нам всім, безпеки та перемоги над ворогом. **Бережіть себе!**

Психологиня БФ «Таблеточки» Дана Нагорна