

Ментальне здоров'я дітей під час війни.

Поради батькам, як допомогти дитині.

Під час війни діти часто переживають стрес. Не у всіх із них розчиниться психологічна травма, але кожна дитина потребує підтримки. Головну роль у цьому відіграють батьки. Існують базові правила, як підтримати дитину у стресовій ситуації, щоб стабілізувати її стан.

Дотримання режиму дня.

Прокидайтеся 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 звичайного режиму дня, створіть нові ритуали – головне, щоб одні й ті самі дії повторювалися щодня в той самий час.

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, спів тощо. Спільні дії допоможуть дитині відчувати єдність і силу сім'ї.

Щоденне спілкування на різні теми.

Спілкування потрібно кожному. Щоб дитина не почала ізолюватися, з нею потрібно говорити про речі, які стосуються її життя: про прогулянки, книги, фільми, ігри. Це допоможе їй відчувати, що Вам важливі її інтереси.

Підтримання емоційного зв'язку.

Особливо зараз дитині важлива емоційна близькість із батьками. Щоб зберегти 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 травматуючий досвід, не завжди люблять обійматися й можуть уникати тілесних контактів. Тому слід запам'ятати дитину, чи можна її пригорнути.

Обговорення тривожних подій .

Такі розмови дуже корисні для емоційної розрядки. Після перебування в укритті, сигналів тривоги, звуків вибухів чи епізоду бойових дій проводьте невеличкі 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), пишається її силою. Підкресліть: те, що дитина пододала складнощі, допомогло й 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. Якщо дитина готова, можна заохочувати і її переказувати події. При цьому важливо говорити, що і мені, і тобі було страшно (сумно та тривожно), але ми впоралися “. Цей метод дозволяє дитині побачити, що її почуття збігаються із почуттями дорослих, що вона не сама, а також зняти емоційне напруження.

Звернення до психолога.

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

#Тияк

#Ментальнездоров'ядітей