

Рекомендації для батьків

# Дитина й війна: підтримуємо та заспокоюємо





У статті — приклади ймовірних ситуацій із завданнями й варіантами рішень для батьків, які допоможуть їм адекватно підтримати дітей в умовах війни

### **Ситуація 1. Дитина безпорадна**

Дитина дошкільного віку не може захистити себе в мирний час, а у стресогенній ситуації під час війни почувається ще більш безпорадною. Тому вона повинна розуміти, 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 чи малювання про травмівну подію до заняття, що дасть дитині змогу почуватися ліпше та в безпеці. Наприклад, намалювати для бабусі листівку.

Запевніть дитину, що ви та інші близькі подбаєте про її безпеку.

#### **Приклади дій батьків**

Частіше обіймайте дитину, тримайте її за руки, колихайте, гойдайте на колінах.

Знайдіть спеціальне місце, де дитина зможе безпечно грatisя 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: «Намалуй бабусі листівку, а згодом ми їй подаруємо».



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

Дитина дошкільного 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**

Намагайтесь бути спокійними в присутності дитини, не говоріть їй про свої страхи.

Запевніть дитину, що не залишите 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 повернетесь, якщо вам потрібно кудись піти. Уточніть, коли саме будете вдома й повертайтесь 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 дитину, що перебуваєте в безпеці: «Обстріли нам 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 5. Дитина боїться, що війна почнеться знову**

Дитина починає боятися, коли щось її нагадує про війну.

Наприклад, коли бачить, чує чи відчуває нагадування про подію, яку пережила.

### **Завдання батьків**

Поясніть дитині різницю між подією та нагадуванням про неї.

Захищайте дитину від нагадувань про війну, якщо можете.

### **Приклади дій батьків**

Заспокойте дитину, якщо вона боїться гучних різких звуків чи світла, що нагадують їй про війну: «Наразі блискає і громить, але це не означає, що обстріли почнуться знову. Звичайна гроза не може зруйнувати будинки, як бомба».

Захистіть дитину, якщо можете, від згадок про війну по телебаченню, радіо та в інтернеті. Адже вони можуть зумовити в дитини страх, що війна повториться.

