www.poradnia.gliwice.pl
PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA
44-100 Gliwice, ul. A. Gierymskiego 1, tel./fax 032 231 05 69

Що батьки можуть зробити для своєї дитини в складній ситуації військового конфлікту, що відбувається за межами країни Польща?

В першу чергу треба прийняти рішення про те, що опікун (мати/батько/бабуся...) хочуть бути безпечною базою для дитини:

- Психологічне благополуччя дітей залежить від урівноваженості батьків – як у воєнний, так і в мирний час,
- Якщо опікун впадає в резонанс жаху і катастрофічних прогноз, він не переконає дитину, що «нема чого боятися», бо сильний батько/мати – це сильна дитина.

У ситуації травми та небезпеки важливо вміти говорити про свої емоції і висловлювати свої думки. Обовязково треба розмовляти з дітьми. Для цього необхідно створити простір для розмови.

Дорослий повинен запевнити дітей, що вони в будь-який момент можуть почати розмову, задавати питання, на які він спробує відповісти. Повинен називати те, що відбувається навколо, уважно ставитись до емоцій і відчуттів дитини, коригувати інформації почуті поза домом.

Треба сказати дітям правду, що в Україні почалася війна. Але головне, щоб опікун став тою людиною, від якої дитина отримає підтримку і правильну інформацію. Давайте подбаємо про те, щоб діти могли поговорити з нами про те, що вони почули та побачили на власні очі, наприклад на вулиці, у TikToky чи на YouTubi. Звичайно, ми можемо не знати відповіді на всі запитання дитини, тоді можна сказати, що ми чогось не знаємо.

Мова, якою ми спілкуємося з дітьми, коли говоримо про війну, має відповідати їхньому вікові. Формулюємо прості твердження та представляємо факти. Говоримо доступними і конкретними словами, адаптованими до рівня розвитку дитини.

Зверніть увагу на ті факти, до яких дитина емоційно та пізнавально готова. Діти часто задовольняються дуже простими відповідями. Якщо їм потрібно буде дізнатися більше, вони обов’язково запитають нас.

Говорити про те, що відбувається, не означає описувати і показувати дітям картини війни. Наскільки це можливо, не вмикайте при дітях занадто багато інформаційних каналів на телебаченні; в машині ввімкніть станцію, де в основному грає музика.

Коли весь світ навколо говорить про загрозу, природно відчувати тривогу. Заперечення, приховування і вигляд, що «нічого не відбувається», не приверне спокою.

Будемо уважно ставитися до емоцій дитини, спостерігати за її поведінкою, слухати. Розмовляючи з дітьми про те , що вони відчувають, ми повинні приймати їх почуття, називати ці почуття і ставитися зі зрозумінням. Смуток, гнів і страх дитини у цій ситуації є природнім. Дорослий не може заперечувати, робити вигляд, що нічого не відбуваєтся. Але він має бути опорою для дитини, давати відчуття захищеності.

Однак треба пам'ятати, щоб не викликати зайвого страху. Коли дитина каже, що вона боїться, ви не повинні говорити, як сильно ми боїмося самі. Варто переконливо сказати: **«Боятися це нормально, але я є тут, з тобою, бережу і охороняю тебе».**

Ми незмінно впевнюємо дитину, що вона є в безпеці, а весь світ працює над тим, щоб зупинити цю війну. Варто усвідомити дитині, що майже весь світ говорить одним голосом, і прищепити їй це почуття єдності і допомоги більшості країн світу.

Кожен з нас потребує безпеки. Це головна потреба кожної людини. Відомості про війну порушують почуття безпеки, тому важливо дбати про потребу безпеки за допомогою близькості: обіймати дитину, бути разом, планувати спільно проведений час, гуляти, грати в ігри, разом виконувати домашні справи. Це ефективні способи, як діяти у складній ситуації.

Треба заохочувати дитину до спільних дій. Почуття результивності виконаних завдань дає дитині усвідомлення того, що її дії мають принаймні незначний вплив на те, що відбувається, зменшується страх і тривога. Зміцнюймо почуття змісту і сенсовності в щоденних справах, розмовах і допомозі.

Спробуймо встановити режим дня, дотримуватися буденних і рутинних занять, ввести ритуали, фізичні і дихальні вправи. Це допоможе зберегти нормальний стан у дітей і збудувати в них відчуття безпеки і внутрішнього спокою.

Матеріал підготовлений групою Секції Терапії
Психолого-педагогічного Консультативного Центру, м.Глівіце.
Переклад з польської: Йоанна Точинська, Сілезька Політехніка.