

ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ПЕРЕЖИТИ ВОЄННИЙ ЧАС

ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ

Для батьків дітей молодшого віку:

- Намагайтеся підтримувати чи відновити звичний режим дня, наприклад, приготування їжі, залучення дитини до дистанційного навчання, робота по дому тощо. Ваші діти повинні брати активну участь у повсякденних справах.
- Не намагайтеся вносити якісь зміни, наприклад, запроваджувати нові правила поведінки чи стандарти. Залиште це на майбутнє.
- Вправи та інші види фізичної діяльності покращать ваше самопочуття.
- Переконайтеся, що ваші діти повноцінно відпочивають та сплять.
- Сприяйте активному залученню дітей до різних вправ та занять (наприклад, малювання), радьте їм гратися з іншими дітьми.
- Намагайтеся підтримувати контакти з іншими родичами та друзями. Це заспокоїть і втішить не тільки вас, але й вашу дитину.
- Багато дітей потребує більше фізичного контакту, наприклад, обіймів та пестощів.
- Не залишайте дитину на самоті або з малознайомими людьми.
- Говоріть про ваші почуття зрозумілою дитині мовою і заохочуйте дітей ділитися своїми почуттями.
- Створіть у дитині відчуття контролю за власним життям. Навіть найпростіші рішення – наприклад, вибір між двома різними стравами – дозволить розвинути у дитині відчуття контролю.
- Захищайте дітей від тривожних нагадувань та спогадів. Негайно втручайтеся, якщо якимось заняттям викликає у дитини занепокоєння чи тривогу. Наприклад, вимкніть телевізор, якщо програма чи фільм нагадує дитині про пережиті травми або посилює відчуття страху і тривоги.
- Як батьки (чи піклувальники), ви є найважливішими людьми у житті дитини. Будьте терплячими та стриманими і завжди пам'ятайте, що дитина раніше чи пізніше обов'язково повернеться до нормального стану.



ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ПЕРЕЖИТИ ВОЄННИЙ ЧАС

ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ

Для батьків дітей старшого віку:

- Намагайтеся підтримувати чи відновити звичний режим дня, наприклад, приготування їжі, залучення дитини до дистанційного навчання, робота по дому тощо. Ваші діти повинні брати активну участь у повсякденних справах.
- Заохочуйте дитину до продовження навчання чи роботи (якщо це взагалі можливо).
- Підтримуйте звичні сімейні ролі та функції. Наприклад, не намагайтеся перекласти на дитину додаткові обов'язки і не очікуйте від неї задоволення власних емоційних потреб.
- Переконайте дитину у тому, що все буде добре. Можливо, вам доведеться неодноразово вдаватися до таких переконань.
- Дослухайтеся до дитини і сприймайте її тривоги і почуття максимально серйозно.
- Розмовляйте. Розкажіть дитині про те, що трапилося, максимально зрозумілою для них мовою і відповідно до рівня їх розвитку, при цьому уникаючи страшних і трагічних деталей. Якщо приховувати від дитини правдиву інформацію, вона самостійно “заповнить прогалини” на основі власного досвіду, отриманої деінде інформації й власної уяви.
- Обговорюйте з дитиною те, як люди можуть реагувати на стрес. Описуйте відчуття, які є природними в обставинах, що склалися, та переконайте дитину, що з часом вони почуватимуть себе краще.
- Вправи та інші види фізичної діяльності покращать ваше самопочуття. Переконайтеся, що ваші діти повноцінно відпочивають та сплять.
- Надавайте дитині достатньо часу для спілкування з родичами та друзями.
- У громаді може бути багато справ, з якими може допомогти ваша дитина. Допомога іншим є дуже корисною.
- Говоріть про ваші почуття зрозумілою дитині мовою і заохочуйте дітей ділитися своїми почуттями.
- Створіть у дитині відчуття контролю за власним життям. Навіть найпростіші рішення – наприклад, вибір між двома варіантами – дозволить розвинути у дитині відчуття контролю.
- Намагайтеся зрозуміти дитину. Пам'ятайте, що, наприклад, різка зміна настрою може бути способом реагування дитини на трагічні чи стресові події.

