

Кілька порад для батьків, як підтримати дитину під час війни



**Війна зумовлює сильний стрес, розчарування, страх.
Як дорослим впоратися з такими емоціями, а відтак допомогти дитині?**

Слухайте

Одні діти хочуть говорити про стресогенну ситуацію, інші — ні. Обидві реакції — нормальні й природні. Якщо дитина хоче поговорити, дайте їй змогу в комфортних умовах поділитися думками й поставити запитання. Уважно вислухайте дитину, при цьому зверніть увагу на мову її тіла, емоції та спонукайте її до спокійної розмови.

Якщо дитина не хоче наразі спілкуватися, не змушуйте її говорити. Продовжуйте спостерігати за дитиною й наголосіть, що готові її вислухати, коли вона захоче виговоритися.

Не уникайте складних розмов

Дорослі хочуть захистити дитину від тривожних переживань. А тому намагаються уникати складних розмов, які на їхню думку, можуть зумовити в дитини негативні емоції. Утім, дитину засмучує власне стресогенна ситуація, а не розмови про неї.

Запропонуйте дитині поговорити й поставте їй відкриті запитання: «Що б ти хотів (-ла) знати?» або «Що ти відчуваєш?». Нехай інтереси та думки дитини визначають тему розмови. Якщо не можете відповісти на те чи інше запитання, зізнайтеся у цьому дитині. А відтак скористайтеся нагодою побути «учнем» і разом із дитиною дослідить питання, яке її цікавить. Переконайтеся, що не надаєте зайву інформацію, не вживаєте незрозумілі дитині слова.

Контролюйте контент, який споживає дитина

Наразі по телебаченню та в соціальних мережах детально висвітлюють воєнні події, які відбуваються в країні. Цей контент часто містить фото та відеоматеріали, які не призначені для дітей. Крім цього, навіть дошкільники можуть самостійно шукати відповіді на запитання, які їх цікавлять, в інтернеті. Намагайтеся стежити, якої якості та в яких обсягах інформацію отримує дитина, і будьте готові інтерпретувати та пояснити те, що вона не зрозуміла.

Будьте готові до будь-яких запитань та реакцій дитини

Будьте готові до того, що дитина ставитиме запитання про війну. Відповідаючи, стежте за тоном голосу, зберігайте спокій і будьте чесними з дитиною. Поясніть дитині, зважаючи на її вік, що наразі відбувається в країні, і що ви та інші люди робите для того, щоб захистити її та вашу сім'ю. Адекватно реагуйте на відповіді та додаткові запитання дитини.

Діти по-різному реагують на стресогенні події. Це залежить від віку та характеру дитини, та того, чи мала вона травмівний досвід у минулому. Немає правильної чи неправильної емоційної реакції на страх чи тривогу. Тож будьте готові до того, що у дитини може змінитися настрій, поведінка, щоденні звички, зокрема апетит і режим сну. Адекватно й співчутливо реагуйте на

такі зміни. Однак зауважте, що вони нормальні, якщо тривають протягом короткого періоду часу. Якщо дитина постійно відчуває стрес, погано почувається й не може нормально жити, зверніться по допомогу до практичного психолога.