

Як підтримати вашу дитину у разі бомбардування!

Поради:

● Намагайтеся залишатися якомога позитивнішим. Діти сприймають те, що відбувається, виходячи з вашої поведінки. Вам не потрібно завжди залишатися "сильним"; ви й так робите все, що можете. Займайтеся самодопомогою, самоспівчуттям та висловлюйте позитивні емоції.

● Обіймайте своїх дітей, якщо вони хочуть, і дозволяйте їм "притиснутися" до ваших колін.

● Співайте разом дитячі пісні. Це створює відчуття безпеки.

● Уникайте відкритих конфліктів та конфронтації серед друзів та членів сім'ї.

● Приймайте те, що відчуває ваша дитина, які б емоції вона не виявляла.

● Чим більше ви отримаєте підтримки від інших, тим краще ви зможете допомогти своїм дітям.

● Якщо ви вірите в Бога або якщо ви є духовною людиною, помоліться разом з вашою дитиною.

● Не заохочуйте у своїх дітях почуття гніву або помсти. Це лише посилить тривожність вашої дитини.

● Щодо підлітків, дотримуйтеся рівноваги між можливістю звернення до них як до дорослих (говорити правду, ділитися з ними своїми думками, покладати відповідальність), і можливістю звернутися до вас за підтримкою.

Способи зниження стресу:

● Дихальні вправи:

_ Запах квітів: Скажіть дитині, щоб вона собі уявила, що вона нюхає квітку, глибоко вдихаючи через ніс і видихаючи через рот. Також можна подумки уявити собі квітку.

_ Маленький зайчик: Як зайчик у саду, запропонуйте дитині зробити три швидкі вдихи через ніс і один довгий видих через рот.

_ М'яч для зниження стресу: Зробіть свій власний м'яч для зниження стресу, наповнивши тканину, пластикові пакети або повітряні кулі сухим просом або рисом). Стисніть м'яч, коли відчуєте стрес, щоб зняти м'язову напругу.

● Вправи на позитивну уяву:

_ Намагайтеся разом уявити безпечний простір, який би він не був. Нехай ваша дитина скаже, що вона бачить і відчуває у цьому місці.

_ Нагадайте дитині про позитивний минулий досвід, сім'ю та друзів.

За можливістю:

✓ Намагайтеся задовольнити основні потреби (їжа, воду, одяг, підгузки, туалет).

✓ Спробуйте встановити порядок дня. Щоденний розпорядок забезпечує стабільність та впевненість у тому, що хоча б щось постійне і під контролем.

✓ Уникайте показувати дітям графічні або звукові подробиці: у реальному житті, по телевізору, по радіо або по телефону.

✓ Намагайтеся не налаштовувати дитину на певні почуття. Деякі можуть бути дуже

стриманими і тихими під час нападів, інші можуть гніватися. Визнавайте та приймайте їх почуття.

● Рекомендації щодо тілесної безпеки:

- Покажіть дитині, як потрібно вкриватися, якщо поруч відбувається вибух: ляжте на живіт, закрийте вуха і злегка відкрийте рот.
 - Якщо бомбосховища немає, краще знаходитись біля сходів будівлі та триматися подалі від вікон.
 - Нагадайте дитині, щоб вона не чіпала незнайомі предмети або руїни після вибуху, щоб уникнути контакту з вибухівкою.
 - Потренуйтеся разом з дитиною: Що робити, коли відбувається активне бомбардування? Що робити після? Якщо є бомбосховища, тренуйтеся як добігти до бомбосховища. Створивши звичну реакцію у разі бомбардування, можна значно зменшити стрес і дати вашій дитині деяке відчуття контролю.
 - Заведіть сумку на випадок, якщо потрібно терміново бігти з основними речами, які ви можете взяти з собою, коли будете рухатися в бомбосховище або підвал. Покладіть у сумку кілька невеликих іграшок, а також їжу, воду, підгузки, запасний одяг, телефон, документи, тощо
- Автор: Кун Севенантс, Доктор психологічних наук.