

КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ. ЯК ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ ПРО ВІЙНУ ЧИ СМЕРТЬ?

У складній ситуації дитині необхідні прості речі:

- Батьки, які оточують дитину турботою.
- Доступ до ресурсів (школа, ігри, сон, їжа...).
- Підтримка стосунків з однолітками.

Що допомагає дитині?

- Щоденна рутина. Важливо, щоб дитина мала певні маркери визначеності (зранку чистимо зуби, робимо зарядку, снідаємо ...).
- Відволікання уваги (іграми, відео ...) та можливість бути активними (намалювати, зліпити щось).
- Опіка батьків, просто проведення часу разом.
- Структура та обмеження (наприклад, коли діти занадто агресивні).
- Інформація. Пояснити дитині, як діяти в певній ситуації. Якщо є інформація, дитина знає, що відбувається, і має контроль. Наприклад, слідувати в безпечне місце (визначене батьками) під час повітряної тривоги.
- Найважливіше — відповіді на запитання.

Як говорити з дитиною про травмуючі події (війну, смерть близьких)?

1. Дати собі можливість слідувати запитанням, які задає дитина. Скажіть дитині, що вона може запитати у вас все, що хоче.
2. Діти мають своє власне розуміння травматичних подій та смерті відповідно до їх віку. Тому ви можете довіритися їхній здатності захисти себе. Уважно слухайте їх запитання та відповідайте лише на запитання, які задає дитина.
3. Ви можете знайти відповідь, яка буде прийнятною для дитини. Заспокоїти, перевести фокус на щось інше. Діти вже знають, що існує добро і зло через казки.
4. Важливо бути відвертим. Відвертість не означає, що треба говорити все. Але все, що ви говорите, має бути правдою. Інакше ви можете втратити довіру дитини.

Приклад втрати довіри дитиною

Сім'я біженців виїхала до Європи, вони в безпеці. Сашко, 4 роки, запитує матір:

- Де сховища, в яких ми будемо ховатися?

- Нам не потрібно тут ховатися, це була гра, в яку ми грали в Україні. — каже мама.

- Ні, це не була гра. — відповідає Сашко.

Приклад відповідей на запитання дитини

(в залежності від віку пояснювати більше чи менше):

- Чому погані люди це роблять з нами? Чому вони стали поганими?
- Так, дійсно є погані люди. Якщо люди пережили погані речі в їхньому дитинстві, вони можуть стати поганими, злими у дорослому житті. Більшість людей не є поганими, але вони можуть робити погані речі в своєму житті.
- Чому ми їдемо до іншої країни, а тато залишається?
- Твій тато військовий / медик / не може виїхати, йому необхідно захищати країну від поганих людей.
- Чи може мій тато померти?
- Я дуже сподіваюся, що ні, але я не знаю цього точно. І мені від цього дуже сумно, і я дуже зла. Але ми сім'я. Ми будемо триматися разом та допомагати один одному.

Основний принцип: сказати правду на поставлене запитання і почекати на наступне.

Розмова про емоції: чи потрібна і коли?

1. Потрібно розмежовувати дітей, які зараз знаходяться в епіцентрі обстрілів, і дітей, які знаходяться у відносній безпеці. Про емоції говоримо, коли знаходимось у безпеці.
2. Чим більше батьки говорять з дитиною про важкі речі, тим менше їх страх перед подібними розмовами.
3. Коли батьки говорять з дитиною про емоції, вони переживають те саме, що й дитина.
4. Важливо говорити з дитиною про емоції, але не потрібно її перевантажувати вашими емоціями.

Про що не говорити?

1. Про речі, які без необхідності лякають дитину. Батьки мають бути чесними з дитиною, разом з тим не травмуючи дитину.
2. Про те, що може статися гіпотетично, але ви поки що не впевнені.
3. Оточуйте дітей турботою, повертайте їх в дитинство та не недооцінюйте себе. У вас є все необхідне, щоб допомогти дитині.