Як зберегти відчуття безпеки для дитини, в умовах сьогодення?

Нова реальність українців – це те, до чого, аж ніяк не хочеш звикати, але те, що не можна ігнорувати.

Для дітей, ситуація, яка зараз відбувається в країні – це, ще й незрозумілі події, звуки, емоційні та фізичні стани. Вони не можуть до кінця зрозуміти, що відбувається, а коли запитують у дорослих і отримують, незрозумілі для свого віку відповіді, або, взагалі, питання залишається без відповіді, їм важче ще більше. *Із цим, вони ростуть.*

Зараз, важливо, говорити дітям, що відбувається, особливо, коли вони запитують: “Чому чути сирени?”, “Чому росія напала на Україну?”, “Чому ми поїхали з дому?”, “Чому тато залишився?”, “Чому ми спускаємося в підвал/ховаємось в укриття, коли чуємо сирену?” тощо. Говорити, відповідно до віку дитини. Пам’ятаєте, **метод ліфта**, про який ми говорили в минулих статтях?!

Перш за все, **слід взяти себе в руки** і пробувати керувати своїм емоційним станом, бо дорослі це можуть робити, їм це вдається, дітям – ще ні.

Дитина ще не знає, що таке війна, смерть, тривога, вона розуміє ці поняття по-своєму, через призму сприйняття значущими для неї дорослими, зі свого рівня розвитку та розуміння навколишнього світу, чорне/біле, добре/погане.

Насамперед, чому боїться дитина, наприклад, коли оголошена повітряна тривога і лунають сирени?!

Бо це щось невідоме, і невідомо чого очікувати. Бо бояться та панікують інші. Вона спостерігає та наслідує цей процес. Коли, дорослі говорять, що дитина ще не розуміє. Так, вона не розуміє це так як дорослі, але розуміє це так як їй властиво, властиво її віку, та однозначно наслідує поведінку та стани дорослого. Панікуєте ви, панікує та переживає дитина. Це не правило, що слід приховувати свої емоції чи переживання. Ні, кожен має право на будь-які емоції та почуття і дорослий і малеча. Але, з дитиною, слід проговорювати їх, чому вона відчуває те чи те, як ми можемо разом це пережити. Показати приклад, як дорослий може пережити негативні емоції чи страх. Допомогти дитині прожити негативні емоції, поламати іграшку чи помалювати, дати розім’яти пластилін і зліпити те, що їй хочеться.

Обговорювати з дитиною, що таке війна – кров, смерть, руйнування будинків, це боляче – не треба. Дитина ще не готова таке розуміти, слід пояснити, що таке війна з усвідомленням вікових особливостей дитини та її готовністю приймати та реально усвідомити ту чи іншу інформацію. Якщо взагалі нічого не пояснювати, то дитина нафантазує собі сама, і це може мати ще більш руйнівний характер.

Розповідаючи, слід, обов'язково, наголошувати, що ви поруч з дитиною, що боятися – це нормально. Що ви робитимете все, аби дитина почувалася в безпеці. Розповідаючи про будь-який процес, дію чи ситуацію, слід розуміти, що будь-що, рано чи пізно закінчується, війна – не виняток. Українці знають, чим закінчиться ця війна і в чию користь. Говоріть про це з дитиною. Саме час, якщо ви не робили цього раніше, розповісти малечі про історію нашої країни, послухати гімн чи роздивитися детальніше герб, символи України, вивчити українську пісеньку чи віршик. Зараз, ми, як ніколи, відчуємо національну свідомість та свою приналежність до українського народу. Дайте і дитині відчути цю гордість та відчуття глибокої захопленості своєю державою, символікою та свою приналежність, навіть з позицій її віку.

Для відносно безпечних місць країни, там, де це можливо, продовжуйте робити звичні речі, готувати разом улюблені страви, грати в ігри, відпочивати та гуляти, спілкуватися з однолітками. Бережіть не лише моральне здоров'я дитини, але й своє. Захисникам, потрібно знати, що ви у безпеці як фізично так і психологічно. Важливо підтримувати графік та розпорядок дня, максимально наближений до звичного.

Як пояснити дитині, про план дій на випадок оголошення повітряної тривоги? Чому сирени – це добре?

Бо попереджають про ймовірну небезпеку та є сигналом, для того, що у вас є зовсім трішки часу, щоб сховатися та уникнути цієї небезпеки.

Коли ми чуємо сигнал тривоги, ми спокійно одягаємося, беремо рюкзак чи сумку, з усім необхідним та рушаємо у безпечне місце (укриття).

Заздалегідь, пакуємо все необхідне, залишаємо в певному відомому місці, щоб не панікувати, коли чуємо тривогу та не бігати по квартирі чи будинку в пошуках валізи.

Готуємо, заздалегідь, зручний та теплий одяг, який одягнемо швидко, їжу, воду, іграшки, книги, які беремо з собою в укриття.

Будуємо схему (послідовність) дій, проговорюємо в спокійному тоні з дитиною, всі члени сім'ї повинні чітко розуміти систему дій у випадку оголошення тривоги. І діяти за спільним планом.

Полегшує розуміння та сприйняття дитиною стресових ситуацій пов’язаних з війною в країні – розподіл обов’язків, система відповідальності кожного члена сім’ї.

Дитина відчуватиме свою користь та вагомість у даній ситуації.

Наприклад, коли ми чуємо оголошення тривоги, то мама – робить те, бабуся – робить те, тато – робить те, а дитина – відповідальна за те, щоб улюблена іграшка була зібрана в її рюкзачок безпеки (тривожна валізка).

Дозволити дитині розуміти рівно настільки наскільки вона може зрозуміти ситуацію, що відбувається у своєму віці.

Не нервувати і не сварити дитину через те, що вона чогось не розуміє.

Діти, зовсім по іншому сприймають те, що відбувається, і батьки, їхня поведінка та система дій в критичній ситуації, позначається та відображається дитиною.

Не треба насильно змушувати зрозуміти: “Ну, ти розумієш, що війна, швидко збирайся!”.

Спокійно говоріть з малечею про події, пояснюйте з її точки зору, але не “сюсюкайтеся” і не використовуйте пестливі слова коли намагаєтеся пояснити серйозні речі.

Говоріть без агресії, що йде війна, які бувають її наслідки, чому довелося переїхати, розлучитися, тимчасово, з татом, говоріть про перемогу та налаштовувати на позитив.

Адже, окрім поганих новин, які змушуть нас дорослих, на секунду впадати у відчай, є і хороші новини та відчуття неймовірної гордості за нашу армію та наш народ. Поділіться цим піднесеним відчуттям з дитиною, навіть короткою перспективною констатацією факту – **“Ми – обов’язково переможемо!”,** дитина відчує ваш настрій та козацький драйв.

В укритті, запастися іграшками.

Придумати традицію, наприклад: “Коли ми йдемо в укриття, то будемо бавитися таку гру …”, щоб дитині було психологічно легше розуміти та сприймати необхідність йти в укриття коли чути сирени, для того, щоб її не лякав сам процес швидкого збирання та спуск в укриття. Укриття – це не лише ізольоване приміщення, де всі поводять себе досить тривожно, а там, в першу чергу – безпечно, там твої іграшки і ти можеш там ними гратися, або грати

цікаву гру з батьками чи запропонувати цю гру іншим діткам, які поруч в укритті.

Коли ми йдемо в укриття, *можемо взяти з собою улюблений фрукт чи їжу для дитини*, улюблену пляшечку з якої дитина п'є воду. Це матеріальні елементи, які підсвідомо, в дитини, асоціюються з безпекою, це – моє, воно – зі мною коли мені добре і безпечно, отже, і в укритті теж так буде.

Коли бачите, що дитина боїться, наростає страх, дайте їй річ, яка їй добре знайома чи є улюбленою – пляшечка води чи термос, улюблений фрукт чи канапка тощо. Це допоможе повернутися до реальності та почуватися надійніше.

Що робити з постійним потоком інформації довкола?

Вдома, при дітях, менше обговорюйте новини та війну, менше передивляйтеся відео, панічно гортаючи стрічку новин.

Придумайте традиції – разом пити чай чи вечеряти, по можливості, в один і той самий час. Стабільність = безпека.

Додайте до переліку десятків новинних каналів, які ви щодня переглядаєте в телеграмі і дитячі канали, аудіо-казки, творчі та інтерактивні відео.

Щодня, ми публікуємо відео-завдання для дітей від вихователів нашого садочку.

Творчість, весела англійська, сенсорний розвиток, руханки, таночки, завдання на логіку та інтелектуальний розвиток та багато іншого.

Все, для того, аби покращити настрій малечі та продовжувати їхнє навчання та розвиток.

Приєднуйтеся.

Слід, окрім, проговорення схеми дій під час повітряної тривоги, обговорити правила.

Коли ми чуємо сирену, *ми безумовно відкладаємо навіть найцікавішу книгу, виключаємо найцікавіший мультик* і **уважно слухаємо дорослог**о (маму), її слова та настанови. Слід пояснити, що зараз це особливо важливо і чому.

Важливо, відповідати дитині на її запитання.

Так, ці запитання можуть повторюватися десятки разів, одні й ті самі: “Що таке блокпост? Чому, тут, так багато військових? Чому вони зі зброєю, а ця зброя стріляє?” тощо.

Перепитуючи одне й теж, стільки разів, дитина відчуває стабільність, особливо тоді, коли ви відповідаєте їй одне й те саме. Вона знає, відповідь така – отже, це добре, нічого не змінилося, відчуття ті ж самі, все контрольовано. *Це і є стабільність, це безпечно, це полегшує сприйняття, мене чують і я важливий* тощо.

Більше, про те, **що ми говоримо і як це чують діти** ми писали раніше.

Відповідайте на одній і ті ж питання одними й тими ж відповідями. Щоразу, коли чуєте питання, спокійно та з розумінням, що дитині надважливо почути саме цю відповідь, навіть, якщо це вже у сотий раз.

Якщо дитині страшно – обійміть її, щоб вона відчувала дихання або серцебиття дорослого. Щоб дитина налаштувалася на мамин ритм дихання і серцебиття і цим врівноважила свій стан.

При ознаках панічної атаки в дитини, стараємося заземлитися.

Що це означає?

Ми повертаємося до реальної дійсності. Так, нам страшно, чому нам страшно, страх близько чи він далеко, ми боїмося того, що бачимо чи чуємо зараз, чи того, що ми можемо почути і побачити, але в даний момент цього немає.

Говоримо з дитиною, вона має чути ваш голос.

Повертаємося до реальних відчуттів – “Подивися на мене, почуй мій голос, візьми мою руку”.

Використовуємо органи чуття, як змогу відчути себе тут і зараз, “заземлитися”.

Страх – саме по собі, суб’єктивне переживання, воно може бути зовсім не тим, що є насправді, а тим, що ми відчуваємо в даний момент.

Тому, органи чуття, допомагають нам сконцентруватися на своїх відчуттях в даний момент і відчути себе тут і зараз об’єктивно.

Я живий, я можу дихати, чути, бачити, відчувати.

Далі, намагаємося втримати об’єктивні відчуття дитини в даний момент.

Якщо, батьки, бояться відходити далеко від дому разом з дитиною, на прогулянку чи в магазин. Слід перебувати на такій відстані від дому, щоб почуватися комфортно і розуміти скільки приблизно потрібно часу у випадку оголошення тривоги, щоб безпечно добігти додому з дитиною. Обговоріть з дитиною, що зараз наше місце безпеки вимірюється відстанню – від дому і до цієї качелі чи каруселі, далі ми не йдемо, без мами. Якщо, ми хочемо розширити наше місце безпеки, слід обов'язково сказати мамі (дорослому).

Якщо тата немає поруч, довелося розлучитися через війну.

В першу чергу, мамі слід тримати себе в руках і показувати приклад спокою та оптимізму дитині. Усвідомлювати, для чого це потрібно і як це сприятиме не лише збереженню вашого та дитини психологічного стану, але й спокою батька, який захищає нашу країну.

Як заспокоїти і що говорити дитині в даній ситуації?

Повторюйте, що ми любимо тата і побачимося як тільки це буде можливо, можна готувати татові подарунки, плести браслет чи малювати картини, відправляти фото готових подарунків.

По можливості зідзвонюватися, розповідати татові про свої успіхи, говорити багато слів любові та піднімати бойовий дух. Це, теж дуже потрібно.

Як варіант, придумати свою секретну традицію – якщо немає змоги зідзвонитися ввечері, то домовитися з татом, що кожного дня, в один і той самий час, ви будете спілкуватися через, умовно, "сигнали в космосі". Слід просто послати в космос один одному послання чи побажання – "Надобраніч татку/синочку", "Спокійної ночі татку/донечко" тощо. І старатися завжди дотримуватися традиції, це певний ритуал самозаспокоєння і для малечі, і для тата. Це, до речі, і гарна мотивація для тата, який далеко.

А головне, вірити самим і ділитися вірою з дитиною. Якщо ви у відносно безпечній частині нашої прекрасної країни – не забувайте про буденні справи та їхню цінність з точки зору психологічного розвантаження від подій сьогодення.

Разом до перемоги.