

ЯК ДІТИ РІЗНОГО ВІКУ РЕАГУЮТЬ НА СТРЕС ТА СПРИЙМАЮТЬ КРИЗОВУ СИТУАЦІЮ?

Діти 0-3 років: у цьому віці діти відчувають дратівливість, плачуть, можуть проявляти надокучливу або агресивну поведінку та боятися незрозумілих звуків, криків, різких рухів і потребують фізичної близькості батьків. Тому їм насамперед потрібно забезпечити присутність батьків та їхній тактильний контакт.

Діти 4-6 років: часто відчувають безпорадність та безсилля, страх розлуки, у своїх іграх можуть відбивати аспекти ситуації, відмовлятися визнавати ситуацію та заглиблюватися в себе й не бажати спілкуватися з однолітками та дорослими. Вони потребують насамперед безпеки, тому батькам слід заспокоїти дитину, що і вона, і самі батьки в безпеці.

На сьогоднішній день психологи застерігають, що деякі батьки надто буквально сприймають поширене твердження «...діти все розуміють...» і не ламають собі голову над тим, як правильно і делікатно пояснити дитині, що в Україні відбувається повномасштабна війна.

«Якщо ми не будемо давати дітям чітку картину світу, пояснювати, що йде війна, що на ній гинуть люди, то вони фантазуватимуть і придумуватимуть свої варіанти того, що відбувається», – пояснює докторка психологічних наук Вікторія Горбунова. І ці фантазії, каже вона, зазвичай ще страшніші за реальність.

Діти бачать і розуміють світ очима своїх батьків. Понад усе їх травмує невпевненість батьків. Діти хочуть бачити своїх батьків врівноваженими та впевненими людьми.

За хаотичних умов діти орієнтуються в своїй поведінці на дорослих. Якщо батьки обтяжені почуттям безпорадності, діти також загубляться в цьому ж почутті. Втім, якщо батьки, висловлюючи своє щире занепокоєння ситуацією, не піддаються почуттю вразливості і безсилля, а натомість обговорюють ситуацію якомога відкритіше, слухаючи і втішаючи дітей, то вони можуть почуватися в безпеці і під надійним захистом своїх батьків.

Війни боятися всі. Війна перевертає життя з ніг на голову – за мить людина опиняється у надзвичайній ситуації. Загалом дорослі зазвичай набагато конкретніше усвідомлюють небезпеки воєнної ситуації. Але, попри свій страх, вони можуть створити для дітей «безпечний простір»: зрозуміло пояснити дітям світ; захистити їх від надлишку інформації; мотивувати до потрібних дій, і підтримувати дітей під час їх виконання; підтримувати, гратися з дітьми та слухати і чути їх.

ЯК ПІДТРИМУВАТИ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ?*

Зберігайте нормальний уклад життя (наскільки це можливо).

Якщо є така можливість, то дітям бажано продовжити займатися своїми звичними справами й обов'язками. Безпосередньо після травматичної події може знадобитися деякий час, щоб відійти від початкового шоку, і на цей час щоденні рутинні справи можуть бути скасовані. Але коли мине кілька днів, загалом корисно повернутися до нормального стану й укладу, наскільки це можливо. Це дає дітям підтримку в подоланні травматичних ситуацій та допомагає їм зрозуміти, що нормальне життя все ще існує.

Дайте місце певній регресії.

У кризових ситуаціях від дітей часто очікують, що вони поводитимуться дуже по дорослому. Хоча ситуація цього й вимагає, та все ж треба дозволити дітям залишатися дітьми або навіть поводити себе як маленькі. У дітей може відбутись регресія до більш раннього ступеня розвитку. Це нормально. Це психологічна форма самозахисту, яка переносить назад в час, коли життя було стабільним, а маленький світ дитини – безпечним і надійним.

Така регресія може виявлятися в різних формах поведінки: деякі діти можуть потребувати надзвичайно багато фізичного контакту, щоб почуватися в безпеці (обіймайте стільки, скільки вони того потребують); деякі діти можуть знову почати мочитися в постіль; навіть старші діти можуть плакати (дозвольте дітям висловлювати свої почуття).

Організуйте «острівки безпеки».

Це така обстановка, у якій діти можуть почуватися у безпеці принаймні один раз на день попри загальну нестабільність навколо.

Ігри. Пограйтеся з дітьми. Найкращі ігри в такі складні часи – це ігри, в які діти можуть грати всі разом без суперництва. Ось декілька прикладів таких ігор:

- ✧ Плескання в долоні: Усі учасники стають в коло і плескають в долоні по колу. Спочатку естафета переходить повільно, тоді пришвидшується від однієї дитини до іншої. Діти можуть самі вирішити, чи плеснути в долоні один раз (тоді естафета перейде далі), чи плеснути двічі (тоді естафета змінює напрямок руху).
- ✧ Рух по колу. Спочатку одна дитина в колі вибирає і задає певний рух. Наступна дитина повторює рух, і так він проходить по всьому колу, неначе хвиля. Тоді вже інша дитина задає свій рух, який передається по колу, і так доти, доки всі діти не «запустять» свій рух.
- ✧ Перша дитина каже слово, яке може бути початком речення. Наступна повторює це слово і додає наступне, і так далі. Слова мають бути граматично узгоджені, щоб вийшло речення. Побачите, яке речення вийде у групі.

- ✧ Схожу вправу можна зробити й на грифельній дошці. Перша дитина малює лінію, а тоді хтось наступний продовжує її своєю. Всі діти можуть намалювати по одній або по дві лінії. В кінці вийде малюнок, створений групою.
- ✧ Багато таких ігор можна вигадати самотужки. Вони не потребують якихось особливих допоміжних матеріалів і можуть тривати як декілька хвилин, так і набагато довше, якщо потрібно.
- ✧ Заохочуйте дітей побавитися! Дайте їм простір для гри!

Розповідання історій.

Усі діти люблять слухати різні історії. Сила уяви дозволяє їм мандрувати до світів, де ці історії відбуваються. Це також своєрідні «острівки» в морі щоденного стресу, адже діти можуть просто посидіти деякий час і послухати оповідку про зрозумілий, впорядкований світ, де зрештою все закінчується щасливо. Перед сном варто розповісти життєрадісні історії, щоб діти могли заспокоїтись і розвіятись.

Знайдіть, створіть або придумайте «об'єкти переносу».

Дітям можуть стати в пригоді речі, які уособлюють тих, кого вони люблять, щоб впоратися з власними страхами і станом відокремленості. Тому дітям бажано мати такі «об'єкти переносу», наприклад, невеличку іграшку, яку їм подарував тато, або фотографію мами. Слід дозволити дітям мати ці об'єкти при собі повсякчас, куди б вони не йшли.

Для дітей молодшого віку лялька, ведмедик або навіть якийсь особливий клаптик тканини можуть бути невід'ємною запорукою відчуття безпеки. Дітям, в яких немає таких допоміжних «об'єктів переносу», можна запропонувати придумати або створити для себе такий об'єкт.

Говоріння й слухання. У дітей має бути дорослий, до якого вони можуть звернутися, щоб поговорити про свої страхи або проблеми. Заохочуйте дітей розповісти, як вони себе почувають, висловлювати свої переживання й почуття. Дітям необхідно мати можливість поговорити про жахіття, які вони пережили. Але не примушуйте їх говорити – просто запропонуйте. Дозвольте дітям задавати питання і відповідайте на них максимально чесно та прямо.

Рольові ігри. Деякі діти можуть не захотіти говорити про те, що з ними сталося. Однак у своїх іграх вони часто розкривають те, що обтяжує їхню свідомість, відтворюючи свій досвід через ролі, граючи разом з іншими дітьми або з фігурками, ляльками чи плюшевими іграшками. Ці рольові ігри можуть допомогти інтегрувати ситуацію та почуття, пов'язані з нею.

Малювання олівцями й фарбами. Багато дітей можуть висловити свій стан, як тільки у них в руках опиняться фломастери і аркуш паперу. Дозвольте дітям створювати такі маленькі витвори мистецтва. Ви можете спробувати поговорити з деякими дітьми про їхні малюнки – але не

змушуйте їх. Іноді малювання стає для дитини єдиною можливою формою самовираження.

Щоденник. Дітям старшого віку часто буває простіше висловитися в письмовій формі. Слід заохочувати дітей вести щоденник – цьому «другу» вони можуть у будь-який момент розповісти все, що захочуть. Можливо, хтось із них навіть «задокументує» цілком серйозні звіти про перебіг ситуації.

Піклуйтесь про себе!

Підтримка, яку ви надаєте дітям поруч з вами у такі важкі часи, має величезне значення для них! Але, будь ласка, не забувайте про власні потреби. Подбайте про те, щоб у вас був час відпочити, й набратися сил. Крім того, знайдіть когось, з ким ви можете поговорити про те, ви самі зараз переживаєте.

Рекомендації укладено на основі матеріалів онлайн-конференції на тему «Кризове втручання» (референт: Барбара Прайтлер – кандидат психологічних наук, психотерапевт при віденському центрі допомоги жертвам катувань та війни, супервізор)

ЩО РОБИТИ ДОРΟΣЛИМ, ЩОБ ЗАСПОКОЇТИ І ПІДТРИМАТИ ДИТИНУ?

1. Говоріть із дитиною, залишайтеся спокійним під час розмови

Потрібно обов'язково поговорити з дитиною про ситуацію, що відбувається. Говорити з дитиною варто дорослому, який найбільше зберігає спокій. Перед тим, як говорити з дитиною, дорослому самому слід заспокоїтися, щоб не завдати шкоди дитині.

2. Демонструйте надійність

Дорослому потрібно продемонструвати надійність: варто сказати дитині, що ви зробите все, щоб захистити себе і її від небезпеки, й що наша армія на варті та дасть відсіч. Для дитини до підліткового віку свої слова про захист і безпеку можна підкріпити обіймами. Підлітки ж, навпаки, можуть сприймати обійми, як слабкість.

3. Обговорюйте з дитиною правила “цивільної оборони”

Слід пояснити дитині, що зараз дуже важливо слухатися старших – вчителя, батька, маму, не сперечатися з дорослими та слідувати за тим, хто відповідальний за безпеку.

Також домовтеся та навчіть дитину, де вона може зустрітися з вами або іншими родичами, де переховуватися, якщо буде втрачено мобільний зв'язок.

4. Грайте ігри, виконуйте з дитиною заспокійливі вправи

Під час стресу ігри дітей можуть бути трохи “регресивними”, тобто старші діти можуть знову грати в ігри для малечі. Можна ліпити з пластиліну, окреслити навколо себе коло безпеки з нитки, рвати на дрібні шматки папір,

«Видихнути хмаринку» (уявити, що вдихнули хмаринку і видихнути її зі звуком, можна з грозою і блискавкою, тупотіти при цьому ногами) тощо. Також можна грати настільні ігри, малювати, грати у слова, ігри в телефоні, в яких залучене просторове сприйняття (наприклад, Тетрис).

5. Виконуйте вправи при панічній атаці

Ви та ваша дитина можете робити такі вправи на вибір:

- покласти руку на живіт, приблизно на 3 пальці нижче сонячного сплетіння та постукати по цьому місцю
- потерти кінчик носу
- надавити не сильно на очні яблука з двох боків
- якщо є, де лягти, – лягти на спину і зробити рухи ногами, як на велосипеді
- сконцентруватися на диханні – одну руку скласти, як човник і накрити нею губи, іншу руку – покласти на живіт. Видих – рука йде вниз до грудей, вдих – рука підіймається до рота
- змащувати губи, полоскати рот водою
- витягувати якомога далі язика – ніби намагаючись торкнутися грудної клітини
- подивитися вправо, не повертаючи голови, – якомога далі на 15-20 секунд, потім перевести погляд прямо, потім подивіться вліво – якомога далі, потім знову прямо
- розтерти тіло
- розтерти точку між підмізинним (четвертим) пальцем та мізинцем – там знаходиться точка паніки
- покласти руки на ребра, відчути, як вони при диханні розширюються, підіймаються
- розтерти руки, прикласти до нирок.

6. “Займіть” чимось аудіальний канал дитини

Під час звуку сирен у дитини в особливому навантаженні перебуває аудіальний канал сприймання, тому його потрібно чимось “зайняти”. Для цього можна співати хором, горланити кричалки проти утіпутіна і російської армії, слухати в навушниках аудіоказки та музику, взяти з собою гітару та влаштувати для всіх концерт.

7. Ще кілька речей, як можна відвернути увагу дитини

- Обіймайте дитину, жартуйте з нею.
- Поїть дитину теплими напоями, годуйте її чимось смачненьким.
- Виконуйте разом із дитиною рутинні справи.
- Вмикайте мультики, серіали, розповідайте казки, історії, читайте дітям вголос.

8. Поясніть дитині про важливість бути зібраними та допомагати одне одному

Необхідно пояснити дитині складність ситуації, пояснити, що сталося те, чого ми боялися, тому важливо бути зібраними та допомагати одне одному.

9. Довірте дитині посильне для неї відповідальне завдання

Радимо покласти на дитину відповідальність, яка їй до снаги – наприклад, доручити дитині завдання слідкувати за іграшкою.

Наші психологи також рекомендують доручити дитині певну функцію чи роль. Наприклад, можна попросити дитину створити казку про якогось персонажа, уявити себе журналістом та провести репортаж із події тощо.

Прийом відповідального завдання, ролі чи функції можна застосовувати й для саморегуляції дорослих.

10. Дозволяйте дитині вивільняти ненависть та злість

Зараз і для дорослих, і для дітей виявляти злість (ненавидіти, лаятися, кричати) – це здорова реакція. Тому дорослим потрібно дозволяти собі й близьким, зокрема й дітям, це робити. Це варто робити в ігровій формі. Можна застосовувати гру “Злий бобер” (придумати злу тваринку і поводитися так, як, на нашу думку, може себе вести ця тваринка. Потім перетворитися на добру тваринку. Потім – на людину) або кричати в “мішечок для криків” або стаканчик. Але після вивільнення ненависті та злості слід перемкнутися на щось добре і позитивне: на обійми, теплий чай, добрі слова одне одному.

Сльози та плач – теж нормально в цій ситуації, тому. Дайте дитині виплакати. Після емоційного вивільнення дитині буде легше заснути.