



РІК ВЕЛИКОЇ ВІЙНИ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ — ЧЕРВОНІ ПРАПОРЦІ, ЩО ДИТИНА НЕ ВПОРАЛАСЯ З ТРАВМОЮ

З дітьми варто говорити про війну. Проте вся інформація має бути дозованою. Адже якщо батьки уникають розмов на цю тему — це не означає, що діти не можуть дізнатися про те, що відбувається в Україні, від інших людей та соціальних мереж із нефільтрованим контентом.



Уникання не дає можливості опрацювати травматичний досвід, як дорослим, так і дітям.



Важливо — діти не повинні дофантазувати картинку реальності в голові. Їм потрібен "безпечний простір", де вони зможуть поговорити про важливе.

Пам'ятайте:



Все, що ви відчуваєте, і все, що відчувають ваші діти — абсолютно нормальна реакція на такі ненормальні події, як війна.



У розмові про втрату, неможливість повернення в місце, з якого виїхали, потрібно доносити інформацію дозовано. Уникайте перебільшень та кричущих фактів насильства та жорстокості.



Як говорити з дітьми про майбутнє?

Не варто відкладати життя на потім. Важливо маленькими кроками рухатися в напрямку своїх цілей, і найкращим прикладом для дітей можуть бути самі батьки. Нам усім потрібно продовжувати робити те, що для нас є цінним та важливим, що залежить від нас та дозволяти маленькі радощі, де б ми не знаходилися.

Про що не можна забувати?

- ➔ Дотримуйтеся графіку та режиму дня для дітей.
- ➔ Продовжуйте виконувати ті ритуали та традиції, які були в сім'ї раніше.
- ➔ Вигадуйте разом нові ритуали на новому місці перебування.
- ➔ Не відкладайте гру на потім, коли буде настрій.
- ➔ Малюйте, вигадуйте нові хобі, намагайтесь додати в буденність більше творчості.
- ➔ Важливий тактильний контакт, зокрема обійми.



Ідея: зробити "банку вдячності", в яку кожен та кожна з вас має складати щодня записані на папірцях вдячності (за сніданок, посмішку людини, гарний краєвид тощо). А ввечері можна перетворити їх спільне перечитування в новий сімейний ритуал.



РІК ВЕЛИКОЇ ВІЙНИ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ — ЧЕРВОНІ ПРАПОРЦІ, ЩО ДИТИНА НЕ ВПОРАЛАСЯ З ТРАВМОЮ

Як травматичний досвід вплине на дітей, залежить від багатьох факторів:

- ➔ Середовища, в якому знаходиться дитина тривалий час.
- ➔ Наскільки батьки або опікуни можуть закривати не тільки базові потреби, але й емоційні — бути ресурсом, підтримкою та взірцем.
- ➔ Від досвіду, який мала дитина до масштабної війни (чи доводилось раніше переживати травматичні події).
- ➔ Індивідуальні особливості сприйняття травматичних подій та стресу.

Симптоми стресу:



Дитині стає важче запам'ятовувати матеріал та фокусуватися.



Відмова їсти та вдягатися самостійно.



Дитина відмовляється від спілкування та/або просто перестає говорити з іншими (мутизм).



Порушення сну та апетиту (безсоння, часті жахіття уві сні).



Страх відпустити батьків (діти прилипають до батьків).



Страх голосних звуків.



Дитина тривалий час не може адаптуватися до нових побутових умов.



Дитина може ставати агресивною, роздратованою, гіперзбудженою, загальмованою.



Можуть спостерігатися й депресивні стани, головні болі, болі в шлунку, енурез (неусвідомлений акт сечовипускання), енкопрез (нездатність контролювати акт дефекації).



Якщо батьки спостерігають у дитини таку симптоматику протягом кількох тижнів, то варто звернутися до фахівців/чинь. Підхід до кожної дитини повинен бути індивідуальним, враховувати травматичний досвід, який він/вона пережила, та обставини, в яких зараз перебуває.