

Підтримка ваших дітей під час стресових ситуацій

У часи небезпечної ситуації та лиха стрес викликає сильні емоції і невпевненість у всіх нас. Отже, що ви можете зробити, щоб допомогти дітям впоратися? Ось список корисних порад для батьків, вчителів та опікунів:

Слухайте дітей.

Деякі діти хочуть говорити про складні ситуації, а деякі ні. Обидві реакції звичайні і природні. Якщо вони хочуть поговорити, важливо запропонувати дітям можливість комфортно поділитися своїми думками та запитаннями. Активно вислуховуйте їхні проблеми, звертайте увагу на мову тіла, перевіряйте їхні емоції та заохочуйте спокійні розмови та дискусії. Якщо їм не хочеться говорити, не примушуйте їх до розмови. Продовжуйте спостерігати за ними і дайте їм знати, що ви готові їх вислухати, коли вони будуть готові поговорити.



Не уникайте складних розмов.

Зрозуміло, що батьки та опікуни не хочуть викликати у своїх дітей тривогу та переживання. Це часто призводить до уникнення складних розмов, які, на нашу думку, викликають ці емоції. Однак засмучує сама ситуація, а не розмови про неї.

Запросіть до бесіди і задайте відкриті запитання, наприклад: «Що б ти хотів/ла знати?» або «Які почуття це викликає у тебе?» Нехай інтереси та думки дитини визначають тему розмови. Визнайте, що у нас не на всі запитання є відповіді. Добре знати відповіді на кожне запитання. Однак якщо ви не можете відповісти на запитання дитини, будьте чесними. Використовуйте нагоду зобразити себе як учня і разом досліджуйте питання. Переконайтеся, що ви не надасте зайвої інформації.

Контролюйте телевізор та інтернет.

Телевізійні програми та соціальні медіа будуть детально висвітлювати новини та можуть включати кадри сцен, які не підходять для перегляда дітям. Так само діти можуть використовувати Інтернет, щоб шукати відповіді на свої запитання. Беріть активну участь у визначенні якості та кількості інформації, яку вони отримують, і будьте готові її інтерпретувати, коли це необхідно.

Будьте готові.

Будьте готові до того, що ваші діти будуть задавати питання про обставини, що склалися. Слідкуйте за своїм тоном, зберігайте спокій і не проявляйте тривоги. Відповідайте на їхні запитання чесно та відповідно до їх віку. Поінформуйте їх про те, що робиться для того, щоб захистити їх, членів їхніх родин і друзів. Будьте обізнані та чутливі до відповідей ваших дітей. Реакція дітей на складні ситуації буде різною залежно від їхнього віку, характеру та впливу минулого досвіду. Немає правильної чи неправильної емоційної реакції на страх чи тривогу. Будьте обізнані та чутливі до змін настрою, поведінки та щоденних звичок, включаючи апетит і режим сну (зміни є нормальними протягом короткого періоду часу). Якщо стрес є постійним, погіршується або заважає повсякденному функціонуванню, поговоріть з педіатром або психологом.

Потурбуйтеся про своє здоров'я.

Ніхто не застрахований від емоцій, викликаних труднощами. Визначте свої реакції та почуття та приділіть їм увагу. Пам'ятайте, що ви – надійний ресурс для вашої дитини, тому найкращий спосіб допомогти їй – зберегти себе в безпеці та здоров'ї. Поділіться з дітьми стратегіями, які ви використовуєте, щоб впоратися зі своїм стресом. Зверніться за допомогою до психолога, друзів, якщо відчуваєте почуття, які вас переповнюють та з якими важко впоратися.

Сім'я – це підтримка.

Сім'я - найкраще джерело підтримки у важких ситуаціях. У такі часи діти повинні покладатися на своїх батьків, братів і сестер. Це можливість для сім'ї не лише продемонструвати свою стійкість, а й зміцнити зв'язки.

Заохочуйте надію.

Хоча складні ситуації можуть мати негативні наслідки, вони також можуть мати позитивні наслідки. Важливо зберігати оптимістичний настрій і дивитися в майбутнє. Люди, які зберігають надію і займаються позитивним мисленням, розвивають стійкість і підвищують свої шанси впоратися з негараздами, зберігаючи при цьому свій добробут.

Цей документ створено НАТАЛ - Ізраїльським центром травм і стійкості, адаптований і перекладений для допомоги у роботі «Ла Страда- Україна».

Як частина ізраїльського суспільства, ми хочемо висловити нашу солідарність і підтримку народу та громадським організаціям України.

<https://www.natal.org.il/en/>

<https://natalglobal.org/>